



אישיות הספר

2	פרק 3.....
2	פסיכואנליזה.....
3	האדם והחברה.....
3	מדעיות.....
3	פסיכואנליזה.....
4	תהליך.....
6	פרק 4.....
6	תיאוריה פסיכודינמית - התפתחות התיאוריה של פרויד ויישומיה.....
6	יישומים קליניים.....
11	מקרה לדוגמא: הנס הקטן - אנליזה של פוביה (תקציר).....
11	נקודות התייחסות קשורות והתפתחויות אחרונות.....
15	הערכת התיאוריה הפסיכואנליטית - יתרונות וחסרונות.....
16	פרק 5.....
16	התיאוריה הפנומנולוגית: תיאורית האישיות ממוקדת האדם של קרל רוג'רס.....
16	קרל רוג'רס (1902-1987): ההוגה.....
16	ראיתו של רוג'רס את האדם.....
17	גישתו של רוג'רס למדע, תיאוריה והמחקר.....
17	תיאורית האישיות של קרל רוג'רס.....
21	פרק 6.....
21	תאוריה פנומנולוגית: שימושים והערכה של התאוריה של רוג'רס.....
21	שימושים קליניים.....
22	מקרה לדוגמא: מרת אוק.....
23	המקרה של ג'ים.....
24	התפתחויות אחרונות.....
25	נקודת מבט קשורות.....
27	הערכה ביקורתית.....
29	פרק 7.....
29	גישת התכונות לאישיות: Cattell, Eysenck, Allport.....
30	(The trait concept) מושג התכונה.....
30	תיאורית התכונות ע"פ Allport.....
31	תיאורית שלושת הגורמים של Eysenck.....
33	ניתוח - גורם בגישת התכונות על פי Cattell, Raymond B.....
34	גישת התכונות: Allport, Eysenck, Cattell.....
34	פרק 8.....
	תאוריית התכונות: מודל 5 הגורמים: יישומים והערכה של גישת התכונות לאישיות.
	34
39	תיאור מקרה אדם בן 69.....
40	המקרה של Jim.....
41	הערכת המחלוקת: אדם - סיטואציה.....
43	הערכה כללית של תאוריית התכונות.....
43	פרק 11.....
43	התיאוריה הקוגניטיבית: גורג' א.קלי תאורית הקונסטרוקט האיש של האישיות.....
44	קצת על קלי האיש.....
44	האדם על פי קלי.....
44	קלי על במדע, תאוריה ומחקר.....
45	תיאורית האישיות של קלי.....
48	פרק 12 - גירסה א'.....



48	תאוריות חברתיות קוגניטיביות מישל ובנדורה.....
53	פרק 12 – גירסה ב'.....
53	יישומים קליניים.....
55	מקרה דוגמא: רונלד ברט.....
55	המקרה של Jim.....
56	הערות על הנתונים.....
56	נקודות השקפה קשורות והתפתחויות אחרונות.....
56	הערכה ביקורתית.....
57	השוואה עם תיאוריות אחרות.....
58	פרק 15.....
58	מבנים קוגניטיביים.....
61	ישומים קליניים.....
63	התפתחויות אחרונות.....
64	היחס בין תאורית עיבוד המידע לבין תאורית האישיה המסורתית.....
65	הערכה ביקורתית.....
66	נספח.....
66	דף חסר בפרק 3.....
67	סוף פרק 13.....

פרק 3

פסיכואנליזה

תאור של פרויד לאור התקופה, וביוגרפיה:

בן אהוב ביותר מבין שבעה הפרש גילאים של 20 שנה בין ההורים על אף שרצה להיות פוליטיקאי התפשר על מקצוע הרפואה בגלל היותו יהודי עסק בעיקר בנירולוגיה, למד מברוקה את עקרונ שיימור האנרגיה ביחס למונחים פיזיולוגיים, והושפע מכך להשלכה על מונחים פסיכולוגיים

1888 לומד שנה עם הפסיכיאטר צ'רקוט את שיטת ההיפנוזה. לא היה מרוצה מהתוצאות אשר היו חלקיות ולא תמיד היתה השפעה, אך למד את ענין קיומם של דברים אשר אינם כל הזמן במודע

187 מות אביו. מתחיל לעסוק הרבה (חצי שעה בכל יום) באנליזה עצמית. סובל מתקופות דיכאון, עייפות וחרדה. מטפל בעמו בעזרת קוקאין

אב לשישה ילדים משל עצמו

מפתח שיטת דיבור מתוך ריכוז והיזכרות על ידי הנחת יד על המצח של המטופל עובד עם הפזיולוג ברואר ולומד ממנו את שיטת הקטרזיס Catharasis, בו המטופל מדבר על דברים בכך משתחרר

1896 מפתח שיטת אסוציאציה חופשית

1900 "פירושם של חלומות". הספר לא מצליח בזמן זה, אך הופך לספרו החשוב ביותר

1904 "הפסיכופתולוגיה של חיי היומיום", 1905 " 3 מאמרים על התאוריה המינית". ספרים אלו גורמים לפרויד להיות מנודה בחוגים רבים. גם תלמידיו מונו ממקומות עבודה על שימוש בשיטתו

1909 מרצה סידרת הרצאות בארצות הברית. שמו גדל ומטופליו מתרבים

מתוך הבעיות הרבות בחייו- מאבד את כל רכושו במלחמה, מאבד בת, מלחמת העולם ה-1 גובה תלמידים רבים שלו- מפתח את אינסטינקט המוות

1939 נפטר בגיל 83. עשרים שנותיו האחרונות הן החשובות ביותר מבחינת עבודתו. בתקופה זו התמודד גם עם סרטן, אובדן תלמידים רבים ורדיפת רעיונותיו בידי הנאצים

פרויד מתעסק בעיקר בחברה בינונית וגבוהה. חברה ויקטוריינית. האדם כמערכת אנרגיה- חסימת אנרגיה במקום אחד תוביל לביטוי במקום אחר. כל התנהגות מקורה ברצון לעונג. לעונג מגיעים על ידי הפחתת לחץ ושחרור אנרגיה. התאוריה מושפעת מהרמהולץ (חוק שימור האנרגיה) וברוקה (שימור אנרגיה בגף האדם). האדם מונע על ידי **דחפים מיניים ואגרסיביים**. יש כאן טעם פילוסופי אשר מצייר את האדם כיצור המונע מרצון לכח ואגרסיביות, השואף למקסימום סיפוק מיני – פועל על פי **עקרון העונג**. כיון שלא יכול לספק את עצמו בלי ריסון פועל להעברת אנרגיה לערוצים אחרים המקובלים בחברה- מדע ואומנות. תרבותיות היא ויתור על שמחה והגברת ריגשות אשמה.

מדעיות

הסתפק בהוכחות קליניות ללא צורך בהוכחות מדעיות. לדעתו אנליסטים הם מדענים לכל דבר, חוץ מבכך שאינם צריכים הוכחות ניסיוניות. את התאוריה של פרויד כמעט בלתי אפשרי לבדוק במעבדה. עורר ביקורת רבה סביב סוגיה זו.

פסיכואנליזה

מבנה:

הלא-מודע:

חלק מהתפקוד שלנו מתקיים בתחום שאנו לא מסוגלים להיות מודעים אליו. (השלכות בעייתיות בחינה מוסרית). חום זה כמעט מכתוב את ההתנהגות שלנו. אנרגיה רבה מושקעת בשימור הדברים בלא מודע ובביטויים בערוצים מקובלים.

מודע: מה שבמודעות ברגע זה

תת מודע: מידע שיכול להגיע למודעות אם נרצה

פרויד הוא הראשון שמנסה להבין ממש את הכח הטמון בלא מודע. דרך חלומות, טעויות מילים, ניורוזות ופסיכוזות, אומנות וריטואלים.

מצא כי הלא מודע- לא כפוף לרציונאל, לא כפוף לסדר התרחשות הארועים בזמן, לא קשור לגדלים ולפרופורציות מציאותיות. מזכיר בכך אלמנטים אינפנטיליים.

בחלומות רואים את האלמנטים הללו באים לידי ביטוי גם דרך סימבוליות (דבר מסוים בעצם מייצג דבר אחר).

חלק ממה שקיים בלא מודע נמצא שם מסיבות של מוטיבציה, על מנת שלא יגרמו לנו כאב או חוסר נעימות. יבוא לידי ביטוי בצורות של הפתעות או טעויות.

(בספר מובאים כאן מספר ניסויים מודרניים של הפעלת הלא מודע וצפיה בהתנהגות המושפעת מכך)

הגישה כיום ללא-מודע : מקובל כי קיים ומשפיע על התנהגות וחיבה, אולם ישנם סייגים על גישת פרויד.

שני סוגים של לא מודע הלא מודע הפסיכואנליטי - ← כמו של פרויד. לא רציונאלי, דחפים מיניים ואגרסיביים, קיים מטעמים מוטיבציונליים, משפיע על מוטיבציות והתנהגות

הלא מודע הקוגניטיבי- רציונאלי, אינטלגנטי

לא רק תוכן מיני ואגרסיבי
אין דגש על אלמנטים מוטיבציונליים

ישנם נסיונות לשלב בין הגישות, אך הם בדרך כלל כוללניים מדי.



-Id, Ego & Superego

1923 פרויד מפתח מבנה רישמי ומדויק יותר של תפקודם של אנשים.
איד- מקור דחפי האנרגיה. דחפי מין ואגרסיביות, חיים ומוות. רוצה הכל ורוצה עכשיו. אין
ראציונאל, אין אתיקה, אין לחכות. אינו מחוייב למציאות בשום מובן- דורש כשלא מתאים,
יכול להיות מסופק גם בדמיון ללא צורך במעשה ממשי. עובד על פי עקרון העונג בלבד-
להשיג עונג ולהמנע מכאב.
סופראגו- הקונטרסט המובהק לאיד. האידיאלים שאנו שואפים להגשים. מקור של עונש ושל
פרס. על פי הכללים החברתיים. לעיתים מאד נוקשה על כדי ניתוק מהמציאות- אשמה בגין
מחשבות אסורות, אינו מסוגל להתאים את עצמו למציאות. האדם שואף לשלמות ואינו וכפוף
חוקים נוקשים (ניכר כשאדם משתמש יותר מדי במילים כמו "טוב" ו"רע" וכו'). אולם לעיתים
הסופראגו מסוגל להתגמשות, תלוי בהתפתחות הריגשית של האדם.
אגו – המתאם. מיישב הקונפליקטים. מנסה להגשים את שאיפות האיד בהתאם לאפשרויות
במציאות, ובהתאם לכללי הסופראגו.
פועל לפי עקרון המציאות.

משתנה עם הזמן, מסוגל לסבול דיחוי, מבטא את היכולות הקוגניטיביות של האדם.
לפי פרויד זהו החל הכי מסכן במבנה האישיות- כפוף לשלושה אדונים: איד, סופראגו
ומציאות. מדמה את האיש הרכב על סוס, שבסופו של דבר חלש בהרבה מהסוס
ולעיתים נדרש לפעול בכפוף לדרישותיו.
לקראת סוף ימיו ואחרי מותו ממשיכו (כמו בתו אנה) מפתחים הלאה את מושג האגו
ומעניקים לו חשיבות רבה יותר. האגו היא בעל מקור אנרגיה עצמאי משלו, נהנה משליטה
במציאות. כל התקשורת עם המציאות, יכולות אדפטציה, יכולת השתלבות, הבנת המציאות
על פי המבנים הקוגניטיביים, ופרשנות- כל אלו תלויים באגו בלבד. מושגים חדשים נולדים
גון חוזק אגו, והתפתחות אגו, כדי לתאר הבדלים בהתנהגות ובאישיות.

תהליך

אנרגיה מצטברת ורוצה להתבטא. מצבים של ריגוש אנרגיה נקראים אינסטינקט או דחף. כל
האינסטינקטים הראשונים הם במטרה לשמר את הגזע ושימור עצמי – כמו מין.
נוסף אינסטינקט המוות השואף למות והרס. ענין זה סופג ביקורת רבה ורוב האנליטיקאים
מייחסים את הכל לאגרסיביות.
בניגוד לבעלי חיים, בני אדם מסוגלים לבטא אינסטינקטים בדרכים שונות, מה שמוביל
להבדלי אישיות.

דינמיקה- את הדחף ניתן: 1. לחסום מכניסה למודעות (לפחות באופן זמני) 2. לבטא באופן
שונה 3. לבטא באופן ישיר. כיון שהאנרגיה גמישה וניתן לנתב אותה לכמה דרכים, לעיתים
התהגויות סותרות מבטאות אותו אינסטינקט, והתנהגויות זהות אינסטינקטים שונים. בעצם
כל התאוריה מבוססת על הדינמיקה של האנרגיה בין צבים ומקורות שונים
(מכאן-פסיכודינמיקה).

איום על האדם בדינמיקה זו מבטא בתחושת חרדה. ישנן 2 תאוריות של מהות החרדה:
1. הצטברות של ליבידו חסום 2. אזהרה מפני איום על האגו, הנובע מקונפליקט חריף בין
שיבה של תחושת טראומה ישנה (פחד מפני עונש), לבין דחף מהאיד.

כדי להגן מפני חרדה מפתחים מנגנוני הגנה:

השלכה של הדבר בלא רצוי על אדם אחר (תוך הכחשת קיום התנפעה אל עצמי)
הכחשה של קיום המציאות. בכמה דרכים:

הכחשת עוצמת המציאות (המצב פחות נורא ממה שבמציאות)

הכחשת איום שבלתי ניתן למנוע (הכחשת המוות בקרב אסירי טרבלינקה)

הכחשת איום תמידי שוודאות התרחשותו גבוהה, אך היכולת לצפות את זמן ההתרחשות
בלתי אפשרית (רעידות אדמה בקליפורניה)



הסיכומים נאספו מסטודנטים ומוגשים בהסכמתם כשירות מטעם האגודה לקהל הסטודנטים. אין הנהלת עמותת הסטודנטים החדשה של האוניברסיטה-הפתוחה אחראית על תוכן הסיכום

ואינה נושאת באחריות לגבי איכותו. יש לבדוק את החומר ולהשתמש בו לפי שיקול דעת

הכחשה טובה כל עוד ההמנעות מהמציאות אינה מהווה סיכון בפני עצמה (חשיבה אופטימית- טוב, אשליה עצמית מוחלטת –רע). מצוי מאד בקרב מכורים לסמים ולאלכוהול אשר מכחישים את קיום הבעיה.

בידוד (Isolation) - אינטלקטואליזציה. שימוש רק בלוגיקה בלי לתת להתחבר לרגש. **ביטול (Undoing)** - מעשה קמפולסיבי שהועד לבטל את קיומו של מעשה קודם. גם המעשה הקומפולסיבי וגם המעשה הראשוני מתבטלים. (כיבוי הגז כביטול מחשבות על שריפת הבית)

תצורת תגובה (Reaction Formation) - ביטוי רגש הפוך לרגש אותו חשים. ניתן לראות בעיקר בדיעבד כשהאמת יוצאת לאור.

רציונאליזציה - נתינת משמעות מקובלת ורצויה למעשה שניתן לפרש גם כאגרסיבי. המעשה נצפה אך המטרה מוסתרת (רצח בשם הדת או בשם האהבה)

הדחקה - הוצאת רעיון, מחשבה, רצון מהמודעות. דורש אנרגיה תמידית להחזקת הדבר מחוץ למודעות. מניעת הרגשה שלילית. (ניסוי: בעלי נטיה להדחקה זוכרים פחות ארועים מכעיסים, עצובים, ומפחידים מהילדות) מדחיקים נוטים להראות כבעלי חזות רגועה, אולם הם מגיבים פיזיולוגית מהר יותר ללחץ, ונוטים לחלות בקלות רבה יותר. במעבדה ניתן להוכיח רק שקיימים זכרונות אבודים אך שהמטרה היא הגנתית ניתן להוכיח רק בדרכים קליניות, כיון שהתהליך עדין ומורכב.

סובלימציה - החלפת האובייקט הנחשק המקורי באובייקט רצוי יותר מבחינה תרבותית. כאן האגו אינו צריך להשקיע אנרגיה תמידית. הלחץ מופחת ומוצא בדרך יעילה ויצרנית. פרויד - כל התרבותיות היא סובלימציה של דחפי מין ואגרסיה.

גדילה והתפתחות

נקודות מרכזיות: 1. התפתחות בשלבים 2. חשיבת מירבית לשנות הילדות. **התפתחות מערכות חשיבה**: מעבר מחשיבה ראשונית (Primary process) שהיא חשיבה בה אין הבדל בין פנטזיה למציאות (כמו החשיבה שיש בחלומות), לחשיבה שניונית (Secondary process) חשיבה הבוחנת את המציאות וקיימת במודעות של מבוגרים. באותו זמן של המעבר בין סוגי החשיבה יש גם התפתחות אגו וסופראגו.

אנלוגי לתאוריית החשיבה של אפשטיין: שימוש ברגש ובחוויה

אפשטיין Primary

פרויד

Exp

ולא בחשיבה לוגית

Rational ↔ Secondary חשיבה מתמטית, רציונאלית

התפתחות אינסטינקטים: מקור האינסטינקט בלחץ גופני אשר מתמקד בכל שלב באזור אחר בגוף- אזורים אלו נקראים **אזורים ארוגניים** erognous zones. באזור זה מתמקד העונג וההתרגשות. ההתפתחות הריגשית והמנטלית של הילד תלויה באינטרקציות החברתיות, חרדות וסיפוק המתרחשים סביב כל אזור. האזורים עוברים בשלבים:

אורלי - אזור הפה. שנה ראשונה. אכילה, מציצת אצבע, תזוזות פה. אצל מבוגרים נשארים עדין עישון, לעיסת מסטיק, נשיקות וכו'. **שלב פסיבי ותלותי**. לקראת סוף השלב צומחים השיניים- תחילת שלוב של עונג מיני ואגרסיבי.

אנאלי - שנים 2-3. סביב יציאות, שליטה ואיבוד שליטה. עונג של החזקה ועונג של שחרור מוליד קונפליקט פנימי ראשון. דרישות חברתיות יכולות הוליד רצון לתת או רצון למרוד- קונפליקט ראשון עם הסביבה.

פאלי - שנים 4-5. התפתחות זיקפות אצל בנים. תשומת לב מרובה לאיברים המיניים. הכרה כי לנקבה אין איבר זיכרי- נולדת חרדת סירוס. האב נתפס כמתחרה על חיבת האם והופך מוקד לאגרסיביות- תסביך אדיפלי על פיו כל בן רוצה לרצוח את אביו ולשאת את אמו. (ניסוי- הגברת המתח סביב תסביך אדיפוס אצל גברים, גורם לירידה ביכולת לקלוע למטרה). אצל

הסיכומים נאספו מסטודנטים ומוגשים בהסכמתם כשירות מטעם האגודה לקהל הסטודנטים. אין הנהלת עמותת הסטודנטים החדשה של האוניברסיטה-הפתוחה אחראית על תוכן הסיכום



ואינה נושאת באחריות לגבי איכותו. יש לבדוק את החומר ולהשתמש בו לפי שיקול דעת נשים- קנאת פין. אגרסיביות כלפי האם שילדה אותה פגומה. רצון להשלים את החסר על ידי הולדת ילד לאב. פתרון התסביך אצל נשים וגברים- הזדהות עם ההורה מאותו המין כדרך לשמר את אהבת ההורה השני. (תצפית- סביב גיל 4 יש אגרסיביות כלפי ההורה מאותו מין אשר פוחתת בסוף גיל 5). ההזדהות כחלק מהותי מהשלב הפאלי, שכן על ידי אימוץ מאפיינים חיצוניים וכללי התנהגות של אחרים מתפתח הסופראגו! חביון – שנים 6-13. שלב בעייתי ולא ברור בתאוריה. אין כאן דרכים חדשו לפתירת חרדה, והתמודות עם אינסטינקטים. לא צפה בתרבויות שונות מזו של פרויד. גנטלי- מעבר טיקסי לבגרות (בר-מצוה). עולות שוב תחושות תלות ורצונות אדיפליים.

מעבר דרך כל השלבים בצורה מוצלחת מייצרת אדם בריא מבחינה פסיכולוגית- מסוגל לאהוב ולעבוד.

שלבי ההתפתחות על פי אריקסון- פסיכולג אגו, השמת דגש על תחומים נוספים בהתפתחות, וברור שלבי החביון והגנטלי. לא רק התייחסת למיניות, אלא גם לצדדים פסיכוסוציאליים.

שלבים מרכזיים - חביון: פיתוח יכולת יצרנות ומצליחות

גנטלי: פתוח זהות אגו, המשכיות העצמי, הבנה כי אתה נתפס נכון בעיני אחרים. כשלון בשלב זה מוליד בלבול תפקידים role diffusion, לא יודע מי אתה ומה אתה רוצה מעצמך לעתיד. תחושת יאוש.

מרסיה (Marcia) מפתח את התהליך שך גיבוש זהות של אריקסון לארבע דרכים בהם אנשים פועלים לגבש זהות:

1. Identity achievement- דרך נסיונות ובדיקות. מאופיין בתפקוד פסיכולוגי גבוה, חשיבה עצמאית, אינטימיות בינאישית, חשיבה מורכבת וזהות עצמית.

2. Identity Moratorium- שלב של משבר אישיותי. התפקוד טוב כמו בדרך הראשונה אך פחות מסוגלים לעשות התחייבויות.

3. Identity foreclosure- בחירת אישיות בלי לבדוק אפשרויות. אישיות חלשה, תלויה בדעות אחרים, מאד קונפורמיים, מושגי שחור-לבן ביחס לטוב ורע.

4. Identity Diffusion- חוסר תפיסת זהות עצמית. חשיבה לא מאורגנת, חשופים לפגיעות בתפיסה העצמית, בעיות ביחסים בינאישיים.

אצל אריקסון השלבים חשובים, אך ניתן להשתנות גם בהמשך. ההתפתחות היא במהלך כל החיים לא רק בילדות. הילדות אומנם חשובה לעתיד, אך כל החיים חשובים מבחינת התפתחות.

דין ביחס לחשיבות חויות בילדות להמשך- התלבטות בין חשיבותם של חויות חד פעמיות (טראומות) ולבין חשיבותם של שלבים ותקופות ארוכות יותר. מובן שיש בסוף הסכמה שיש השפעה גם לזה וגם לזה, והחשיבות תלויה בסיטואציה.

פרק 4

תיאוריה פסיכודינמית - התפתחות התיאוריה של פרויד ויישומיה

מרכז של התיאוריה הפסיכואנליטית של פרויד הוא תהליכי הלא-מודע והתגובה ההדדית (interplay) שבין הדחפים. תיאוריה זו הינה תיאוריה פסיכודינמית לאישיות, כלומר, היא בוחנת את האישיות במונחים של צרכים, קונפליקטים, מניעים, וכד'.

יישומים קליניים

הערכת האישיות ע"י מבחני השלכה - Projective Tests

מבחני השלכה הם המבחנים הקשורים ביותר לתיאוריה הפסיכואנליטית. הם כוללים שימוש בגירוי מעורפל למדי, עליו הנבדק חופשי להגיב באופן אינדבידואליסטי, ואשר לא סביר שהנבדק יהיה מודע לאופן שבו הבוחן יפרש את תגובתו עליו.

הסיכומים נאספו מסטודנטים ומוגשים בהסכמתם כשירות מטעם האגודה לקהל הסטודנטים. אין הנהלת עמותת הסטודנטים החדשה של האוניברסיטה-הפתוחה אחראית על תוכן הסיכום ואינה נושאת באחריות לגבי איכותו. יש לבדוק את החומר ולהשתמש בו לפי שיקול דעת Henry A. Murray היה הראשון שהשתמש במונח "מבחן השלכתי", בשנת 1938, אך הראשון ששם דגש על חשיבות המבחן ההשלכתי באופן ברור היה L. K. Frank בשנת 1939.

התיאוריה הפסיכואנליטית מקושרת למבחנים ההשלכתיים באופנים הבאים: התיאוריה הפסיכואנליטית שמה דגש על הבדלים בין-אישיים ומורכבות הארגון של תפקוד האישיות. האישיות נתפסת כתהליך אשר דרכו הפרט מארגן ובונה גירוי חיצוני בסביבה. מבחנים השלכתיים מאפשרים לנבדק להגיב בחופש מוחלט במונחי תוכן וארגון. התיאוריה הפסיכואנליטית שמה דגש על חשיבות הלא-מודע ומנגנוני ההגנה. במבחנים השלכתיים, ההנחיות והגירוי מספקים מעט קווים מנחים לתגובה, והנבדק אינו חשוף למטרת המבחן ולפירוש התגובות. התיאוריה הפסיכואנליטית שמה דגש על הבנה הוליסטית (שלמה) של האישיות במונחים של יחסים בין חלקים, במקום פירוש ההתנהגות כמביעה חלקים בודדים ממאפייני האישיות. מבחני ההשלכה מובילים לרוב לפרשנות שלמה המבוססת על תבניות התגובות למבחן וארגון ולא על פרשנות של תגובה אחת שאמורה לשקף מרכיב ספציפי באישיות.

מבחן כתמי הדיו של רורשאך

הרמן רורשאך היה הראשון להבין את הפוטנציאל הגלום בתגובות נבדקים על כתמי דיו לשם הערכת אישיותם. הוא יצר אלפי כתמי דיו שונים, בחן כל אחד אצל קבוצות פסיכיאטריות רבות ושונות, ולבסוף שמר את העשר שעוררו תגובות שונות אצל קבוצות הנבדקים השונות. המבחן נערך באופן בו הבוחן מראה לנבדק את עשרת כרטיסי כתמי הדיו בזה אחר זה, ולאחר כל אחד מהם הנבדק צריך להשיב מה הוא רואה בכרטיס. הוא חופשי לבחור מה הוא רואה, איפה הוא רואה את זה, ומה קובע את התפיסה הזו. בפירוש הרורשאך, הבוחן מתעניין באופן בו התגובה (התפיסה) נוצרה, הסיבה לתגובה, ותוכנה. ההנחה הבסיסית היא שהדרך בה אנשים יוצרים את תפיסתם קשורה לדרך בה הם בד"כ מארגנים גירויים ובונים אותם בסביבתם. תפיסה התואמת את מבנה כתם הדיו מרמזת על תפקוד פסיכולוגי ברמה טובה, עם אוריינטציה מציאותית. לעומת זאת, תגובות הנוצרות באופן גרוע, שאינן תואמות למבנה כתם הדיו, מרמזות על פנטזיות לא מציאותיות או על התנהגות חריגה. תוכן תגובות הנבדק (אם הן משקפות בעיקר חי או דומם, אדם או חיה, חיבה או עוינות) יוצר הבדלים גדולים בפירוש אישיות הנבדק. מעבר לכך, התוכן יכול להיות מפורש בצורה סימבולית. פיצוץ יכול לסמל עוינות חריפה, שועל יכול לסמל ערמומיות ואגרסיביות, עכביש ומכשפה יכולים לסמל גישה שלילית של אמא דומיננטית, גורילות וענקים - אבא דומיננטי, וכד'. הבוחן לוקח בחשבון גם את התנהגות הנבדק בעת מתן התשובות (חשדני, זקוק כל הזמן להנחיה, וכד'). הערכת האישיות מתבצעת ע"פ תבנית כל התגובות, ולא לפי תגובה יחידה.

The Thematic Apperception Test (TAT)

מבחן ההשלכה השימושי ביותר כיום. פותח ע"י Henry Murray ו-Christina Morgan. המבחן כולל כרטיסים עליהם מצוירות סצנות שונות. הנבדק מתבקש להמציא סיפור המבוסס על התמונה בכרטיס, הכולל תיאור המתרחש, מחשבות הדמויות שבכרטיס ורגשותיהם, מה הוביל לסצנה ותוצאותיה. מאחר והסצנות לרוב עמומות, הן משאירות מקום רב לאינדיבידואליות בתוכן הסיפור. חלק מכרטיסי ה-TAT משמשים לבחינת שני המינים, וחלק משמשים רק לנשים או רק לגברים. ע"פ Murray, ה-TAT משמש לגילוי נטיות לא מודעות ומדוכאות. ההנחה היא שנבדקים לא מודעים לכך שהם מדברים על עצמם, וכך ניתן לעבור את הגנותיהם. תגובות הנבדק ל-TAT יכולות לקבל ציון סיסטמטי לפי סכמה שפיתח Murray, או לקבל ציון על בסיס התרשמותי יותר. ה-TAT מניח שיש קשר הדוק בין פנטזיות מובעות (הסיפורים על הכרטיסים) לבין מוטיבציות לא מודעות ולבין ההתנהגות. ניסיונות לבחון הנחה זו העלו

הסיכומים נאספו מסטודנטים ומוגשים בהסכמתם כשירות מטעם האגודה לקהל הסטודנטים. אין הנהלת עמותת הסטודנטים החדשה של האוניברסיטה-הפתוחה אחראית על תוכן הסיכום



ואינה נושאת באחריות לגבי איכותו. יש לבדוק את החומר ולהשתמש בו לפי שיקול דעת תוצאות מעורבות: פנטזיה יכולה להיות מקושרת לביטוי דחף מסוים בהתנהגות, וגם להוות תחליף לביטוי הדחף בהתנהגות. כך, למשל, אדם בעל דחף חזק לאגרסיביות יכול לבטא דחף זה גם בפנטזיה (TAT) וגם במציאות, אבל הוא יכול גם לבטא את הדחף בפנטזיה ולחסום אותו מביטוי התנהגותי. לסיכום, מבחנים אלו מהווים הצעה יעילה לתוך העולם הפנימי של אנשים. אולם, יש קושי רב באישוש היפוטזה תיאורטית או בביסוס התקיפות והמהימנות של מבחנים אלו. ישנה מתיחות בין העושר הרב של הפסיכודינמיות לבין הדרישות המדעיות לחקירה שיטתית.

פסיכולוגיה

(הקדמה) פרויד עבד רוב זמנו עם פציינטים בעלי הפרעות נזירוטיות. החלקים הקריטיים ביותר בתיאוריה שלו מבוססים על תצפיות על פציינטים אלו. במהלך עבודתו, פרויד החליט שהתהליכים הפסיכולוגיים שעוברים מטופליו אינם ייחודיים לבעלי הפרעות נזירוטיות, אלא נמצאים במידה זו או אחרת (או בצורה זו או אחרת) אצל כל אדם, ולכן התיאוריה מהווה תיאורית אישיות כללית, ולא רק תיאוריה המסבירה התנהגות אבנורמלית.

סוגי אישיות

פרויד סבר כי חמש השנים הראשונות בחיי אדם הן הקריטיות ביותר להתפתחותו. במהלך שנים אלו ישנה אפשרות להתרחשות מספר ליקויים בהתפתחות האינסטינקטים. ליקויים אלו מכונים "פיקסציות" (קיבעונות). אם האדם מקבל במהלך שלב בהתפתחות כה מעט סיפוק עד שהוא מפחד לעבור לשלב הבא, או אם הוא מקבל סיפוק כה רב עד שאין לו מוטיבציה לעבור לשלב הבא, מתרחשת פיקסציה. אם מתרחשת פיקסציה, אותו אדם ינסה להשיג את סוג הסיפוק שהיה מתאים לשלב בהתפתחות המוקדמת גם במהלך שלבים מאוחרים יותר. תופעה התפתחותית הקשורה לפיקסציה היא רגרסיה. ברגרסיה, האדם רוצה לחזור לצורת סיפוק מוקדמת יותר, לנקודת פיקסציה מוקדמת יותר. רגרסיה מתרחשת לעיתים קרובות תחת תנאי לחץ, לכן אנשים רבים יטו לאכול ולעשן הרבה בתקופות תסכול וחרדה. לכל שלב מוקדם בהתפתחות יש סוג אישיות מתאים, שהתפתח בגלל פיקסציה חלקית בשלב ההתפתחות המוקדם.

אישיות אוראלית

נרקסיסטים (מתעניינים רק בעצמם, לא מכירים בבירור באחרים כישויות נפרדות) אנשים אחרים נתפסים רק במושגים של מה שהם יכולים לתת (להאכיל). הטיפוס האוראלי תמיד מבקש משהו, בעדינות או באגרסיביות. (הצלחה בשלב זה משמעה "אני קיבלתי")

אישיות אנאלית

באופן כללי, תכונות האישיות האנאלית קשורות לתהליכים שמתרחשים בשלב האנאלי ושלא הושלמו כראוי, כאשר החשובים ביניהם הם התהליכים הגופניים (צבירה והפרשה של צואה ושתן) והקשרים הבין-אישיים (המאבק על הרגלי היגינה וניקיון). הטיפוס האנאלי רואה בהפרשות סמל לעוצמה אדירה. מאפייני הטיפוס האנאלי ידועים כ"שלישיה האנאלית", וכוללים סדר וניקיון (מהווה תצורה-תגובה לעניינים האמיתי בדברים מבולגנים ומלוכלכים), קמצנות (רצון לשמור ולהחזיק), ועקשנות (התנגדות לקבל הוראות מאחרים, רצון להיות בשליטה). (הצלחה בשלב זה משמעה "אני שולט")

אישיות פאלית

קשורה לפיקסציה חלקית בשלב התסביך האדיפלי. לפיקסציה בשלב זה משמעויות שונות אצל גברים ואצל נשים, והושם דגש רב יותר על תוצאות הפיקסציה אצל גברים. הצלחה בשלב זה אצל גברים משמעה "אני גבר". על הגבר הפאלי להכחיש כל רמז לכך שהוא סורס. עבורו הצלחה היא שהוא נראה בעיני אחרים "גדול". עליו לעמוד על גבריותו ועל יכולותיו כל

הסיכומים נאספו מסטודנטים ומוגשים בהסכמתם כשירות מטעם האגודה לקהל הסטודנטים. אין הנהלת עמותת הסטודנטים החדשה של האוניברסיטה-הפתוחה אחראית על תוכן הסיכום ואינה נושאת באחריות לגבי איכותו. יש לבדוק את החומר ולהשתמש בו לפי שיקול דעת הזמן. איכויות ההתנהגות של חשיפה עצמית והפרזה אצל אנשים אלו מבטאת את החרדה הלא-מודעת מפני סירוס.

האישה המקבילה לדמות הגבר הפאלי היא האישיה הדיסטריה. כהגנה מפני משאלות אדיפיות, הילדה מזדהה באופן קיצוני ומוגזם עם אימה ועם נשיותה. היא נוהגת לפתות ולפלט על מנת לשמר את עניינו של אביה בה, אך מכחישה את תוכנו המיני. דפוס ההתנהגות נמשך בבגרות, שם היא עשויה למשוך גברים עם התנהגות פלרטטנית אך להכחיש כוונות מיניות ולהראות באופן כללי נאיביות. נשים היסטוריות עושות אידיאליזציה לחיים, לשותפיהן, ולאהבה רומנטית, ולעיתים קרובות מוצאות עצמן מופתעות מהרגעים הפחות יפים של המציאות.

קונפליקט והגנה

על פי פרויד, כל פסיכופתולוגיה קשורה במאמץ לספק אינסטינקטים שקובעו (=התרחשה פיקסציה) בשלב מוקדם יותר של ההתפתחות. לכן, בפסיכופתולוגיה האדם עדיין מנסה לספק דחפי מין ואגרסיות בדרכים ילדותיות. אולם, משום שהדחף מתקשר לטראומה מהעבר, ביטוי מסמן סכנה לאגו וגורם לתחושה של חרדה. כתוצאה מכך נוצר מצב של קונפליקט, בו אותה ההתנהגות מקושרת הן לעונג והן לחרדה. תחושת החרדה גורמת להפעלת מנגנוני ההגנה. כלומר - בפסיכופתולוגיה קיים קונפליקט בין דחף או משאלה לבין תחושת האגו שביטוי המשאלה מהווה סכנה. במונחים סטרוקטורליסטיים, הקונפליקט הינו מאבק בין האיד לאגו.

משאלה (אני רוצה לפגוע באלו שגורמים לי להרגיש נחות) <--- חרדה (אם אהיה עוין הם עלולים לפגוע בי) <--- תוצאת התנהגות של מנגנון ההגנה (הכחשת הדחף או הפחד: "אני אף פעם לא כועס", "אני לא מפחד מאף אחד ומשום דבר"). במקרים רבים הקונפליקט בין האיד לאגו, בין הדחף להגנה, מוביל להתפתחות של סימפטום. סימפטום, כעווית, שיתוק פסיכולוגי, או קומפולסיה, מייצג ביטוי מוסווה של דחף מודחק.

סיכום התיאוריה הפסיכואנליטית על פסיכופתולוגיה: יש עיכוב בהתפתחות של האדם, שמקושר לקונפליקט בין משאלות ופחדים. המשאלות והפחדים שהיו חלק מתקופת זמן מסוימת בילדות נמשכים כעת לתוך ההתבגרות והבגרות. האדם מנסה להתמודד עם החרדה באמצעות שימוש במנגנוני ההגנה, אולם אם הקונפליקט מתעצם, השימוש במנגנוני ההגנה עלול להוביל לסימפטומים נירוטיים או לנסיגה פסיכוטית מהמציאות. בכל מקרה של התנהגות אבנורמלית יש קונפליקט בין משאלה לפחד, שנמשך מהילדות.

שינוי התנהגות

התיאוריה הפסיכואנליטית של ההתפתחות טוענת שישנו מהלך נורמלי בהתפתחות האישיה, שמתרחש כתוצאה מכך שהפרט חווה רמה אופטימלית של תסכול. אם יש רמה גבוהה או נמוכה מידי של תסכול בשלב מסוים בהתפתחות, האישיה לא מתפתחת בצורה נורמלית, ומתרחשת פיקסציה. אז הפרט חוזר על דפוסי התנהגות מבלי להתייחס לשינויים אחרים בסיטואציה. בהינתן תבנית נירוטיית כזו, כיצד בכ"ז ניתן להתקדם הלאה?

הצצה אל תוך הלא מודע: אסוציאציות חופשיות ופירוש חלומות

בניסיונותיו המוקדמים לשנות התנהגות, פרויד השתמש במתודה של היפנוזה קטרזית. ע"פ הגישה שהוחזקה אז, סימפטומים נירוטיים יוקלו באמצעות שחרור של רגשות חסומים. פרויד נטש את השיטה הזו (משום שלא כל המטופלים הופנטו בהצלחה, התוצאות לא היו מוחלטות והוא חש שהוא לא לומד הרבה על התפקוד המנטלי), ועבר ל-"waking suggestion" (לשים את היד על ראש המטופל ולאשר לו שהוא יוכל להיזכר בחוויות רגשיות מודחקות מהעבר ולהתמודד עימן). עם התגברות עניינו בפירוש חלומות, פרויד החל להתמקד בשיטת האסוציאציות החופשיות ("free association") כבסיס לפסיכואנליזה. (בשיטה זו המטופל מתבקש להגיד כל מחשבה שעולה בראשו, לא לעצור, לא להסתיר דבר, ולא לעצור דבר מלהגיע למודעות).

הסיכומים נאספו מסטודנטים ומוגשים בהסכמתם כשירות מטעם האגודה לקהל הסטודנטים. אין הנהלת עמותת הסטודנטים החדשה של האוניברסיטה-הפתוחה אחראית על תוכן הסיכום



ואינה נושאת באחריות לגבי איכותו. יש לבדוק את החומר ולהשתמש בו לפי שיקול דעת חלומות הם "דרך המלך" אל הלא מודע. באמצעות האסוציאציות החופשיות האנליסט והמטופל יכולים להגיע אל מעבר לתוכן הגלוי של החלומות, אל התוכן הסמוי, אל המשמעות הנסתרת שמבטאת משאלות לא מודעות. החלומות, כמו סימפטומים, מוסווים ומהווים סיפוק חלקי של המאווים.

בתחילה, פרויד חשב שדי בהפיכת הלא מודע למודע על מנת לגרום לשינוי ולרפא, אולם מאוחר יותר הוא הבין שדרוש יותר מכך. תהליך השינוי הטיפולי בפסיכואנליזה כרוך בהתמודדות עם רגשות ומשאלות שהיו לא מודעים (לרוב חוויות כואבות) בסביבה יחסית בטוחה. בפסיכואנליזה המטופל ממשיך את התהליך ההתפתחותי מהשלב בו התרחש קיבעון. הטיפול מאפשר למטופל להשקיע את האנרגיה שהייתה מושקעת בהגנות בפעילויות מספקות יותר, לשחרר קונפליקטים, ולהעביר לשליטת האגו דברים שהיו תחת שליטת האיד או הסופר אגו.

התהליך הטיפולי: העברה

הפסיכואנליזה מהווה תהליך למידה שבו הפרט מחדש את תהליך התפתחותו שהופרע כאשר הנוירוזה החלה. העיקרון העומד מאחורי הטיפול הוא חשיפה מחדשת של המטופל, תחת תנאים טובים יותר, לסיטואציה הרגשית עימה הוא לא יכול היה להתמודד בעבר. חשיפה מחדשת זו מושגת ע"י יחסי העברה והתפתחות נזירות העברה. העברה (transference) - התפתחות עמדות של המטופל כלפי האנליסט המבוססות על עמדות שיש למטופל כלפי דמויות הוריות מוקדמות. במובן שבו העברה קשורה לעיוות המציאות לפי חוויות העבר, העברה מתרחשת אצל כל אחד בחיי היומיום, ובכל צורות הפסיכופתולוגיה.

בכך שמטופלים מבצעים העברה כלפי האנליסט, הם משכפלים בטיפול אינטראקציות שלהם עם אנשים אחרים ועם דמויות משמעותיות מהעבר. בזמן אסוציאציות חופשיות, טיפוס אוראלי יחשוב האם הוא "מאכיל" את האנליסט, והאם הוא מקבל מספיק בתמורה. טיפוס אנאלי יתעסק במחשבה מי "שולט" בטיפול, וטיפוס פאלי יחשוב מי מבניהם ינצח במאבק תחרותי. עמדות כאלו, שהן לעיתים קרובות חלק מהקיום היומיומי הלא מודע של המטופלים, נעשות ברורות במהלך הפסיכואנליזה.

למרות שהעברה מהווה חלק מכל מערכת יחסים ומכל צורה של טיפול, הפסיכואנליזה ייחודית בכך שהיא משתמשת בהעברה כמכשיר דינאמי בשינוי ההתנהגות. איכויות רשמיות רבות של הסיטואציה האנליטית בנויות כך שהן יעודדו את התפתחות העברה. שכיבת הפציינט על הספה - תומכת בהתפתחות יחסי תלות. קביעת מפגשים בתדירות גבוהה - מחזקת את החשיבות הרגשית של יחסי האנליסט לחיי היומיום של הפציינט. והעובדה שהפציינט נקשר מאוד לאנליסט, אך יודע עליו מעט מאוד כאדם, גורמת לכך שתגובותיו נקבעות כמעט לחלוטין ע"י הקונפליקטים הנוירוטיים שלו. האנליסט משמש כמראה או כמסך אטום עליו הפציינט מקרין (משליך) משאלות וחרדות.

עידוד ההעברה גורמת להעברה הנוירוטית. אז הפציינט מוציא החוצה את הקונפליקטים מעברו. כעת מטרת הפציינט אינה עוד להבריא, אלא להשיג מהאנליסט את מה שלא הצליח להשיג בילדות. זה מאפשר לאנליסט ולפציינט להבין מהם מרכיבי הקונפליקט הילדותי המקורי. שינוי מתרחש כאשר הפציינט מגיע להבנה עמוקה ולהכרה (insight), גם ברמה אינטלקטואלית וגם ברמה הרגשית, בטבעו של הקונפליקט, וחש חופשי לספק את דחפיו בדרך בוגרת וחסרת קונפליקטים.

הסיטואציה האנליטית מאפשרת לפציינט להתמודד מחדש עם הקונפליקטים הישנים שלו. תגובת הפציינט לקונפליקט בהתמודדות החדשה שונה, משלוש סיבות: באנליזה הקונפליקט פחות עוצמתי מאשר בסיטואציה המקורית. האנליסט נוקט בגישה שונה מזו של הורי המטופל. הפציינטים באנליזה מבוגרים יותר ובוגרים יותר, כך שהם יכולים להיעזר בחלקי האגו שלהם שהתפתחו כדי להתמודד עם חלקי אלו שלא התפתחו. שלושת המרכיבים האלו מספקים לפציינט אפשרות ללמידה מחדש ולחוויה רגשית מתקנת.

הנס פיתח פחד לא רציונלי מאובייקט - סוס, ובמקביל גילה התעניינות רבה באיברי המין של נקבות ושל בע"ח שונים. נמצא כי פוביה זו קשורה לאירועים בילדותו שקשורים אסוציאטיבית לדמויות במשפחתו: אביו, אימו והוא עצמו. במרכז האירועים עומד "תסביך אדיפוס".
המקרה של ג'ים - נקודות חשובות: תוכן המבחנים ההשלכתיים מאפשר לפרש דברים באישיות, ובכך שניתנת יד חופשית לדמיון באסוציאציות חופשיות, הפנטזיות שמועלות חושפות רגשות וזיכרונות שהיו לא מודעים בעבר.

על מנת שתיאורטיקנים יחשו כפסיכואנליטיקאים ממשיכי דרכו של פרויד עליהם להאמין בשלושה מושגים מרכזיים: דחפי החיים והמוות, הלא מודע, ושלבי ההתפתחות. הן אדלר והן יונג היו בהתחלה מתומכיו הנלהבים של פרויד, ושניהם פנו לדרכים שונות מזו של פרויד משום שחשו כי הוא שם דגש מוגזם על הדחפים המיניים.

נקודות התייחסות קשורות והתפתחויות אחרונות

אלפרד אדלר (1870-1973)

במשך כעשור אדלר היה חבר פעיל באיגוד הפסיכואנליטיקאים בווינה, אולם בשנת 1911 הוא הביע את השקפותיו הייחודיות, וזכה לתגובה כה עוינת, שעזב ופנה לעיצוב אסכולה משלו, של "פסיכולוגיה אינדיבידואלית". הגורם המרכזי ביותר לפיצול היה החשיבות הגדולה שהעניק אדלר לדחפים חברתיים ולמחשבות מודעות, מעבר לחפים מיניים ולמחשבות לא מודעות.

בשלב מוקדם בקריירה שלו, אדלר התעניין בנחיתות גופנית (organ inferiorities) וכיצד אנשים מפצים על כך. אדם עם איבר נחות יכול לפצות על הנחיתות ע"י מאמצים מיוחדים לחזק את האיבר (ילד מגמגם ששואף להיות דובר גדול), או לפתח יותר איברים אחרים (בעל קוצר ראייה שמפתח שמיעה רגישה במיוחד). בהמשך החל אדלר להתעניין ברגשות נחיתות פסיכולוגיים וניסיונות פיצוי. (בעוד שבעיני פרויד אישה אגרסיבית מבטאת קינאת פין, בעיני אדלר היא מבטאת מחאה כנגד הגברים ודחיית התפקיד הנשי הסטראוטיפי של חולשה ונחיתות). בעיני אדלר, האופן שבו אדם בוחר להתמודד עם רגשות כאלו, הינו חלק מסגנון חייו, אספקט מובהק מתפקודו האישיותי.

בתחילת דרכו אדלר דיבר על "רצון בכוח" (will to power) כביטוי למאמציו של האדם להתמודד עם רגשות של חוסר אונים שנמשכים מהינקות. דגש זה עבר עם הזמן להיות דגש על "שאיפה לעליונות". בצורה הנוירוטית שאיפה זו יכולה להתבטא ברצון להשגת כוח ושליטה באנשים אחרים; בצורה הבריאה היא מהווה מניע של האדם להתקדם לעבר הרמוניה ושלמות. לאנשים יש מההתחלה התעניינות חברתית, ושאיפה לעליונות, כאשר היא בריאה, גורמת הן לשיתוף פעולה וחברותיות והן לתחרותיות ואסרטיביות. התיאוריה של אדלר גם שמה דגש על האופן בו אנשים מגיבים לרגשות בנוגע לעצמי, כיצד אנשים מגיבים למטרות שמכוונות את התנהגותם לעבר העתיד, וכיצד סדר הלידה בין אחים עשוי להשפיע על התפתחותם הפסיכולוגית (בכורים כהישגיים יותר).

קארל ג. יונג (1875-1961)

יונג נפרד מפרויד בשנת 1914, ופיתח אסכולה משלו על מחשבות, בשם פסיכולוגיה אנליטית. גם הוא, כמו אדלר, הוטרד מהדגש הרב שפרויד שם על מיניות. יונג ראה בליבידו אנרגיית חיים כללית, שכוללת בנוסף למיניות גם שאיפות אחרות לעונג וליצירתיות. יונג קיבל את הדגש ששם פרויד על הלא מודע, אך הוסיף לו את מושג "הלא מודע הקולקטיבי" - החוויות המשותפות של דורות העבר, אשר ע"פ יונג קיימים בלא מודע של כל בני האדם, ועוברים בתורשה. חלק מרכזי בלא מודע הקולקטיבי הם דימויים או סמלים אוניברסליים המכונים ארכיטיפים (אב-טיפוס). הארכיטיפים מופיעים באגדות עם, חלומות,

הסיכומים נאספו מסטודנטים ומוגשים בהסכמתם כשירות מטעם האגודה לקהל הסטודנטים. אין הנהלת עמותת הסטודנטים החדשה של האוניברסיטה-הפתוחה אחראית על תוכן הסיכום ואינה נושאת באחריות לגבי איכותו. יש לבדוק את החומר ולהשתמש בו לפי שיקול דעת מיתוסים ובמחשבות פסיכוטיות מסוימות, באופן אוניברסלי, גם אצל תרבויות מרוחקות ביותר ובתקופות שונות.

אספקט חשוב נוסף בתיאוריה של יונג הינו הדגש שהוא שם על האופן בו אנשים נאבקים עם כוחות מנוגדים בתוכם. למשל, ישנו המאבק בין החזות (הפנים) שאני מציג לאחרים (=פרסונה) לבין האני הפנימי, האישי. אם אנשים מדגישים יתר על המידה את הפרסונה, יכול להיווצר חוסר בתחושת העצמי ותעלה השאלה מי הם בכלל. מצד שני, הפרסונה, כפי שהיא מבוטאת בתפקידים חברתיים, הינה חלק חיוני מחיי חברה. בדומה לכך, יש בתוכנו מאבק בין החלק הנשי לגברי. בכל גבר יש גם חלק נשי לאישיות (אנימה, anima), ובכל אישה חלק גברי (אנימוס, animus). אם גבר דוחה את החלק הנשי שבו, הוא עלול להדגיש שליטה וחוזק במידה מוגזמת, ויהיה קר ואדיש לרגשות אחרים. אם אישה דוחה את החלק הגברי שבה, היא עשויה להיות שקועה בקיצוניות באימהות. התיאוריה של יונג מדברת גם על הניגוד שבין אקסטרורטיות לאינטרוברטיות. בכל אדם יש את שני הדברים, אך בדגש שונה. אצל אינטרוברטים הקשר לעולם הוא בעיקר באוריינטציה פנימית, כלפי העצמי. הטיפוס האינטרוברטי הוא הססן, זהיר, ומעמיק בחשיבה. אצל אקסטרורטיות האוריינטציה בעיקרה כלפי החוץ, כלפי העולם החיצוני. הטיפוס האקסטרורטיוני מעורה בחברה, פעיל, והרפתקן. בפני כל אדם ניצבת משימה של מציאת אחדות בעצמי (the self). בעיני יונג משימה חשובה בחיים היא להביא להרמוניה או לשילוב את הכוחות המנוגדים באישיות.

הדגש חברתי והבינאישי

עם המעבר המאוחר יותר של החשיבה הפסיכודינמית מאירופה אל ארה"ב, הדגש עבר מהגורמים הביולוגיים בהתנהגות אל הגורמים החברתיים. התיאורטיקנים שהובילו את השינוי נקראים נאו-פרוידיאניים.

קארן הורני (1885-1952)

הוכשרה בפסיכואנליזה מסורתית בגרמניה ועברה לארה"ב בשנת 1932. מעט לאחר מכן נטשה את החשיבה הפסיכואנליטית המסורתית ופיתחה תיאוריה משלה ותכנית הכשרה פסיכואנליטית חדשה. בניגוד לאדלר וליונג, הורני חשה שהשקפותיה מבוססות על תרומתה האדירה של פרויד, ואינן מנוגדות לדעותיו. ההבדל הגדול ביותר בינה לבין פרויד נעוץ בשאלת ההשפעה הביולוגית האוניברסלית או ההשפעה התרבותית. הורני הגיעה להכרה בחשיבות ההשפעה התרבותית (גם על נירוזות) בעיקר משלוש סיבות: דעותיו של פרויד לגבי נשים גרמו לה לחשוב על המקום של ההשפעה התרבותית בהן. אריך פרום, פסיכואנליטיקאי נוסף אליו הייתה קשורה, העלה את מודעותה לחשיבות ההשפעות התרבותיות והחברתיות. תצפיותיה על השוני במבני האישיות בין פציינטים באירופה לפציינטים בארה"ב. תצפיות אלו הובילו אותה גם למסקנה כי יחסים בינאישיים נמצאים במרכז של כל תפקוד אישיותי, בריא או מופרע.

הדגש של הורני בתפקוד נירוטי הוא על האופן בו אנשים מנסים להתמודד עם "חרדה בסיסית" - התחושה של ילד שהוא מבודד וחסר אונים בעולם שיכול להיות עוין. אצל אדם נירוטי, יש קונפליקט בין שלוש דרכי תגובה לחרדה זו. שלוש התבניות האלו, הנטיות הנירוטיות הללו, ידועות כ"לנוע לעבר" (moving toward), "לנוע כנגד" (moving against), ו"לנוע הרחק" (moving away). כל השלוש מאופיינות בנוקשות ובחוסר סיפוק עצמי של האינדיבידואל. ב"לנוע לעבר", האדם מנסה להתמודד עם החרדה באמצעות עניין מוגבר בלהיות מקובל, חיוני ולקבל אישור מאחרים. אדם כזה מקבל תפקיד תלותי בקשרים עם אחרים, ומלבד לרצון הלא מוגבל בחיבה, הוא נעשה לא אנוכי, לא תובעני ומקריב עצמו. ב"לנוע כנגד", האדם מניח שכולם עוינים ושהחיים הם מאבק נגד כולם. כל התפקוד מכוון לעבר הכחשה של כל צורך באחרים ובמטרה להראות קשוח. ב"לנוע הרחק", האדם "מתכווץ" לנוכח אחרים בנייתוק נירוטי. הוא מסתכל לעיתים קרובות על עצמו ועל אחרים

הסיכומים נאספו מסטודנטים ומוגשים בהסכמתם כשירות מטעם האגודה לקהל הסטודנטים. אין הנהלת עמותת הסטודנטים החדשה של האוניברסיטה-הפתוחה אחראית על תוכן הסיכום ואינה נושאת באחריות לגבי איכותו. יש לבדוק את החומר ולהשתמש בו לפי שיקול דעת

בניתוק רגשי, כדרך לא להקשר רגשית לאחרים. למרות שכל טיפוס נירוטי מראה דרך תגובה כזו או אחרת, הבעיה באמת היא הקונפליקט שיש בין שלוש הדרכים. כבר מתחילת דרכה היה להורני קושי עם הדעות של פרויד על נשים. היא הרגישה שמושג "קינאת הפין" מושפע מעיוות גברי של פסיכואנליטיקאים שמטפלים בנשים נירוטיות בקונטקסט חברתי מסוים. לטענתה, הנשים אינן מועדות ביולוגית להרגיש חלשות, תלותיות, כנועות ומקריבות עצמן, אלא שזו הוכחה לחוזק ההשפעה החברתית. לסיכום, הורני החליפה את הדגש ששם פרויד על הגישה הביולוגית בגישה חברתית בינאישית, ולכן גישתה לגבי היכולת של אנשים להשתנות ולהגיע למימוש עצמי אופטימית יותר.

הארי סטאק סוליבאן (1892-1949)

נולד בארה"ב, מעולם לא היה בקשר ישיר עם פרויד. התיאוריה שלו ידועה כ"תיאוריה הבינאישית של פסיכיאטריה". סוליבאן ייחס חשיבות רבה לקשר המוקדם בין התינוק לאימו בהתפתחות של חרדה ובהתפתחות של תחושת עצמי. חרדה יכולה להתפתח כבר מהאינטראקציות הראשונות של האם עם היילוד. לכן, כבר מההתחלה חרדה היא באופייה תופעה בינאישית. באופן דומה, מקור מושג העצמי הינו חברתי. העצמי (the self) מתפתח מתוך רגשות שהאדם חווה במהלך קשרים עם אנשים אחרים ומתוך הערכות ותפיסות של הילד לגבי האופן בו הוא מוערך ע"י אנשים אחרים. חלקים חשובים של העצמי, הקשורים במיוחד לחוויית חרדה או ביטחון, הם "האני הטוב", המקושר לחוויית מענגות, "האני הרע", המקושר לכאב ולאיזום על הביטחון, וה"לא אני", החלק בעצמי שנדחה משום שהוא מקושר לחרדה בלתי נסבלת. סוליבאן שם דגש רב על ההשפעה החברתית. השקפתו על ההתפתחות האישית דומה לזו של אריקסון בכך שהיא מדגישה את ההשפעות הבינאישיות ואת חשיבות השלבים שאחרי התסביך האדיפלי. דגש מיוחד שם סוליבאן על תקופת הילדות (בית הספר היסודי), אשר בה חוויית הילד עם חברים ועם מורים משתוות לחווייתו עם הוריו, אישור חברתי נעשה חשוב ומוניטין הילד בקרב אחרים הופך למקור חשוב להערכה עצמית או לחרדה, וכן על תקופת הפרה-התבגרות, אשר בה קשר עם חבר קרוב מאותו מין נעשה חשוב במיוחד. יחסי קרבה אלו יוצרים את הבסיס להתפתחות יחסי אהבה עם בן המין השני בשלב ההתבגרות.

התפתחויות מאוחרות של התיאוריה הפסיכואנליטית המסורתית

ההתפתחויות בפסיכואנליזה עד היום מבוססות על בעיקר על תצפיות קליניות וניתוחים של מקרים אינדיבידואליים. התפתחות מרכזית אחת היא הרחבת החקירה הפסיכואנליטית לקבוצות גילאים ולסוגי פסיכופתולוגיות שלא טופלו ע"י פרויד וממשיכיו. הודות לאנה פרויד, מלני קליין, ואנשים נוספים, המושגים הפסיכואנליטיים הורחבו כך שיתאימו לילדים. פיתוח רב של התיאוריה של פרויד נבע לא מחוסר שביעות רצון מהתיאוריה עצמה, אלא מכך שעם חלוף הזמן עלו בעיות חדשות, שפרויד לא התמודד עימן, אנשים באו לטיפול לא בגלל "נירוזה קלאסית", אלא בגלל הרגשת ריקנות, דיכאון, וכד', ונוצר צורך בפיתוחים חדשים שיתנו מענה לבעיות הללו.

תיאורית יחסי אובייקט

מתעניינת בשאלה כיצד, במהלך השנים הראשונות, אדם מפתח תחושת עצמי, ולאחר מכן מנסה להגן על שלמותו. אובייקט = אנשים, לא חפצים. כיצד חוויית עם אנשים משמעותיים בעבר מיוצגות כחלקים או כאספקטים של העצמי, ומשפיעות על יחסים של אדם עם אנשים אחרים בהווה.

נרקיסיזם ואישיות נרקיסיסטית

שני התיאורטיקנים המרכזיים בתחום - Heinz Kohut ו-Otto Kernberg. בהתפתחות של תחושה בריאה של עצמי ונרקיסיזם בריא, לאדם תחושה ברורה של עצמי, הערכה עצמית ברמה מספקת וסבירה, הוא גאה בהישגיו, ומכיר בצרכי אחרים ומגיב להם

הסיכומים נאספו מסטודנטים ומוגשים בהסכמתם כשירות מטעם האגודה לקהל הסטודנטים. אין הנהלת עמותת הסטודנטים החדשה של האוניברסיטה-הפתוחה אחראית על תוכן הסיכום



ואינה נושאת באחריות לגבי איכותו. יש לבדוק את החומר ולהשתמש בו לפי שיקול דעת בעת שהוא מגיב לצרכיו שלו. באישיות נרקסיסטית, יש הפרעה בתחושת העצמי של האדם, רגישות לפגיעות בהערכה העצמית, צורך בהערצה של אחרים, וחוסר אמפתיה לרגשות אחרים ולצרכיהם. הנרקסיסט רגיש לתחושות של חוסר ערך וחוסר כוח (בושה והשפלה), ובו זמנית הינו בעל תחושה מוגזמת של חשיבות עצמית, ועסוק בפנטזיות על הצלחה וכוח בלתי מוגבלים. הוא מרגיש שהוא זכאי לקבל דברים מאחרים, שמגיע לו לקבל אהבה והערצה מאחרים, ושהוא מיוחד. הוא מסוגל להיות מאוד נדיב לאחרים (אם כי לרוב לא ברמה של רגשות ואמפתיה), וגם תובעני מאוד. לעיתים הוא עושה אידיאליזציה לסובבים אותו (וגם לעצמו), ובפעמים אחרות הוא יפחית לגמרי את ערכם. הנרי מורי, שפיתח את ה-TAT, פיתח גם שאלון למדידת נרקסיזם. לאחרונה פותח גם שאלון לאישיות נרקסיסטית (NPI). במחקרים נמצא כי אנשים שהשיגו ציונים גבוהים בשאלון הנרקסיזם השתמשו בהרבה יותר מילים המתייחסות לעצמי (אני, שלי...) מאנשים שהשיגו ציונים נמוכים. בנוסף, בעוד רוב האנשים מרגישים לא בנוח לצפות בעצמם בהקלטת וידאו, נרקסיסטים קיבלו מכך "ego boost".

תיאורית התקשרות ויחסים אישיים אצל מבוגרים

תיאוריה זו עוסקת בהשפעה של חוויות מוקדמות על התפתחות האישיות, והקשר בניהן לבין תפקוד אישיותי מאוחר יותר. לתיאורית ההתקשרות נקודות דמיון משותפות רבות עם התיאוריה הפסיכואנליטית ועם תיאורית יחסי האובייקט, למרות שאינה ממש חלק מהן. תיאורית ההתקשרות הנוכחית מבוססת בעיקר על עבודתו התיאורטית המוקדמת של הפסיכואנליטיקאי ג'ון בולבי, ועל עבודתה האמפירית של הפסיכולוגית ההתפתחותית מארי איינסוורת'. בולבי התעניין בהשפעה של ניתוק מוקדם מההורים על התפתחות האישיות, הושפע מתחום האתולוגיה (חקר בע"ח בסביבתם הטבעית) ומהתפתחויות בתיאורית המערכות הכללית (עקרונות כלליים של תפקוד מערכות ביולוגיות), ופיתח תיאוריה של התפתחות מערכת ההתקשרות ההתנהגותית (attachment behavioral system, ABS). ע"פ תיאוריה זו, תינוק עובר סדרת שלבים במהלך התפתחות התקשרות למטפל עיקרי, ושימוש בקשר זה כ"בסיס בטוח" לחקירה ולהיפרדות. ה-ABS נחשב כדבר מולד, חלק מהמטען התורשתי האבולוציוני שיש לו ערך הסתגלותי. כחלק נוסף בהתפתחות ה-ABS, התינוק מפתח מודלים פנימיים לעבודה (internal working models) או ייצוגים מנטליים של עצמו ושל מטפלו העיקריים. מודלים פנימיים אלו מקושרים לרגשות. על בסיס האינטראקציות שנחוו בינקות, הם מהווים בסיס להתפתחות ציפיות על מערכות יחסים עתידיות. במישור האמפירי חלה התפתחות רבה עם פיתוח תהליך "הסיטואציה הזרה" של איינסוורת' (בכלליות, תצפית על תגובות התינוק כשאימו עוזבת אותו וכשהיא שבה אליו). תצפיות אלו מובילות לחלוקה של התינוקות לשלוש קטגוריות: תינוקות בטוחים (70%) - שרגישים לפרידה מהאם אך מקדמים אותה בשמחה כשהיא חוזרת, מנוחמים בקלות ואז יכולים לשוב למשחקם. תינוקות חרדים-נמנעים (20%) - לא מתרגשים מעזיבת האם, וכשהיא חוזרת נוהגים בהימנעות (מתרחקים, מסתובבים). תינוקות חרדים-אמביוולנטיים (10%) - חווים קושי רב בפרידה מהאם, אך גם לא נרגעים בקלות כשהיא שבה. רוצים להתנחם בחיקה ולהתרחק ממנה בו זמנית. במחקרים פסיכולוגיים נמצא כי לסוג ההתקשרות בילדות יש השפעה על סגנון מערכות היחסים בכלל והרומנטיות בפרט בבגרות, על הדימוי העצמי, על האוריינטציה בעבודה (ביטחון לעומת פחד מכישלון, המקום של העבודה בחיים הפרטיים והחברתיים, והסיפוק מהעבודה).

מחקרים מאוחרים תיארו את מודלי ההתקשרות באמצעות שני מימדים, המשקפים את מודל העבודה הפנימי של העצמי, ומודל העבודה הפנימי של אחרים. לכל מימד קצה חיובי וקצה שלילי. בקצה החיובי של המודל של עצמי יש, למשל, תחושת ערך עצמי וציפייה שאחרים יגיבו בצורה חיובית. בקצה החיובי של המודל של אחרים יש, למשל, ציפייה שאחרים יהיו זמינים ותומכים, ויבילו לקרבה. המודל הזה מוביל להוספת סגנון התקשרות רביעי,

הסיכומים נאספו מסטודנטים ומוגשים בהסכמתם כשירות מטעם האגודה לקהל הסטודנטים. אין הנהלת עמותת הסטודנטים החדשה של האוניברסיטה-הפתוחה אחראית על תוכן הסיכום ואינה נושאת באחריות לגבי איכותו. יש לבדוק את החומר ולהשתמש בו לפי שיקול דעת "משחרר" (dismissing) - אנשים אלו אינם מרגישים בנוח מיחסים קרובים ומעדיפים לא להיות תלויים באחרים, אך עדיין שומרים על דימוי עצמי חיובי.



Positive other

Secure
(comfortable
with intimacy
and autonomy)

Preoccupied
ed
(preoccupied
ed with
relationships)

Positive self

Dismissing
(dismissing of
intimacy;
counter-
dependent)

Fearful
(Fearful of
intimacy;
socially
avoidant)

Negative self

Negative other

נקודות שצריך לזכור:
יש ראיות לכך שסוג ההתקשרות אינו דבר קבוע שלא יכול להשתנות. לאדם אחד יכולים להיות סוגי התקשרות שונים עם אנשים שונים. רוב המחקרים בנושא התבססו על דיווח עצמי של אנשים, ולא היו מחקרי אורך שעקבו אחרי אנשים מינקות ועד בגרות.

הערכת התיאוריה הפסיכואנליטית - יתרונות וחסרונות

יתרונות:
הובילה לשימוש בטכניקות חדשות, כאסוציאציות חופשיות ופירוש חלומות, והיוותה כוח מניע בפיתוח מבחנים מיוחדים להערכת האישיות ושימוש בהם. סיפקה תרומה משמעותית לגילוי וחקר של תופעות בתפקוד האדם. הכירה במורכבות ההתנהגות האנושית. מקיפה טווח רחב מאוד של תופעות.

חסרונות:
נכשלה בהגדרת המושגים בצורה ברורה ומובחנת. בדיקה אמפירית שלה הינה קשה ולעיתים בלתי אפשרית (לא ניתן לחזות בעזרתה התנהגות עתידית כתוצאה מנסיבות מסוימות, כך שלא ניתן להפריכה; היא יכולה לספק הסבר לכל דבר בדיעבד; הדרך בה פסיכואנליטיקאים מגנים על התיאוריה מפני מבקרים הינה בעייתית



הסיכומים נאספו מסטודנטים ומוגשים בהסכמתם כשירות מטעם האגודה לקהל הסטודנטים. אין הנהלת עמותת הסטודנטים החדשה של האוניברסיטה-הפתוחה אחראית על תוכן הסיכום

ואינה נושאת באחריות לגבי איכותו. יש לבדוק את החומר ולהשתמש בו לפי שיקול דעת - הם טוענים שהמבקרים מפעילים הגנות בכך שהם לא מכירים ומקבלים חשיבות תופעות כמיניות ילדותית. בעשותם כך הם מתייחסים לפסיכואנליזה כאל דת ולא כאל תיאוריה מדעית).
תומכת בהשקפה המפוקפקת של האדם כמערכת אנרגיה (השקפה שיעילה אולי כמטאפורה, אך הוכחה כשגויה ולא מעבירה את המורכבות שבתפקוד האדם).
סובלת משינויים רבים.

סיכום

מבנה: איד, אגו, סופר אגו; לא מודע, פרה-מודע ומודע.

תהליך: דחפי מין ואגרסיות; חרדה ומנגנוני הגנה.

גדילה והתפתחות: אזורים ארוגניים; שלבי התפתחות אוראליים, אנאליים ופאליים; תסביך אדיפלי.

פתולוגיה: מיניות ילדותית; פיקסציה ורגרסיה; קונפליקט; סימפטומים.

שינוי: העברה; פתרון קונפליקטים; "איפה שנמצא האיד, האגו צריך להמצא".

פרק 5

התיאוריה הפנומנולוגית: תיאורית האישיות ממוקדת האדם של קרל רוג'רס

התיאוריה של רוג'רס התפתחה מתוך נסיונו הטיפולי. הסיבות שהיא מוצגת כאן הן: למה יש להבין את האדם במונחים של איך הוא רואה את עצמו ואת העולם סביבו (זוהי הגישה הפנומנולוגית). גישה זו מפנה קשב אל מושג העצמי (self) וחוויות שקשורות לעצמי. ולבסוף, היא מיצגת ניסיון לשלב אינטואיציה קלינית עם מחקר אובייקטיבי.

קרל רוג'רס (1902-1987): ההוגה.

נולד באילינוי וגדל בבית עם חינוך דתי מחמיר ולא מתפשר. למד את ערכה של עבודה קשה. התחיל עם לימודי חקלאות (כמו רבין), עבר ללימודי דת, שם לסמינר תיאולוגי ליברלי. עזב את הסמינר ועבר לתחום חינוך ילדים, שם החל לראות עצמו כפסיכולוג קליני. הוא החל לשב בין הדיעות הדינאמיות של פרויד לבין הגישה הקשה, מדעית, קרה, אובייקטיבית וסטטיסטית שלמד בביה"ס למורים. הוא ניסה לאורך חייו להפעיל את השיטות האובייקטיביות של המדע על האלמנטים האנושיים הבסיסיים. ב 1986 הוא הקים את המרכז ללימודי האדם. הוא ציין 14 עקרונות שלמד לאורך טיפוליו. למשל:
הניסיון הוא הסמכות העליונה.
האדם הוא בבסיסו בעל כיוון חיובי.
החיים הם משתנים וכלום לא מקובע.

ראיתו של רוג'רס את האדם

הגרעין הטבעי של האדם הוא חיובי. כיוון התנועה הוא באופן בסיסי לכיוון של הגשמה עצמית. לדעתו, תרומת הדת (בעיקר הנוצרית) היא ללמדנו כי אנו ביסודנו מלאי חטא. כך גם פרויד שהציג את האדם כבעל איד ותת מודע שאם היה מתאפשר, היה פשעים כגון גילוי עריות, רצח ועוד. ע"פ גישה זו אנו בליבנו לא רציונלים, לא מתורבתים ובעלי יצר של הרס עצמי והרס סביבתי. לגבי רוג'רס, לעיתים אנו אכן כאלו אך בזמנים אלו אנו תחת מצב נירוטי ולא מתפקדים במלא היכולת שלנו כבני אדם. בזמן תפקוד חופשי טבענו הוא חיובי וחברותי.

כול אדם תופס את העולם בדרך יחודית. תפיסות אלו יוצרות אצל האדם את "השדה הפנומנלי". טווח זה כולל גם את המודע וגם את הלא מודע של האדם. אדם בריא הוא אדם מודע או שיכול להיות מודע וכאן נבדלת גישתו של רוג'רס מזו של הפסיכואנליטיקאים ששמים דגש על הלא מודע. על אף שהשדה הפנומנלי הוא אישי לאדם, אנו יכולים לנסות ולתפוס אותו כפי שהוא נראה לאדם עצמו, לראות אותו דרך עיניהם ועם המשמעות הפסיכולוגית שנוצרת אצלם. הפנומנולוגיה היא מדע האדם. יש, באופן עקבי, לתפוס את החוויות הסובייקטיביות של האדם. מאמצים אלו יכלו דרך טיפולים פסיכותרפיים המספקים את הנתונים החשובים ביותר ולא דרך מעבדות או מחשבים. רוג'רס תמיד החל בתצפיות קליניות ואח"כ ניסח על פיהם השערות. הוא תמיד ניסה לגשר בדרכו בין הסובייקטיבי לאובייקטיבי. רוג'רס היה מודאג מכיוון התפתחות הפסיכולוגיה כמדע. הוא ראה בצורך של שימור האדם כפרט ולא ככלי משחק של המדע.

תאורית האישיות של קרל רוג'רס

בניגוד לפסיכואנליזה שמתמקדת בדחפים, אינסטינקטים, התת מודע, מתח והפחתה והתפתחות מוקדמת של מאפיינים, הפנומנולוגיה מדגישה את התפיסות, רגשות, דיווחים עצמיים סובייקטיביים, הגשמה עצמית, ותהליך השינוי.

מבנה

העצמי

הפרט תופס אובייקטים חיצוניים, חווה אותם ומצמיד להם משמעויות. המערכת הכללית של תפיסות ומשמעויות מהווה את "השדה הפנומנלי". החלקים בשדה אשר נתפסים ע"י האדם כ"עצמי" או "אני" הם הגדרת העצמי. למרות שהעצמי משתנה, הוא שומר על איכות התבניות, אינטגרציה והארגון. ראשית, אין לראות את העצמי כ"איש קטן", העצמי לא "עושה" כלום. העצמי מציג סדרה מאורגנת של תפיסות. שנית אותן תפיסות של העצמי, זמינות למודעות. מבנה של המודעות המכיל חומר תת מודע לא ניתן למדוד אותו באופן אובייקטיבי. מושג מבני נוסף הוא "העצמי האידיאלי" - רעיון אותו האדם היה רוצה ביותר להחזיק. הדמות המוערכת ביותר ע"י האדם.

מדדים של מושג העצמי

מאחר ובתחילת דרכו של רוג'רס, מושג העצמי היה מופשט וללא משמעות מדעית\ הוא הרגיש שיש צורך במתן משמעות אובייקטיבית, יכולת למדוד אותו וכלי מחקרי. **טכניקת ה Q-sort** - רוג'רס הקליט את מפגשי התרפיה שלו והשתמש בשיטה הנ"ל (שפותחה ע"י סטפנזון ב 1953). הנסיין נותן לנבדק קבוצה של קלפים (בערך 100), כול אחד מכיל הצהרה לגבי מאפיין אישיותי. הנבדק ממין את הקלפים לפי מה הכי מתאר אותו, ומה פחות מתאר אותו. הנבדק מתבקש לסדר את הבחירה בהתאם להתפלגות מסויימת, היא תמיד נורמלית ובודקת את ההערכה של הנבדק את רמת ההתאמה/ תיאור של ההצהרה את אישיותו. ע"י חלוקה של קלפים זהים למספר קבוצות של "דומה יותר לעצמי האידיאלי" ו"דומה פחות לעצמי האידיאלי" ניתן לכמת את הפער הנתפס אצל האדם בין העצמי האידיאלי שלו לבין העצמי. אמנם גישה זו לא מהווה את הדיווח הפנומנולוגי האמין ביותר מאחר וההצהרות ניתנות ע"י הנסיין ולא ע"פ ניסוח של הנבדק עצמו והחלוקה לערמות היא ע"פ הנחיות הנסיין ולא ע"פ רצונו של הנבדק.

הסיכומים נאספו מסטודנטים ומוגשים בהסכמתם כשירות מטעם האגודה לקהל הסטודנטים. אין הנהלת עמותת הסטודנטים החדשה של האוניברסיטה-הפתוחה אחראית על תוכן הסיכום



ואינה נושאת באחריות לגבי איכותו. יש לבדוק את החומר ולהשתמש בו לפי שיקול דעת

רשימת תוארי שם והבדלים סמנטיים - גם אלו הם ניסיונות לאפיין את ה"עצמי" ע"פ מדד סובייקטיבי. ברשימת התארים (adjective checklist) מסמן הנבדק את התארים שמתאימים לו ביותר. במבחן ההבדלים הסמנטיים (semantic differential) הנבדק מסמן על סולם של 7 נקודות את הערכתו לעצמי או העצמי האידאלי שלו כטוב עד רע, חזק עד חלש וכו'. הדירוג נעשה במונחים של עד כמה המונחים המדורגים חשובים לאדם. 2 הכלים הללו, מטרתם למדוד את הגישות והמשמעות של קונספטים ולא דוקא לשמש כמבחן לאישיות. גם כאן, כמו ב Q-sort מדובר בטכניקה מובנית בה הנבדק חייב לדרג את הקונספטים שהנסיין מסר לו. אין דיפרנציאל סמנטי בודד, ניתן להשתמש במגוון של סולמות לאיפיון קונספט אחד כמו אב, אם וכו', לשם קביעת משמעותו של אותו קונספט לאדם. דוגמא לשימוש בדיפרנציאל סמנטי הוא במקרים של אישות מרובה. לדוגמא מקרה "שלוש הפנים של אווה". כול אישיות מלאה שאלון. השאלונים נמסרו להערכה וזוהו כאנשים נפרדים.

השגות על מבחנים אלו הם כי אמנם הם מספקים מידע אמין מבחינה סטטיסטית ורלוונטי מבחינה תאורטי אך ניתן לומר שלאנשים יש מספר של תפישות את העצמי ולא תפיסה אחת. ניתן לומר שמבחנים אלו לא נוגעים בגורמים לא מודעים ומבחינים אלו חשופים לעיוות כתוצאה מגישה מתגוננת של הנבדק.

תהליך

הגשמה עצמי (self actualization)

ע"פ פרויד מרכיבי האישיות הם בד"כ קבועים ויציבים. ע"פ רוג'רס הדגש באישיות הוא על שינוי. פרויד ראה את האדם כמערכת אנרגיה. התיאוריה נסובה סביב שימור האנרגיה, פריקתה, המרתה וכו'. רוג'רס ראה את האנשים כבעלי הינע קדימה, הוא העביר את הדגש מהבטי התנהגות של פריקת מתח אל הגשמה עצמית. נטיה זו היא למימוש פוטנציאל מולד. מושג ההגשמה הוא הנטיה של אורגניזם לעבור מיחידה תלויה ליחידה עצמאית, מישות פשוטה לישות מורכבת. פעילות זו של מימוש והעצמה עצמית מתגמלת בתחושה של סיפוק והנאה.

רוג'רס מעולם לא פיתח כלי מדידה להגשמה עצמית, במשך השנים פותח סולם בן 15 פריטים המודד מאפייני אישיות שונים שקשורים לנושא (עצמאות, קבלה עצמית, הערכה עצמית וכו'). מאפיין דומה שפותח ע"י Ryff נקרא סולם אישיות מפותחת (Personal Growth scale). אדם בעל ציון גבוה בסולם מאופיין ע"י תחושה של התפתחות מתמשכת, תחושת הכרה בפוטנציאל עצמי, פתיחות להתנסויות חדשות. הוכח כי אנשים הם שמחים ביותר כאשר הם רודפים אחר מטרות תואמות את ה"עצמי" שלהם.

עקביות עצמי והתאמה

ע"פ רוג'רס האורגניזם פועל לשם השגת עקביות (חוסר קונפליקט) בתוך תפישות עצמיות והתאמה בין תפישות של העצמי וחוויות "רוב דרכי ההתנהגות שמאץ האורגניזם הן דרכים עקביות עם מושג העצמי". ע"פ Lecky האורגניזם לא שואף להשיג עונג ולהמנע מכאב אלא מחפש לשמר את מבנה העצמי שלו. אם אדם מגדיר עצמו כ"מושיקו" גרוע הוא ינסה להתנהג בהתאם לתפיסה עצמית זו.

מצבים של חוסר התאמה ותהליכי הגנה - אנו חווים חוסר התאמה (incongruence) כאשר יש סתירה בין העצמי הנתפס לבין החוויה האמיתית. מצב של חוסר התאמה מתבטא במתח ובבילבול פנימי. כשהוא קיים הפרט אינו מודע אליו והוא פגיע לחרדה. לרוב אנו מודעים לחוויות שלנו ומאשרים את כניסתה להכרה. אולם, יתכן שנתפוס מידע כמאיים או שיוצר קונפליקט עם מושג העצמי. כך המידע ישלל כניסה להכרה. באמצעות תהליך שנקרא subception אנו יכולים להיות מודעים לחויה שאינה תואמת את מושג העצמי לפני הגעתה להכרה. אנו מגיבים במגננה ובנסיין למנוע מודעות לחויה אשר נתפסת כי לא תואמת את מבנה העצמי.

יש 2 תהליכים של הגנה, עיוות (distortion) של משמעות החויה והכחשה (denial) את קיומה של החויה. ההכחשה שומרת על מבנה העצמי מפני איום בכך שהיא מונעת את ביטוי



הסיכומים נאספו מסטודנטים ומוגשים בהסכמתם כשירות מטעם האגודה לקהל הסטודנטים. אין הנהלת עמותת הסטודנטים החדשה של האוניברסיטה-הפתוחה אחראית על תוכן הסיכום

ואינה נושאת באחריות לגבי איכותו. יש לבדוק את החומר ולהשתמש בו לפי שיקול דעת המודע. עיוות הוא תופעה יותר נפוצה אשר מאפשרת לתופעה לחדור למודעות אך במשמעות שהיא עקבית עם העצמי למשל דימוי כישלון ותפיסת הצלחה כמזל. בדוגמא זו, אירוע שאמור להיות חיובי, נתפס כשלילי ומהווה מקור לחרדה. המפתח הוא היחס של האירוע הנחוה אל מושג העצמי.

מחקרים על עקביות העצמי והתאמה - מחקר של Chodorkoff מצא כי נבדקים למדו לאט יותר מילים שנתפסו מאיימות באופן אישי מאשר מילים ניטרליות. Cartwright מצא כי נבדקים זכרו יותר מילות תואר שהרגישו שהן יותר מתארות את עצמם מאשר כאלו שלא. בנוסף היו עיוותים רבים במילים שלא התאימו, כך המילה hostile נזכרה כ hospital. לסיכום, רמת ההזכרות בגירויים שקשורים לעצמי קשורה לרמת העקביות של הגירוי עם מושג העצמי.

לגבי התנהגות גלויה, פרטים מתנהגים בדרכים שתואמות את מושג העצמי. למשל, השאלה אם אדם ירמה או לא תלויה במושג העצמי שלו. אם הוא מחזיק בדעה חיובית וגבוהה לגבי עצמו, סביר שיתנהג באופן שהוא יכול לכבד. לעיתים אנשים יתנהגו באופן שיכוון אחרים לאשר את תפיסתם את עצמם או לנהוג כלפיהם בצורה עקבית עם תפיסת העצמי שלהם - נבואה שמגשימה את עצמה. כך שמושג העצמי שלך יכול להיות "מתוחזק" ע"י התנהגות של אחרים אשר הושפעה לראשונה ממושג העצמי שלך.

הצורך בהכרה חיובית

צורך זה כולל חיפוש אחר חום, כבוד, סימפטיה וקבלה והוא נראה אצל תינוקות בצורך לאהבה וחובה. אם הורה יתן לילדו הכרה חיובית בלתי תלויה, אם הילד ירגיש מוערך ביותר, לא יהיה לו צורך בחוויות מוכחשות. לעומת זאת אם הורים יקנו לילדיהם הכרה חיובית מותנית בהתנהגות מסויימת, הילד יהיה מוכרח להתעלם מחוויותיו עצמו כאשר הן יהיו לא תואמות את מושג העצמי.

גדילה והתפתחות

לרוג'רס לא היתה ממש תיאוריה על התפתחות. הוא האמין כי כוחות גדילה קיימים בכול אורגניזם. תהליך הגדילה כולל מורכבות גדולה יותר, התרחבות, אוטונומיה גדלה, חיברות גדולה יותר, בקיצור - הגשמה עצמית. העצמי הופך לחלק נפרד מהשדה הפנומנלי והופך מורכב יותר ויותר. כשהעצמי מגיח, עלה הצורך בהכרה חיובית. אם הצורך בהכרה חיובית מאחרים הופך חשוב יותר מלהיות קשור לרגשות הפנימיים, הפרט יסנן חוויות מסויימות ותוצר חוסר התאמה.

הגשמה עצמית והתפתחות פסיכולוגית בריאה

התפתחות בריאה מתקיימת באקלים בו הילד יכול לחוות חוויות באופן מלא, יכול לקבל עצמו ולהיות מקבול ע"י הוריו, גם אם הם לא מקבלים התנהגויות מסויימות שלו. אין "ילד רע" יש "ילד שעשה מעשה רע".

מחקרים על יחסי הורה-ילד

מחקרים מראים כי הורות מקבלת ודמוקרטיה מפיקה את הגדילה הטובה ביותר. ילדים להורים כאלו מפגינים התפתחות אינטליגנטית גבוהה ומהירה, מקוריות, בטחון רגשי ושליטה. ילדים להורים דוחים וסמכותנים הם לא יציבים, מרדניים, אגרסיביים ונרגנים. האלמנט הקריטי הוא תפיסת הילדים את הערכת הוריהם אותם. אם הם מרגישים כי ההערכות הן חיוביות הם ירגישו הנאה בגופם ובעצמם. אם הם ירגישו כי ההערכות הן שליליות הם ירגישו חוסר בטחון והערכה שלילית לגבי גופם. נראה כי ההערכות שההורים נותנים קשורות להערכותיהם את עצמם - הערכה עצמית (self esteem - שיפוט עצמי של ערכיות). הערכה עצמית היא אישיות ומשתנה בהתאם לאדם ולסיטואציה. נבדקים עם הערכה עמית גבוהה הם יותר גמישים, בעלי דמיון ומסוגלים למצא פתרונות מקוריים לבעיות. להערכה העצמית של נבדק להערכה הסובייקטיבית של ההערכה העצמית יש מגוון של התנהגויות שמחוברות אליה.



הסיכומים נאספו מסטודנטים ומוגשים בהסכמתם כשירות מטעם האגודה לקהל הסטודנטים. אין הנהלת עמותת הסטודנטים החדשה של האוניברסיטה-הפתוחה אחראית על תוכן הסיכום

ואינה נושאת באחריות לגבי איכותו. יש לבדוק את החומר ולהשתמש בו לפי שיקול דעת לגבי מקור ההערכה העצמית, אין למעמד סוציאקונומי השפעה גדולה כ"כ, אלא לתנאים המשפחתיים בתוך הבית ולסביבה הבין אישית המיידית. כול אלו משפיעים על תפיסת ערך העצמי. ילדים מושפעים דרך תהליך שנקרא השתקפות הערכה (reflected appraisal) - לקיחת דעות של אחרים חשובים והערכותיהם ושימוש בהם לשיפוט עצמי.

3 תחומים של הורה-ילד חשובים במיוחד:

דרת קבלה (degree of acceptance) - עניין רגשות וחמימות כלפי הילד. הערכה של האם נותנת את התחושה/ הבנה שהם ראויים לקבלת תשומת לב כזו.

מתירנות וענישה (permissiveness and punishment) - הורים אשר מבהירים בצורה טובה את הגבולות וגם עומדים עליהם בתוקף, ילדיהם יפתחו הערכה עצמית גבוהה יותר. תגמול היתה לרוב הדרך המועדפת של התנהגות רגשית. לעומתם, הורים לילדים עם הערכה עצמית נמוכה לא היו ברורים בהצבת הגבולות, סיפקו מעט הנחיה וסיפקו טיפול מלא סתירות. הורים אלו העדיפו להעניש ולא לתגמל ונטו לבטא כוח וחוסר אהבה.

הורות דמוקרטית - הספקה של הרבה חוקים והגנה קנאית עליהם אולם בתוך מסגרת הגבולות הטיפול הוא אינו כפייתי ומתחשב בדיעות וזכויות הילד.

תנאים של בטחון פסיכולוגי ניתנים ע"י ביטוי של הכרה חיובית לא מותנית, הבנה אמפטית. תנאים של חופש פסיכולוגי מאופיינים ברשות להתערב בביטוי לא מוגבל (מבחינה רעיונית) של רעיונות..

השגות בנושא אומרות כי מושג ההערכה העצמית הוא גלובלי מדי וכי לאנשים יש רמות אישיות שונות של הערכה עצמית באיזורים שונים.

ראית ילדים את הטוב ואת הרע ב"עצמי"

הנ"ל לא נדון במסגרת הרוג'ריאנית .

Dweck : ילדים כמו מבוגרים מחזיקים בתאוריות מוחלטות לגבי יחוסים אנושיים. תאוריות אלו הן בעלות השלכה על איך שהם מרגישים ומתנהגים. סט אחד של אמונות נקרא תיאורית הישות (entity theory) והיא גורסת כי תכונה או מאפיין הם קבועים. סט שני נקרא תיאוריה של הגדלה (incremental theory) מאמינה כי מאפיין או תכונה יכולים להשתנות או לגדול.

הבדלים בסוגי הראיה לגבי טבעה של תכונה (למשל אינטליגנציה) הם בעלי השפעה על המטרות שיבחרו ועל התגובה לכישלון. כך ילדים עם גישה של ישות לרוב מגדירים יעדים ביצועיים (performance goals) ומגיבים לכישלון בכניעה, תוך אמונה כי הביצוע משקף את עצמם ואת יכולתם. לעומתם, ילדים עם גישה של הגדלה קובעים מטרות לימוד (learning goals) ומנסים חזק יותר לנוכח כישלון תוך התמקדות על הגדלת יכולתם.

ילדים עורכים שיפוט על בסיס של טוב או רע. כלול כאן הוא שיפוט של העצמי הטוב/ רע. כך ילדים עם גישה של ישות קובעים שיפוט גלובלי על הטוב בהשוואה לילדים עם גישה של הגדלה. בנוסף, ילדים עם גישה של ישות, בקבלם ביקורת ישקפו את הביקורת לא על המעשה אלא על עצמם. לעומת ילדים מהגישה של הגדלה, בבקרה ביקורת יקבלו אותה כמצע לעתיד. כך שביקורת היא מכה קשה יותר לילדי ה"ישות" מאשר לילדי ההגדלה. ילדי הישות חשים כי כול ביקורת או כישלון הם אינדיקציה ליכולותיהם הגרועות וכי אין כלו שניתן לעשות. לעומת זאת ילדי גישה ההגדלה התייחסו לביקורת כבאה לגבי סיטואציה ספציפית. כך שלילדים עם גישה ישות יש ראייה של טוב-רע בהקשר של חוסר אונים אל מול כישלון לעומת גישה של יכולת טוב-רע משתנה המקושרת למאמצי התמחות לא מול פני הכשלון.

לרוב, האמונות הן לכול תכונה. כלומר יתכנו אצל ילד אחד, תכונה אחת עם מאפיינים של ישות ותכונה אחרת עם מאפיינים של הגדלה.

תאוריה פנומנולוגית: שימושים והערכה של התאוריה של רוג'רס

שימושים קליניים

השימושים הקליניים היו החלק העקרי בחייו המקצועיים של רוג'רס. גישה זו היא "התרפיה ממוקדת הלקוח" (client centered therapy). "אדם המחפש עזרה לא צריך יחס כמו אל חולה תלתי אלא כמו אל לקוח אחראי". במקום להתייחס אל מודל של חולי בהתנהגות האבנורמלית כמו שרופא מתייחס לחולה, ר' מדגיש את הנטיה האישית של כול אדם להתפתחות ולבריאות, את התנאים שעשויים להפריע להתפתחות כזו ואת התנאים התרפויטיים הנחוצים לשם הסרת המכשולים להשגת הגשמת העצמי.

פסיכופתולוגיה

חוסר התאמת העצמי (self experience discrepancy)

אצל האדם הבריא יש יכולת לצרף חויות אל הגדרת העצמי, יש התאמה בין העצמי לבין החויה, פתיחות, אין מגננות. אצל האדם הנירוטי, העצמי בנוי כך שאין התאמה בין מבנה העצמי לבין החויה האורגניזמית. האדם הזה חייב למנוע מהמודעות מני חויות חושיות ורגשיות. חויות שאינן תואמות עם מבנה העצמי נתפסות כמאיימות ומשוללות כניסה למודעות או מעוותות. מצב זה נקרא חוסר התאמת עצמי. התוצאה היא קשיחות, מגננה כנגד חויות מאיימות אלו כלפי שלמות העצמי ואשר מסכלות את הצורך בהכרה חיובית עצמית.

רוג'רס לא הבדיל בין סוגי פתולוגיות אך הבדיל בין סוגי מגננות. למשל רציונליזציה - אדם מעוות התנהגות כך שתהיה עקבית עם העצמי, למשל ייחוס טעות למקור אחר שהוא לא העצמי. פנטזיה - אדם התופס עצמו כמושך, יפנטז עצמו ככזה וידחה כול חויה חרת שאינה תואמת את הפנטזיה. השלכה - אדם שיש לו מחשבות מסויימות "רעות" עשוי לחשוב שאנשים אחרים מחזיקים במחשבות אלו. החשוב במנגנונים אלו הוא ההתמודדות עם אלמנט שאינו עקבי עם העצמי לבין החויה ע"י מניעתו מהמודעות או עיוות תפיסתו. התפיסה נשללת לא כי היא משפילה אלא כי היא שנויה במחלוקת. יצויין כי המגננה אינה קריית בתיאוריה של רוג'רס כמו שהיא בתאוריה של פרויד.

חוסר התאמה בין חלקי העצמי

ע"פ רוג'רס, הפתולוגיה היא יחס מעוות מושג העצמי לבין החויה עצמה. אולם, רוב המחקרים מראים כי הבעיה היא בין העצמי האידאלי והעצמי הנוכחי. ככול שהמרחק בין מושג העצמי לבין העצמי האידאלי הוא קטן יותר, כך האדם הוא מותאם יותר/ מווסת יותר ובריא יותר. הסבר נוסף הוא קיומו של "עצמי מפחיד", ההיפך מהעצמי האידאלי, והערכה עצמית וסיפוק תלויים יותר בלא להיות קרובים לעצמי המפחיד מאשר להיות קרובים לעצמי האידאלי. ע"פ Higgins יש "עצמי שצריך להיות". בעוד שהעצמי האידאלי מכיל את התקוות, השאיפות והתשוקות של האדם, העצמי שצריך להיות מכיל את האמונות לגבי חובות, אחריות ומחויבויות. ע"פ H חוסר התאמה בין העצמי לבין העצמי האידאלי יוצרים רגשות של עצבות בעוד ופערים בין העצמי ובין העצמי שצריך להיות יוצרים רגשות של תסיסה/ חרדה. הגדרה זו של עצמי תורמת להבדיל בין סוגי רגשות התלויות בעצמי. יתכן גם כי יהיה קונפליקט בין 2 העצמי הנ"ל (האידאלי והצריך להיות). לא תמיד מה שאנחנו מעריצים תואם את מה שאנחנו חייבים לעשות. (למשל אישה המחזיקה דימוי קרייריסטי מול דימוי של אמא מוצלחת)

שינוי

הפוקוס של רוג'רס היה ע התהליך התרפויטי עצמו, התהליך שבו השינוי באישיות מתרחש.



תנאים תרפויטיים הנחוצים לשינוי

בהתחלה, ר' שם דגש רב על טכניקה של השלכת רגשות. בגישה זו היתה התערבות מינימלית וללא הנחיה של המטפל. מאחר ומטפלים אלו נתפסו כפסיכיים מדי ולא מעוניינים במטופל, ר' שינה את הגישה לממוקדת לקוח. הביטוי היה עניין פעיל בהבנת החוויה של הלקוח, שינוי בדגש מטכניקה לגישה. המשתנה הקריטי הא אוירת הטיפול. ישנם 3 מצבים חיוניים להצלחת טיפול: עוקבות (congruence) או כנות - להיות עצמך, לא ללבוש מסכה של "מטפל" להיות שקוף. כך המטופלים בטוחים לפתח אמון במטפל. המטפל רשאי לחלוק חוויות עם המטופל, גם אם הרגשות הן שליליות כלפי הלקוח. אחרת הלקוח יחוש בזיוף. תמיכה חיובית ללא תנאים - המטפל משדר אכפתיות ללקוח כאדם. הלקוח מוערך ללא תנאי. כך נוצרת סביבה לא מאיימת בה הלקוח יכול לחקור את פנימיות עצמו. הבנה אמפטית - יכולת המטפל לחוות את חוויותיו של הלקוח ואת המשמעות שלהן כלפיו. לא מדובר בדיאגנוזה של המטפל אלא ב"להיות איתו" יחד עם להיות אמיתי לעצמו. הקשבה פעילה והבנה של הרגשות של הלקוח כמו שהלקוח מבין אותן. למעשה ר' מתאר גורמים שאינם קשורים למקור התאורטי של המטפל. אותם תנאים תקפים גם בפסיכואנליזה וגם בביהיוריזם. מחקרים הוכיחו כי מומחים הצליחו ליצור סביבה אידאלית לטיפול ויכולת הבנה וקרבה גדולים יותר מאשר לא מומחים. מחקרים נוספים הראו כי מטופלים דיווחו על אותם שינויים כתוצאה מטיפול, ללא תלות בסוג הטיפול, יתר על כן, הם דיווחו כי אותם גורמים היו אחראיים לשינוי. לבסוף הוכח כי הכרה חיובית ואמפתיה קשורים להצלחה בטיפול.

תוצאות של תרפיה ממוקדת לקוח

אחת מתרומותיו הגדולות של ר' לתחום היא פתיחת שדה הפסיכותרפיה למחקר שיטתי. מחקר שנערך לבדוק שינויים שהתרחשו בהקשר לשיטה ממוקדת הלקוח העלה כי :

- ☞ חלה ירידה בהתגוננות ועליה בפתיחות לניסיון.
- ☞ התפתחות של עצמי חיובי יותר ומתואם יותר.
- ☞ התרחקות משימוש בהערכה של אחרים לשם הערכה עצמית.

ר' גילה כי גם במקרה של חולים סכיזופרניים, יש חשיבות גדולה מאוד לאוירה הטיפולית לשם שינוי חיובי באישיות. יחד עם זאת עולה כי האוירה הטיפולית תלויה בגורמים דינאמיים ומורכבים שבין המטפל למטופל. כך גם מטופלים של מטפלים מוכשרים ומצפוניים, עדין לא הצליחו ליצור תנאים חיוביים לאוירה טיפולית ועיתים מצבם אף הוחמר.

קיצור של מאפיינים חשובים

- ☞ אמונה ביכולותיו של הלקוח. (הכמיהה הבסיסית לצמיחה, להתאמה)
- ☞ חשיבות היחסים בטיפול. בניגוד לפסיכואנליזה, אין חיפוש אחר מניעים חבויים בלא מודע. מה שהלקוח אומר, זה מה שרלוונטי. הדיאגנוזה לא חשובה, לא מתארת את מה שהאדם חושב על עצמו ולא עוזרת ליחסים הטיפוליים.
- ☞ תרפיה ממוקדת לקוח כוללת תהליך צפוי. צמיחה מתרחשת כאשר המטפל יוצר מערכת תומכת המשחררת את הדחף הטבעי לעצמאות, בגרות ויצירתיות.
- ☞ ר' ניסה ליצור קשרים בין תאוריה, תרפיה ומחקר. תאוריית המיקוד בלקוח היא מסוג של "אם - אז", אם יש תנאים מסויימים, תהליך יתרחש ויוביל לשינוי אישיותי והתנהגותי.

מקרה לדוגמא: מרת אוק

כהמשך לפתיחת נושא הטיפול למחקר, ר' אפשר גישה לטיפולים מתועדים שלו: רישומים של תכני פגישות, הקלטות של פגישות תרפיה ממוקדות לקוח ועוד.



תיאור של הלקוח והבעיה

מרת אוק היא עקרת בית בשנות ה-30 המאוחרות שבאה לטיפול בעקבות קשיים גדולים ביחסים עם בעלה ועם ביתה המתבגרת. היא האשימה את עצמה בחולי פסיכוסומטי שיש לביתה. היא רואינה כ-40 פעמים במשך תקופה של 5.5 חודשים עד שסיימה את הטיפול.

תיאור הטיפול

המפגשים החלו בתיאור של בעיות ספציפיות אשר בהדרגה עבר לתיאור של רגשות. אצל המטפל חל שינוי ביחס כלפי מרת אוק, מעבר מתפיסתה כלא רגישה ונייטרלית כלפי עצמה אל תפיסתה כמאוד רגישה ותחושה של מאבקה הפנימיים ותחושות הכאב שלה, התפתח רגש של כבוד כלפיה. המטפל הפיק סיפוק מנסיונותיו להבין אותה ולהעריך את עולמה. בתוך סביבה טיפולית תומכת זו, החלה מרת אוק להכיר ברגשות שעד עתה היא מנעה מתודעתה. בפגישה ה-24 היא התוודעה לקונפליקט שיש לה עם ביתה שמקורו בילדותה שלה. במפגשים מאוחרים יותר היא התוודעה לרגש עמוק של פגיעה בתוכה. בתחילה, התחלתה של מודעות זו הובילה לחוסר אירגון, מרת אוק הרגישה יותר נירוטית ומוטרדת, כאלו הוא מתפוררת. בהמשך היא הבינה את הדינמיקה של החרדה שבה ואיך, בניסיון להתמודד עם חרדה זו היא זנחה את עצמה. לסרוגין, היא הביעה את רגשותיה כלפי המטפל. בהתחלה היא חשה טינה כלפיו ואף הרגישה שהוא לא תורם כלום לטיפול. בהמשך היא פיצחה איתו יחסים. לבסוף היא חשה שמערכת היחסים שלה איתו לא דומה למערכת יחסים רגילה של מטפל מטופל אלא משהו שהיא לעולם לא תרגיש רגיל לגביו. ר' מצוין כי עומק היחסים והתרפיה היא עמוקה כשם שרצונו של המטופל וכשם שרצונו של המטפל הוא שהיא תהיה עמוקה

תאור התוצאות

התקדמות לא חלה בכול התחומים, למרת אוק עדיין היו קונפליקטים בתחום המין. אך התקדמות משמעותית חלה בתחומים אחרים. היא החלה לחוש חופשיה לגבי עצמה, לקבל עצמה כבעלת ערך, היא הגיעה להסכמה הדדית עם בעלה לגבי גירושין והיא הצליחה לשבור מגנות וחוסר התאמות בין עצמה לבין חיותיה. בקיצור היא הפכה ליותר מגשימה את עצמה.

המקרה של ג'ים

הבדלים סמנטיים: תאוריה פנומנולוגית

ג'ים דרג את המושגים הבאים: עצמי, עצמי אידאלי, אבא ואמא על סולם של 104 פריטים. מבחן זה שונה ממבחן ההשלכה של רורשך היות והוא לא מובחן מאשר מובחן. ניתן לקשר מבחן זה לגישה הפנומנולוגית מאחר והוא מכיל מידע פנומנולוגי ומאחר ואנחנו מעריכים את תפיסות הפרט לגבי מושגים של העצמי והעצמי האידאלי. ניתן לראות כי הערכותיו של ג'ים את עצמו ואת עצמו האידאלי הניבו נתונים מסקרנים: מתקבל הרושם שמצד אחד הוא רוצה היה להאמין שהוא טוב מיסודו ומסוגל לקיים מערכת יחסים בין אישית אמיתית ויחד עם זאת מוטרד מאינהיביציות עיקריות וסטנדרטים גבוהים לגבי עצמו ואחרים. בו זמנית הוא מתאר עצמו כטוב וגברי וגם חלש וחוסר בטחון. ע"פ ההפרש שניכר בין 2 המושגים הנ"ל (עצמי ועצמי אידאלי) ניתן להשיג כי בתחומים רבים, ג'ים היה רוצה להיות יותר ממה שהוא עכשיו. באופן כללי יש 2 נושאים עקריים על הפרק, אחד קשור לחמימות (warmth) - ג' אינו חם, ידידותי ורגוע כמו שהיה רוצה להיות, והשני קשור לחוזק (strength) - ג' לא חזק, פעיל ושקדן כמו שהיה רוצה להיות. דירוגו של ג' את הוריו מראה איפה הוא רואה אותם ביחס אל עצמו. הוא בבירור רואה עצמו דומה יותר לאביו מאשר לאימו, הוא גם תופס את אביו קרוב יותר לעצמי האידאלי שלו מאשר את אימו ולמרות זאת הוא עדיין תופס את עצמו קרוב יותר לעצמי האידאלי, יותר מאימו ואביו. לגבי 2 הנושאים הנ"ל, הוריו קרובים יותר לנושאים אלו מאשר ג'. אביו קרוב יותר לנושא החוזק ואימו קרובה יותר לנושא החמימות, זאת יחד עם צירוף מעניין של



הסיכומים נאספו מסטודנטים ומוגשים בהסכמתם כשירות מטעם האגודה לקהל הסטודנטים. אין הנהלת עמותת הסטודנטים החדשה של האוניברסיטה-הפתוחה אחראית על תוכן הסיכום ואינה נושאת באחריות לגבי איכותו. יש לבדוק את החומר ולהשתמש בו לפי שיקול דעת מאפייני אישיות - מצד אחד היא חמימה ורגישה, מצד שני הוא סמכותית ומפקחת, אנוכית וחסרת סובלנות.

הערות על הנתונים

האוטוביוגרפיה של ג' וההבדלים הסמנטיים שלו נותנים תמונה אחרת על ג'. אכן קיימת חרדה מסויימת וקשיים עם נשים, לג' יש פחד משפיכה מוקדמת. יש כאן אדם עם מושג של עצמי ומושג של עצמי אידיאלי והוא מתוסכל מהפער שיש ביניהם. ג' מדבר על רצונו להיות יותר חם וידידותי. אנו מעוניינים במה שאמיתי בשביל ג', איך הוא מפרש תופעה קיימת במסגרת החיות שלו. אנחנו וצים לדעת הכול על ג' אבל הכול כמו שהוא תופס את עצמו ואת העולם סביבו.

כשאנו בוחנים את הנתונים אנחנו לא מתפתים להתבונן בדחפים משום שאין בכך צורך. אנו רואים אדם שנאבק להגיע להגשמה עצמית, מתלות לעצמאות, מקביעות וקשיחות לחופש וספונטניות. יש כאן פער בין ההערכה האינטלקטואלית לבין ההערכה הרגשית את עצמו.

התפתחויות אחרונות

שינוי הדגש של ר' מפרטים לקבוצה וחברה

בהתחלה ר' ניסה לגשר בין רגישות קלינית לקשיחות מדעית כשהנטיה היתה לכיוון האישי של האדם. ר' חש כי הלימודים המדעיים היו מזעריים יחסית ללימודי העבודה הקלינית. נוסף למעבר הזה מגישה מדעית גרידא להסתמכות על קליניות, מעבר נוסף היה מתרפיה של אחד על אחד לעניין בקבוצה. לדעתו שינוי חל מהר יותר ובאופן בהיר יותר בתוך קבוצות קטנות ואינטנסיביות. במיוחד ר' מצא ענין בין זוגות (נשואים או יחד). לבסוף הוא הרחיב את גישתו ממוקדת הלקוח ליחסים בין גזעיים, בין תרבותיים ובין לאומיים. אמונתו של ר' היתה גישתו מסוגלת לחולל מהפכה בתפיסתנו מושגים, ערכים ותהליכי תרבות.

ענין בעצמי ובמטרות בעלות הינע פנימי

הענין שיש לאחרונה בעצמי צמח מתוך כיוונים קוגניטיביים ושם דגש על "עצמי" ספציפיים ופחות על המושג הגלובלי שהציע ר'. הגישה כיום מציעה כמות גדולה יותר של "הערכות של העצמי" אצל האדם מאשר הערכה עצמית אחת. זאת למרות שמחקר הראה שקל יותר לחזות תגובות רגשיות לתוצאות על בסיס ההערכה העצמית הגלובלית של האדם, כך שהערכה זו לא מוגבלת רק למה שאנשים חושבים על יכולותיהם. **הערכה עצמית גבוהה** למשל היא אם כן רגש בלתי תלוי של אדם כלפי עצמו שלא תלויה בתפיסה שלאדם יש איזה תכונה חיובית איכותית או כמותית.

מושג נוסף הוא **אותנטיות**. הטווח שאדם מתנהג בהתאם לעצמי בניגוד להתנהגות במונחים של כללים אשר מאמצים מיצגים עצמיים שלילים. לחילופין, חויה של התנהגות שהעצמי מחבר, האדם חש שהוא אמיתי כלפי עצמו ולא מזוייף או חווה עצמי מזוייף. רמת הרגשת האותנטיות ביום יום קשורה למדדים של סיפוק ותחושה טובה ותפקוד מלא יותר של האדם. מה שחשוב זה לא איך האדם מתנהג בדיוק (יש הבדלים ברמות מוסר ובערכי תרבות) אלא האם הוא חש שהוא מתנהג בצורה אותנטית במקרה ספציפי או כללית.

סוג המטרות שהאדם רודף יכולות להתחלק לכאלה שתואמים את האינטרסים והערכים הקיימים של העצמי וכאלה שנכפו על האדם להשיג אם ע"י גורם חיצוני ואם ע"י קונפליקט פנימי, אשמה או חרדה. ע"פ **תאוריית הנחישות העצמית** (self determination theory) לאנשים יש צורך פסיכולוגי תורשתי לנהוג באופן אוטונומי ומכוון ע"י העצמי בניגוד לפעולה שנכפית על האדם (בין אם המקור הוא חיצוני או פנימי). יש 2 מאפיינים קריטיים לנטיה זו. הראשון הוא השאלה האם הפעולה היא אוטונומית יזומה ע"י העצמי או נכפית, מאפין שני הוא האם הפעולה נבחרה באופן עצמאי או לא. אנשים מפגינים נחישות ומאמץ גדול יותר אם הפעולה היא אוטונומית מאשר אם היא נכפית מבחוץ או מבפנים (חרדה או אשמה). הרדיפה אחר מטרות שנקבעו ע"י העצמי (self determined goals) מאפיינת יותר אנשים בריאים פיזית וכשירים פסיכולוגית. מטרות נכפות עשויות לא לספק את הצרכים הפסיכולוגים של האדם. מה שחשוב זה לא המטרה עצמה אלא למה היא נרדפת. למשל מחקרים מסויימים

הסיכומים נאספו מסטודנטים ומוגשים בהסכמתם כשירות מטעם האגודה לקהל הסטודנטים. אין הנהלת עמותת הסטודנטים החדשה של האוניברסיטה-הפתוחה אחראית על תוכן הסיכום



ואינה נושאת באחריות לגבי איכותו. יש לבדוק את החומר ולהשתמש בו לפי שיקול דעת רואים בהצלחה פיננסית כמטרה חיצונית (extrinsic goal) כלומר יש בה שליטה חיצונית לעומת מעורבות חברתית שהיא מטרה פנימית (intrinsic goal) כלומר שיש בה אוטונומיות ונחישות עצמית. מחקרים אחרים מראים שאותה מטרה יכולה לנבוע גם ממטרות חיצוניות וגם ממטרות פנימיות. מה שקובע זה המוטיבציה של האדם. יש לזכור שאנו לא יכולים לדעת מה המוטיבציה להשגת מטרה מסויימת רק מתוך הכרת מהות המטרה עצמה. יש לקחת בחשבון כי כול הנ"ל הוא תלוי תרבות. בתרבות המערבית, הפרט הראה מוטיבציה פנימית כאשר הוא בוחר לעצמו את המטרות בעוד ובתרבויות מערביות, המוטיבציה הפנימית היתה גבוהה יותר כאשר דמות סמכותית או קבוצת השווים בחרה את המטרות. נחישות עצמית היא לאו דוקא צורך תורשתי. יתרה מזו יתכן וגם הגשמה עצמית היא לא מניע מולד תורשתי.

נקודת מבט קשורות

התנועה של הפוטנציאל האנושי Human potential movement

הכוח השלישי, בין הגישה הפסיכואנליטית לגישה הביהביוריסטית. תנועה זו הדגישה את ההגשמה העצמית, מימוש הפוטנציאל הגלום ופתיחות לחיות.

עקרונות הגישה (מתוך Hilgard):

מוקד הענין הוא האדם החווה. בני אדם הם לא אובייקטים מחקרניים. יש לתאר אותם ע"פ הראיה הסובייקטיבית שלהם. "Who am I". כדי לענות על השאלה, על הפסיכולוג להפוך לשותף של האדם.

הנושאים המועדפים לחקירה הם הבחירה האנושית, יצירתיות והגשמה עצמית. אנשים לא מונעים רק ע"י דחפים בסיסיים, קיים בהם הצורך לפתח את כישורים. המדד לבריאות נפש צריך להיות צמיחה והגשמה עצמית.

בהתמודדות עם בעיות מחקר, על המשמעות להיות בעדיפות עליונה ע"פ האובייקטיביות. מחקר אינו משוחרר מערכים.

ערך עליון הוא יושר האדם. האמונה היא שהאדם הוא טוב מיסודו. מטרת הפסיכולוגיה היא להבין את האדם, לא לשלוט בו.

קורט גולדשטיין

נוירולוג ופסיכיאטר בעל שם מגרמניה שעלה לארה"ב. עבד בעיקר עם פגועי ראש ממלה"ע 1. הוא התרשם במיוחד מההבדל של התנועה החלקה, האחידה והמתואמת של אנשים בריאים מול התנועה המקוטעת והנוקשה של פגועי ראש. את הנ"ל הוא העתיק גם לתחום הפסיכולוגיה ותפקודי האישיות. אדם בריא מתפקד באופן חלק בעוד ואדם הסובל מהפרעה מתפקד באופן נוקשה. פעילות מתוכננת ומאורגנת מול פעילות מכנית, חזוי וניהול העתיד מול קישור אל העבר ומיידיות ההווה. יחד עם זאת קורט התרשם מאוד מכוח ההסתגלות של פגועי הראש, כוחות שהוא האמין שקיימים אצל כול בני אדם. כמו לפרויד, גם לקורט היתה ראייה של אנרגיה אצל על האורגניזם אך שלא כמו פרויד, קורט טען שפ' עושה חטא לטבען האמיתי של החיים. הוא לא זיהה שהנטייה הטבעית היא להתיישר מול הטבע. הוא הכי רק את התאווה לשחרור, לא את ההנאה שבמתח. לכול אדם יש את הפוטנציאל הפנימי אשר ממומשים בתהליך הצמיחה.

אברהם מסלו

אחד התאורטיקנים הגדלים של התנועה והוגה המוגש "כוח שלישי". הוא תקף את 2 הגישות האחרות בעקבות גישתן הפסימית השלילית והמדכא לגבי אופיו הטבעי של האדם. ע"פ ראייתו האדם הוא טוב מטבעו בעל נטייה לגדילה והגשמת הפוטנציאל שבו. פסיכופתולוגיה היא תוצאה של עיוות ותסכול בטבעו האמיתי של האדם. אסור לראות אותה כאילו היא הטבע האמיתי. במקום יש להסתכל על האפשרויות הגלומות במימוש שלאחר הסרת המכשולים מפני דרכו של אותו אדם. (ניתן להבין את הפופולריות של הגישה בקרב אנשים שחשו כי החברה מניחה בפניהם מכשולים).

מאפיינים של גישתו של מ':

הסיכומים נאספו מסטודנטים ומוגשים בהסכמתם כשירות מטעם האגודה לקהל הסטודנטים. אין הנהלת עמותת הסטודנטים החדשה של האוניברסיטה-הפתוחה אחראית על תוכן הסיכום ואינה נושאת באחריות לגבי איכותו. יש לבדוק את החומר ולהשתמש בו לפי שיקול דעת יש לראות את ההינעים של האדם כמחולקים ל 2 קבוצות. מניעים ביולוגיים ומניעים פסיכולוגיים. ניתן לדרג אותם לפי סדר חשיבות:



עלינו לזהות מוטיבציות שנובעות ממחסור אל מול מוטיבציות שנובעות ממתח שנוצר כאשר אנשים הם בתהליך ההגשמה. מאפיין נוסף הוא לימודו האינטנסיבי של אנשים הנחשבים שהגשימו את עצמם, בריאים ומלאים. הוא מצא מספר מאפיינים דומים ביניהם: מקבלים את עצמם ואת אחרים כמות שהם הם יכולים להיות מרוכזים בעצמם אך עדיין להיות ערים לרגשותיהם של אחרים. מסוגלים להגיב לאנשים ייחודיים שלו באופן מכני או סטראוטיפי. הם מסוגלים לקיים מערכת יחסים אינטימית עם לפחות מספר מצומצם של אנשים הם מסוגלים לספונטניות ויצירתיות. מסוגלים להתנגד לסמכותיות ולהיות אסרטיביים כלפי דרישות אחרים. אותה יכולת לנוע לכיוון ההגשמה העמית קיימת אצל כול אחד. ע"פ סיקזנמיכלי (Csikszentmihalyi), המושג חויה אופטימלית של זרימה (optimal experience of flow) היא מצב הכרתי בעל המאפיינים הבאים: התאמה הנתפסת בין היכולות של הפרט לבין הסביבה המאתגרת, רמה גבוהה של קשב ומיקוד, המעורבות בפעילות היא כה עמוקה עד שנדמה כי הזמן טס, תחושת הנאה פנימית מהעיסוק בפעילות ואיבוד רגעי של הכרה בפעילות של הגוף. התעניינותו של ס' התחום התחילה דוקא בעקבות תופעות כאלו במסגרת מלה"ע 2. כיום עבודתו היא חלק חשוב במחקר אחר החויה החיובית הסובייקטיבית והתנהגות סתגלנית.

אקזיסטנציאליזם

ההגדרה הטובה ביותר למונח גמיש זה היא חשיבות קיומו של האדם על כול צורות ההתבטאות האפשריות. (מי ישים את הדגש על שמחה ומי על עצב, דת או אנטי דת, תקוה או יאוש) האדם על קיומו האנושי. ע"פ הגישה, יש לקחת ברצינות את האדם ואת החויה שלו. אלמנט נוסף הוא ראית האדם כיחיד סגולה בפני עצמו ושאינו בר החלפה. דגשים נוספים: חירות - חירות, מודעות והשלכה עצמית הן התכונות אשר מפרידות אותנו מהבהמה. אחריות - למשל, אל מול קבלת החלטות או לבסוף, אחריות על עצם קיומו של הפרט. מוות - המצב האולטימטיבי בו האדם הוא לבד ואינו בר החלפה לחלוטין. פנומנולוגיה - הבנת החויה הייחודית של כול אדם ואדם. לשם הבנת הנ"ל ניתן להעזר בדוגמא של ר' להסברת המונח, "בדידות" (loneliness), "האדם הוא הכי בודד כאשר הוא שמת משהו מקליפתו החיצונית או חזותו - הפנים איתם היה פוגש את העולם - וחש שאיש אינו יכול להבין, לקבל או לדאוג לפנימיותו המונחת חשופה". ויקטור פרנקל הציע כי הרצון will הוא המאפיין העקרי של האדם ומבדיל אותו מהבהמה, והרצון למשמעות הוא הבולט ביותר. חיות לא מודאגות ממשמעות קיומן. חוסר מילוי הרצון למשמעות עלול לגרום לתסכול קיומי ולנורוזה קיומית. הנורוזה אינה ביולוגית או אינסטינקטיבית אלא שורשיה מצויים בבירחתו של האדם מחירות ומאחריות. במקרים כאלו

הסיכומים נאספו מסטודנטים ומוגשים בהסכמתם כשירות מטעם האגודה לקהל הסטודנטים. אין הנהלת עמותת הסטודנטים החדשה של האוניברסיטה-הפתוחה אחראית על תוכן הסיכום ואינה נושאת באחריות לגבי איכותו. יש לבדוק את החומר ולהשתמש בו לפי שיקול דעת מאשים האדם את הגורל, את הילדות או את הסביבה. הטיפול נקרא logotherapy וכולל עזרה לאדם להפוך למה שהוא מסוגל להיות ולהכיר ולקבל את אתגרי ההזדמנויות הנפתחות בפניהם. הביקורת העיקרית היא כלפי גישה זו היא שאין אפשרות לחזות התנהגות ע"פ תורה זו וכי עדין לא התגבשה גישה מבוססת לטיפול.

הערכה ביקורתית

פנומנולוגיה

גישה זו מבקשת לראות את החיים כפי שהם נחווים ע"י האדם, מבלי לפצל אותם לחלקים לא קשורים, מבלי להשמיט את מה שהוא אנושי ומבלי לצמצם לעקרונות פיזיולוגיים. מה הן הגבלות הגישה הפנומנולוגית לפסיכולוגיה? האם היועץ הרוג'ריאני אכן נוקט בגישה פנומנולוגית? גישה זו מתעלמת מגורמים חשובים, למשל אלו שמחוץ להכרה האנושית. כדי לבנות מדע של פסיכולוגיה על המדען להיות מעל לעולם הפנומנולוגיה לשם יצירת מושגים שניתן למדוד באופן אובייקטיבי. למשל, אמפתיה היא כלי חיובי להתבוננות אך אין דרך למדוד אותה כך שניתן יהיה לשחזרה או להשוותה להתבוננויות אחרות. על כך הגיב ר' באומרו כי גישתו היא חשובה אך לא האמצעי היחיד לשימוש בפסיכולוגיה. יש להשתמש בגישות הנוספות. טענה: "על סמך מה ר' חושב שהוא מבין את הלקוח טוב יותר מאשר פרויד הבין את שלו?" תשובה: "הפנומנולוג מגיע עם פחות מטען (פחות מושגים מוקדמים - preconceptions) אשר יכול להטות את ראייתו. היועץ עשוי להבין טוב יותר את עולמו של המטופל מאשר האנליסט הפרוידיאני. טענה: "היועץ מעורב באופן פעיל במהלך היעוץ ואינו מנחה". תשובה: "יש מעורבות, גם אם מינימלית (כמו "מ-ממ") והיא מעוררת תגובות והתבטאויות רבות מהמטופל. יש חשיבות גדולה מאוד בעידוד המטופל לדבר מאחר וחלק הארי בגישה מבוסס על התבוננות במהלך הטיפול. לסיכום, לגישה יש גבולות ברורים וסכנות אפשרות. בנוסף, עדיין לא ברור עד היכן התנהגותו של הלקוח בשיטה ממוקדת הלקוח היא משוחררת מהטיות ותפיסות מוקדמות של היועץ.

מושג העצמי

מושג זה שפותח ע"י ר' מתאר קביעות לאורך זמן ומצבים כלומר, איך שאנשים רואים את עצמם בנקודה מסויימת ובזמן מסויים קשורה לאיך הם רואים את עצמם בזמן ובמקומות אחרים. הגדרת המושג היא כוללת, יש עצמי אחד שלם ולא הרבה חלקים לא קשורים. בריאות נפשית קשורה לעצמי אחיד רציף ואיתן. מחקרים אחרים מראים כי לעצמי יכולים להיות פנים רבות.. ניתן ליישב גישה זו באמצעות מושג הקוהרנטיות של ר', עצמי שמכיל מרכיבים רבים אשר מקושרים ועקביים אחד עם השני דוקא מסתדר עם ה"עצמי" של ר'. מבנה העצמי והצורך בהכרה חיובית יכול להיות שונה בין תרבויות (דוגמת הגישה המערבית מול המזרחית). מעניין לבדוק האם גישתו של ר' תקפה גם מחוץ לתרבות המערב שממנו היא נולדה. עם קבלת מונח העצמי, יתכנו בעיות עם מבחנים להערכת העצמי. יתכן כי המבחן הכולל מונחים מסויימים, אינו רלוונטי על מונחיו לאוכלוסיות מסויימות או מחסיר מושגים חשובים של פרטים אחרים. מושגי העצמי הם כ"כ מגוונים עד שקשה מאוד ליצור מדד אחיד אחד לכול פרט ופרט. קיימת בעיה עם רמת הנכונות או המסוגלות של האדם ממלא השאלון לענת באופן כן ומלא. הוא נתון להרבה הטיה, הן רציה חברתית (להציג דמות רצויה על החברה) והן מגננות לא מודעות.

הסיכומים נאספו מסטודנטים ומוגשים בהסכמתם כשירות מטעם האגודה לקהל הסטודנטים. אין הנהלת עמותת הסטודנטים החדשה של האוניברסיטה-הפתוחה אחראית על תוכן הסיכום ואינה נושאת באחריות לגבי איכותו. יש לבדוק את החומר ולהשתמש בו לפי שיקול דעת בעקבות הבעיות בהמשגה ומדידה של מושג העצמי, פסיכולוגים אחדים סוברים שהגענו לפשיטת רגל אינטלקטואלית בנושא.



קונפליקט, חרדה ומגנה

פרויד	רוג'רס
המרכיבים הנ"ל קיימים ב 2 הגישות. בשתי התאוריות, המגנות משמשות להפחית את החרדה	
המקור לחרדה הוא בקונפליקטים בין דחפים לבין חלקים באישיות (אגו או סופר אגו). מטרת המנגנון היא להתמודד עם טבעו המאיים של האינסטינקט. התסמינים עשויים להיות שונים בהתאם למקורם, או אינסטינקטים או הפחתת דחף.	ר' דוחה את רעיון הטאבו החברתי - הדגשה של עקביות התפיסה. חויות שהן לא עקביות או לא תואמות את העצמי ידחו ללא תלות במאפיין החברתי.
המטרה הסופית היא תיעול נכון של הדחפים	המטרה הסופית היא התאמה בין האורגניזם לבין העצמי.
דגש רב על...	פחות דגש על הבדלים וסוגי מגנות ושייכותן לסוגי איישות
קיימת בעיות עם מונח ההכרה החיובית הבלתי מותנית של ר'. אם ההכרה החיובית היא מותנית, ילד לא יפנים חויות מסוימות כשלו מאחר והוא לא יקבל עליהן הכרה חיובית. ע"פ ר' ההתנכרות האנושית היא בין החויה לעצמי ואלו כאן ההתנכרות חלה בעקבות הפנמה של ערכים לשם קבלת הכרה חיובית. התסבוכת היא שהאדם מתעלם מחויות שהיו קשורות לכאב (חוסר אהבה). בסופו של דבר מתואר כאן מודל של קונפליקט בו חויות שהיו במקור קשורות לכאב, הופכות להיות מקור לחרדה.	
קונפליקט, חרדה ומגנה מהווים חלקים חשובים בקיומו של הקונפליקט. אנשים מתואמים יותר פחות מתעסקים עם תהליכים פנימיים ואנשים נירוטיים יותר.	
התנהגות היא משחק בין דחפים ואינסטינקטים כשהמטרה היא הפחתת הדחף	ההתנהגות היא מאמצי הפרט להגיע להגשמה עצמית ותיאום עצמי.

פסיכופתולוגיה ושינוי

מצד אחד, המדד העצמי לעצמי האידיאלי אינו קשור לפתולוגיה הנובעת מאי התאמה בין העצמי לחויה ומצד שני, מדד העצמי לא מתואם של עצמי אידיאלי משמש את ר' כמדד לכיוונון (adjustment). (מקרים רבים מצאו יש יחס בין רמת אי התאמה של העצמי האידיאלי ומאפיינים פתולוגים כמו חרדה, דיכאון וחוסר בטחון). יחד עם זאת מחקרים מצאו קשר בין רמת התאמה עצמית גבוהה של העצמי האידיאלי ומגנה. הנושא מורכב מדי מכדי שיהווה מדד לכיוונון.

הערכה מסכמת

הגישה מובנת למרות שיש תחומים רבים שהזנחנו - התפתחות, איזכור מזערי למין ואגרסיה (המהווים גורם בולט בחיינו) הגישה מאוד חסכונית בהסבריה, בעיקר לגבי תהליך השינוי. יש צורך במשתנים בודדים וזהו. רוב הגישה מתארת ראייה פילוסופית עד דתית על האדם. הגישה משאירה קרקע פורה להרבה מחקרים נוספים.



הסיכומים נאספו מסטודנטים ומוגשים בהסכמתם כשירות מטעם האגודה לקהל הסטודנטים. אין הנהלת עמותת הסטודנטים החדשה של האוניברסיטה-הפתוחה אחראית על תוכן הסיכום ואינה נושאת באחריות לגבי איכותו. יש לבדוק את החומר ולהשתמש בו לפי שיקול דעת קיימת סרבנות להקריב את מורכבות הגישה למען הדרישות המדעיות האמפיריות. התפתחות מערכת זו היא תוצאה של שילוב בין תצפיות גרידא, נוסחאות תאורטיות ומאמצים מחקריים. ר' פתח את תחום הפסיכולוגיה לחקירה (הקלטת ראיונות וזמינות תוכן מפגשיו לעיון).

מגבלות	נקודות חוזק
מחסיר תופעות מסויימות (לא מודע, מגננות וכו')	מיקוד על היבטים חשובים שח קיום אנושי
חסרים מדדים אובייקטיבים של התנהגות שהם מעבר להתבוננות	ניסיון לזהות את המרכיבים ההוליסטיים של האישיות
מתעלם מחוסר האפשרות של להיות לחלוטין פנומנולוגי - כלומר, תצפיות שהן לחלוטין משוחררות מהטיות	ניסיון לשלב הומניזם ואמפיריות
	מכוון באופן אל חקירה שיטתית של התנאים ההכרחיים לשם שינוי תרפויטי.

מבנה	תהליך	צמיחה והתפתחות	פתולוגיה	שינוי	מקרה לדוגמא
עצמי, עצמי, אידאלי	הגשמה עצמית, התאמה בין העצמי החוסי והחיה, חוסר התאמה ועיוות של מגננה והכחשה	התאמה עצמית אל מול חוסר התאמה / עוקבות ומגננה	אחזקה הגנתית של העצמי, חוסר עוקבות.	אזירה תרפויטית: עוקבות / התאמה, הכרה חיונית בלתי לוויה, הבנה אמפטית	מרת אוק.

פרק 7

גישת התכונות לאישיות: Allport, Eysenck, Cattell

תכונות הן מאפיינים אישיותיים אשר קבועים לאורך זמן ולמצבים שונים. שאלות שיענו בפרק: איך נאפיין את הדרך בה אינדיבידואלים שונים זה מזה בהתנהגותם, במחשבותיהם ובהתנהגותם? כמה תכונות שונות ידרשו בכדי לתאר בצורה מדויקת את סוגי האישיות השונים? עד כמה השונות בין אנשים נובעת מגנטיקה? אם אכן אינדיבידואלים מתוארים ע"י תכונות אזי איך נסביר את השונות בהתנהגות לאורך זמן ומצבים?

החוקרים אשר מזוהים עם גישת התכונות מאמינים כי התכונות הן יחידות הבניין של האישיות.

תכונה היא דפוס עקבי בהתנהגות ברגשות ובמחשבות של הפרט. מתוך הנחה זו יוצאות 3 פונקציות של "התכונות": סיכום, ניבוי והסבר. לדוגמא: אם אדם נחשב כנחמד אזי ההנחה היא שהוא נהג בנחמדות בעבר- מעין סיכום של ההיסטוריה הפרטית. אנו מנבאים שהוא יהיה נחמד בעתיד, ומסבירים את התנהגותו כתלויה בתכונות ולא בסיטואציה.

המשתף לתיאורתקנים של גישת התכונות

המחנה המשותף הרחב של תיאוריות התכונות הוא שכולן גורסות כי התכונות הן אבני הבניין של האישיות. Eysenck מציע מודל בו ההתנהגויות הפשוטות ביותר הן למעשה תגובות המתחברות יחדיו ויוצרות דפוס של הרגל, והרגלים אלו יוצרים תכונה. דרגת תגובות—דרגת ההרגלים—דרגת התכונות לדוגמא:

העדפה לשהות בחברת אנשים—יוצרים הרגלים—מעצבים את תכונת החברותיות בהמשך, מספר תכונות מתקבצות ויוצרות "תכונת על" higher order factor או superfactor. לדוגמא: תכונות כגון חברותיות, אקטיביות, אסרטיביות וחיפוש ריגושים יוצרות את הסופר פקטור אקסטרברטיות.

תיאורית התכונות ע"פ Allport

לפי אלפורט התכונות קיימות בתוך מערכת העצבים. התכונות מוגדרות ע"י שלושה מאפיינים: תדירות, עוצמה וטווח של מצבים.

תכונות, מצבים ופעילויות

ע"פ ההגדרה של אלפורט מצבים ופעולות אינם מתארים תכונות אלה את אותם היבטים של האישיות, אשר הינם זמניים, חולפים ונגרמים ע"י גורמים חיצוניים ונסיבות. תכונה היא אם כן, מאפיין קבוע ופנימי. לדוגמא: תכונות – עדינות, הססנות, חוסר ביטחון עצמי. מצבים- מאוהב, מרוצה. פעולות – צועק.

סוגים של תכונות

Cardinal trait-תכונה אשר היינה כה דומיננטית עד שבכל מעשה של אותו אדם היא תשתקף. בדרך כלל יש מעט תכונות קרדינליות ולעיתים אף אחת. לדוגמא: אישיות סמכותית אשר רואה את העולם בשחור לבן התנהגותה הסמכותית תשתקף בסוגים שונים של התנהגויות.

Central trait – תכונה אשר מכסה טווח קצר יותר של סיטואציות כגון: כנות, טוב לב, סמכותיות.

Secondary trait – תכונות אשר נראות ומוכלות במעט סיטואציות. חשוב לציין כי אלפורט לא האמין כי תכונה יכולה לכסות את כל הסיטואציות אלה שתכונה היא מה שאדם בדרך כלל יעשה ולא מה הוא יעשה בכל מצב.

אוטונומיה פונקציונלית

למרות שבפעולות של מבוגרים ניתן לראות שורשים של הפחתת מתח (tension reduction) יש להם את האוטונומיה להפוך את הפעילות לבלתי תלויה יותר (בהפחתת מתח, לדוגמא) ומהנה יותר במקום. לדוגמא: הרצון למצליחנות יכולה לנבוע מהרצון להכרה מההורים, בתור הבסיס לתכונה, ובהמשך יכולה להפוך לבלתי תלויה בסיבה הראשונה. כלומר, לתכונה יש את האוטונומיה הפונקציונלית להיות הבסיס לאישיות ללא תלות לגורמים חיצוניים.

מחקר אידיו גרפי

אלפורט מדגיש את המחקר אידיו גרפי בתור דרך להכיר וללמוד את האינדיווידואל.

הסיכומים נאספו מסטודנטים ומוגשים בהסכמתם כשירות מטעם האגודה לקהל הסטודנטים. אין הנהלת עמותת הסטודנטים החדשה של האוניברסיטה-הפתוחה אחראית על תוכן הסיכום ואינה נושאת באחריות לגבי איכותו. יש לבדוק את החומר ולהשתמש בו לפי שיקול דעת החקירה מדגישה את המיוחדות של האדם, ומתרכזת בשאלה כיצד תכונות מרכיבות את אישיות פרט ולא איך התכונות משתקפות אצל אדם ביחס לרעהו. אלפורט אינו עסק בחקירות אמפיריות.



הערות על אלפורט

אלפורט היה בעיקר תאורטיקן. הוא ערך מעט מחקר כדי לבסס את תיאורית התכונות שלו. אף על פי טענתו שלתכונות יש בסיס ביולוגי, הוא שוב לא ערך שום מחקר שיבסס זאת.

תיאורית שלושת הגורמים של Eysenck

מדידת תכונות ע"י ניתוח גורם-factor analytistic

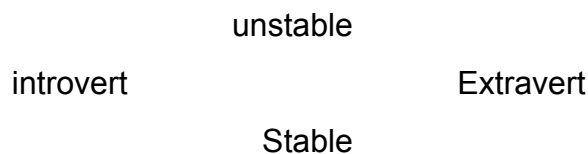
Eysenck היה בעל גישה מדעית יותר מקודמו. הוא דרש בחינה סטטיסטית של המחקר, ושאל להוציא את חוסר הבהירות בהגדרות. לדוגמה הוא נמנע מלתת הסברים מעגליים כמו: דני מתפרץ בכיתה כי הוא אימפולסיבי, אבל אנחנו יודעים שהוא אימפולסיבי בגלל שהוא מתפרץ. השיטה המדעית שלו היתה מבוססת על טכניקת ניתוח גורם (factor analysis). ניתוח גורמים בה למצוא קורלציה בין התנהגויות שונות וע"י כך לחסוך דפוסים של מאפיינים אישיותיים. ההנחה אומרת שאם התנהגויות מסוימות באות ביחד ונעלמות ביחד, אזי ניתן לאמר שהן שייכות לאספקט מסוים של האישיות, המתאפיין בתכונה מסוימת. צירוף של תכונות קורלטיביות יוצרות את תכונת העל.

מספר התנהגויות קורלטיביות ← תכונה מאפיינת ← תכונת על (super factor) לדוגמא:

הולך למסיבות רועשות/נהנה מבילוי עם אחרים
 ← חברותיות ← חברותיות/חיות/פעילות/אסרטיביות ← אקסטרברטיות

ממדים בסיסים של האישיות

בתחילת מחקרו מצא Eysenck שני ממדים של אישיות: האחד, אקסטרברטיות מול אינטרברטיות והשניה, רמת היציבות הרגשית שנקראה נירוטיזם: יציב מול שאינו יציב. מימד הנירוטיזם כולל בתוכו תכונות כמו מתח, מצבי רוח והערכה עצמית נמוכה.



הוא בנה דגם להיררכים של נירוטיזם: unstable

Stable
 בהמשך הוסיף מימד שלישי של פסיכויזם – חוסר אכפתיות מאחרים, רצון להיות לבד, חוסר חברותיות.
 תיאוריה זו נקראה PEN (פסיכוי, אקסטרברטי ונירוטי) על שום שלושת מימדי האישיות שהוא מצא.



שאלונים מודדים

Eysenck בנה שאלונים אשר מודדים את המימדים של האישיות. האקסטרורברטים נוטים לענות "כן" על שאלות כגון: האם אנשים נוטים לראות אותך כמאוד נחמד? האינטרברט לעומת זאת, יענה בחיוב לשאלה כגון: האם אתה מעדיף תמיד קריאת ספרים על פגישת אנשים?

ממצאי מחקר

Extravert	Introvert
התרגשות עוזרת לביצוע, עוזבים את ביה"ס עקב ציונים נמוכים, קל לשכנעם.	רגישים יותר לכאב, מתעייפים יותר מהר, התרגשות מפריעה להם בביצוע, זהירים יותר ואיטיים יותר. טובים יותר בביה"ס, עוזבים את ביה"ס מסיבות פסיכיאטריות, קשה לשכנעם.

בסיס ביולוגי

Eysenck היה הראשון שחקר את הבסיס הביולוגי לתאוריה שלו. הממצאים מראים שאכן יש בסיס ביולוגי לאינטרו/אקסטרורברטים. באינטרורברטים מעוררים (ביולוגית) ביתר קלות מאקסטרורברטים באירועים. b נירוטיים (unstable) נוטים יותר ל- emotionally labile מתלוננים יותר על כאב, דאגות, חרדה וכן על כאבים גופניים (כאבי ראש, בטן). נוטים יותר להיות מתוחים, ונרגעים לאט יותר לאחר הסרת הגורם המאיים. אין הוכחות לקשר בין פסיכויזיס לבין ביולוגיה.

פסיכופתולוגיה ושינויי התנהגות

על פיו גם הפסיכופתולוגיה נשענת על בסיס ביולוגי. אולם, אין הכוונה לאמר שאי אפשר לשנות התנהגות על ידי תרפיה. Eysenck האמין שאפשר על ידי תאוריות למידה לשנות התנהגות. הוא טען, כי נירוטיות מתפתחת על ידי שילוב של מערכת ביולוגית, עם למידה של חוויה רגשית חזקה כתגובה לגירוי מפחיד. אנשים נירוטיים נוטים לציון גבוה של נירוטיות ושל אקסטרברטיות, לעומת פושעים שזוכים לנירוטיות גבוהה ואקסטרברטיות נמוכה. השקפתו הכללית נפרשת דרך הביקורת שלו על הפסיכואנליזה: היא לא מדעית (אי אפשר להפריך אותה). הפרעות נירוטיות ופסיכויזיס מתיישבות על מימדים שונים של האישיות ולא קשורות לרגסיה.

התנהגות אבנורמלית קשורה ללמידה ולא לקונפלקטים בתת מודע. כל התרפיות קשורות ללמידה. במקרה של נירוטים מדובר על הכחדה.

הערות על Eysenck

הערות:

Eysenck תרם רבות לחקר הפשע, חינוך, יצירתיות, גנטיקה, פסיכופתולוגיה ואידיאולוגיות פוליטיות.

Eysenck דרש מחקר בר מדידה על ידי שאלונים. התיאוריות שלו הן מעבר לתיאורים – הן מדידות.

ביקורת:

מימדים אחרים הוצעו: אימפולסיביות וחרדה.

הוסיפו ממדים נוספים, עקב התחושה העולה כי אי אפשר לתאר אישיות על ידי שני מימדים בלבד.

יש אשר שוללים את תאורית התכונות בכלל.



ניתוח – גורם בגישת התכונות על פי Raymond B. Cattell

גם Cattell הושפע משיטת ניתוח גורם (factor analytic). לימודי הכימיה שלו בתחילת דרכו, בשילוב עם בניית הטבלה המחזורית (הכימית) באותה תקופה גרמה ל- Cattell להאמין כי יהיה ניתן לבנות טבלה של האלמנטים האישיותיים.

גישתו של Cattell למדע

(ניסוי מעבדה ישנן 3 גישות מדעיות לחקר הפסיכולוגיה:
bivariate – שני משתנים. האחד בלתי תלוי כאשר הוא מתופעל על ידי הנסיין והשני תלוי ואותו אנו מודדים.
multivariate – רב משתנים. אין התערבות של הנסיין. מודדים מספר רב של משתנים ובסוף מבצעים חישובים סטטיסטיים על מנת למצוא קשרים ביניהם.
ההבדל בין bivariate ל- multivariate הוא שבראשון ישנה שליטה על המשתנים, ולכן אין התערבות של משתנים נוספים). בשני, אמנם ישנה התערבות גדולה של משתנים אך המדידות מתבצעות במצב שהכי קרוב למציאות.
Cattell ביקר את שיטת bivariate משתי סיבות: האחת, אמנם ניתן למצוא קשר בין שני משתנים, אך מה לגבי הקשר שלהם למשתנים נוספים? השניה, מכיוון שישנם משתנים בלתי תלויים שקשה לתפעל אצל האדם (מצבים נפשיים), הפסיכולוגיה פונה לבעלי חיים כמו חולדות.
clinical – הגישה הקלינית – יתרונה הגדול הוא בכך שניתן לחפש חוקיות במבט כללי על האורגניזם – הכי קרוב למציאות.

התיאוריה של Cattell על האישיות

סוגים של תכונות

מתחלקים לשתי קבוצות. האחת:
Ability traits – תכונות שמאפשרות לפרט לפעול ביעילות (אינטליגנציה).
Temperament traits – תכונות שקשורות לרגשות שבחיו של הפרט וסגנון התנהגות (אימפולסיביות).
תכונות דינמיות: תכונות שקשורות למוטיבציה ולמטרות של הפרט .
הקבוצה השניה:
Surface trait – תכונות אשר מבטאות התנהגויות שלעיתים מופיעות יחדיו ולעיתים לא. אלו תכונות שיטתיות אשר הופעת ההתנהגות הנלוות לא תמיד קשורה לתכונה (נלמד על ידי שאלונים על אפיון תכונות).
Source trait – תכונות הקשורות יחדיו אשר יוצרות מימד של אישיות (נלמד על ידי ניתוח גורם).

מקורות של נתונים L-data, Q-data, OT-data

כיצד מוצאים מהתנהגויות רבות את ה- Source traits ישנם 3 מקורות מדע:
L-data (life) – אירועי חיים, התרחשויות יום יומיות אובייקטיביות שנלקחות מחברים ומקרובים.
Q-data (questionnaire) – כולל אינפורמציה שנאספת על ידי שאלונים או דיווח.
OT-data (objective test) – אינפורמציה שנלקחת ממיני סיטואציה בה הנבדק לא ער לקשר שבין ההתנהגות והתכונה הנמדדת.
על פי Cattell, תכונות שעולות מ- multivariate צריכות לעלות משלושת סוגי האינפורמציה השונים.
דרכו היתה לשאוב אינפורמציה מ- L, Q-data, ואז לבחון את התכונה במבחן אובייקטיבי. (אולם, לרוב הוא לא הצליח אכן לפעול כך). בתחילת דרכו הוא שאב אינפורמציה מ L data,



הסיכומים נאספו מסטודנטים ומוגשים בהסכמתם כשירות מטעם האגודה לקהל הסטודנטים. אין הנהלת עמותת הסטודנטים החדשה של האוניברסיטה-הפתוחה אחראית על תוכן הסיכום ואינה נושאת באחריות לגבי איכותו. יש לבדוק את החומר ולהשתמש בו לפי שיקול דעת ועל ידי כך הוא מצא 15 גורמים אישיותיים אשר נראו כנכונים עבור רוב האנשים. לאחר מכן, הוא העביר אלפי שאלונים data Q, בכדי לראות אם הוא מגיע לאותם גורמים אישיותיים. התוצאות יצרו את השאלון הידוע בשם: Sixteen Personality Factors (16 P.F).

לסיכום, שלבים בעבודתו של Cattell:
 בגדול: מציאת מבנה האישיות על ידי L, Q, OT data
 בתחילה על ידי L-data הוא מצא 15 source traits
 יצר על ידי Q+L-data הוא בנה את שאלון 16 הגורמים האישיותיים
 בנה מבחנים O.T
 אך מצא קשר נמוך

יציבות ושונות בהתנהגות

הנטיית המוטיבציוניות המולדות נקראות erge – ביטחון ומין. והנטיית הסביבתיות נקראות sentiment – דת וקריירה. רוב ההתנהגויות שלנו באות לשרת את המוטיבציות הנ"ל. אם כן, כדי לדעת איך אדם יתנהג בסיטואציה, צריך לקחת את המוטיבציות שלו ואת התכונות שלו הרלוונטיות בחשבון.
 כמו כן אי אפשר להתעלם מה state (מצבו) של האדם באותו הרגע – האם הוא עצבני, מפוחד, כרגע?
 בנוסף לכך צריך גם להתחשב ב-Role. ה"תפקיד" – הכוונה שגירוי בשתי סיטואציות שונות מביא לתגובות שונות לפי התפקיד של הפרט בסיטואציה: "מורה מדברת עם ילד באופן שונה מברחוב".

הערות על Cattell

הוא נחשב לראשוני התומכים בשיטת multivariate. אולם, הוא לעיתים היה שקוע כל כך בתורתו, כך שניתן לראות התעלמות מצדו לגבי שיטות החד-משתנית והקלינית.

גישת התכונות: Cattell, Eysenck, Allport

אלפורט ביקר את ניתוח הגורם, בעוד ש Eysenck ו-Cattell השתמשו בניתוח הגורם. Eysenck – 3 מימדים של האישיות.

Allport – תכונות ספציפיות לכל אדם.
פרק 8

תאוריית התכונות: מודל 5 הגורמים: יישומים והערכה של גישת התכונות לאישיות.

המודל צמח מתוך הניסיון להגיע לקונצנזוס על התכונות העיקריות.

מודל 5 הגורמים של האישיות

ניתוח של מושגי תכונה בשפה ובשאלונים

דרך אחת לגילוי היחידות הבסיסיות של אישיות היא על ידי בדיקה של המונחים הלשוניים שאנו משתמשים בכדי לתאר אישיות. בשלב ראשון, תכונות מהמילון נלקחות ובשלב שני, על הנבדקים לדרג עצמם או אחרים לפי אותן תכונות. הדירוגים נבחנו על ידי "ניתוח גורם" (factor analysis), וכך מגלים אלו הן התכונות ההולכות עם תכונות אחרות. בעזרת שיטה זו הגיעו ל 5 גורמים עיקריים באישיות. גורמים אלו נמצאו עקביים גם במחקרים נוספים ואפילו מהימנים ותקפים במשך הבגרות. המודל ניקרא חמשת הגורמים הגדולים The big 5 factors - "גדולים", משום שהם מכילים הרבה תכונות ספציפיות יותר. להלן הגדולים: Neuroticism (N), Extraversion (E), Openness (O), Agreeableness (A), Conscientiousness (C). חיבור של האותיות יוצר את המילה OCEAN.

הסיכומים נאספו מסטודנטים ומוגשים בהסכמתם כשירות מטעם האגודה לקהל הסטודנטים. אין הנהלת עמותת הסטודנטים החדשה של האוניברסיטה-הפתוחה אחראית על תוכן הסיכום ואינה נושאת באחריות לגבי איכותו. יש לבדוק את החומר ולהשתמש בו לפי שיקול דעת להלן מאפייני התכונות על הסקלה בין גבוה לנמוך:



נמוך, נירוטיזם רגוע, לא רגשי	מסתגל מול חוסר יציבות רגשית.	גבוה
פסיכולוגי, רעיונות	עמיד, בטוח	דאגן, עצבני, רגשי, נוטים למתח
דחפים ותשוקות	לא בטוח, היפוכו-ומסופק	לא מציאותיים, מופרזים, תגובות
התמודדות	נדר, חסר אונים	בלתי מסתגלות.

אקסטרברטיות

סגור, שקול, מרוחק, מוכוון משימה, מתבודד ושקט	נוטה ליחסים בין אישיים אינטנסיביים ורבים, גבוהה, לחיפוש אחר גירויים, להכלה של הרבה הנאה.	חברותי, פעיל, דברן, מוכוון אנשים, אופטימי, בעל חיות, רוחש חיבה
--	--	--

פתיחות

קונבנציונלי, ארצי, בעל עניין במעט תחומים, לא אומנותי, לא אנליטי	מחפש בעצמו ולעצמו התנסויות חדשות, סובלנות לחקור את האחר.	סקרן, בעל עניין בתחומים רבים, יצירתי, מקורי, בעל דמיון ואינו מסורתי
---	--	---

הסכמתיות

ציני, גס רוח, חשדן, לא משתף פעולה, נקמני, חסר רחמים, רגזן ומניפולטיבי	נע על הרצף בין חמלה לבין אנטגוניזם במחשבות, רגשות ופעולות.	לב רך, טבע טוב, נותן אמון, עוזר, סולח, פתי, ישיר
---	--	--

מסירות/מצפוניות

חסר מטרה, לא אמין, עצלן, חסר	רמת הארגון, עקביות ומוטיבציה להתנהגות מוכוונת מטרה. מנגד	מאורגן, אמין, חרוץ, ממושמע, דייקן,
------------------------------	--	------------------------------------



The fundamental lexical (Hypothesis)

חמשת הגדולים הומצאו בכדי לתפוס את התכונות אשר אנשים הכי נוטים לתאר באמצעותם אנשים אחרים ואת עצמם, אלו הן כנראה התכונות החשובות ביותר. הרעיון מאחורי הגישה: במשך התפתחות השפה, האדם קודד את ההבדלים הבינאישיים ע"י המצאת מילים. מילים אלו אשר נמצאו בשפות שונות מתארות למעשה תכונות המבדילות איש מרעהו.

מחקר בין תרבותי: האם מימדי חמשת הגדולים אוניברסליים

אחת הבעיות המרכזיות של מחקר בין-תרבותי הוא באי ההתאמה שבין המונחים. כך שאם מתחילים במחקר על ידי שימוש במונחים מקומיים (לפי אותה ארץ), אין מגיעים בסוף לאותם מונחים של חמשת הגדולים. לדוגמא, אגרסיביות בגרמנית משמעה עוינות ולא משהו מעין אסרטיביות כוחנית. כלומר, אולי הגיעו לאותם מונחים אך המשמעת שונה!!!
אולם, הצליחו למצוא 126 מילים בעלות משמעות דומה באנגלית, גרמנית, והולנדית ואכן נמצאו גם שם חמשת הגדולים, למעט גורם הפתיחות. גם בתרבויות מזרח אירופאיות גורם הפתיחות לא התקבל. היו שהראו שכאשר משתמשים במילים המקוריות של חמשת הגדולים, התכונות הבסיסיות על ידי תרגום, הגיעו לבסוף לחמשת הגדולים, אולם המתנגדים הראו שאם משתמשים ישירות במונחים מקומיים אזי לא מגיעים לחמשת הגדולים. הוצע שיתכן שקיימים גורמים ייחודיים לתרבות מסוימת (כגון מסורת יפנית).

חמשת הגדולים בשאלוני אישיות

שאלונים רבים פותחו, כגון "תארים" (bipolar Inventor (Adjective)).

ה-NEO-PI-R והמבנה ההיררכי שלו: Facets

Personality Inventory Revised

Costa ו-McCrae לקחו את חמשת הגורמים וחלקו כל אחד לשישה מרכיבים תכונתיים עיקריים. כל תכונה נקראת facet, וכל facet נחלק לשמונה פריטים. כל פריט שווה שאלה. הם צרפו אישיות מוכרת שמהווה את האבטיפוס של הגורם בציונו הגבוה ביותר, לדוגמא: קלינטון – אקסטרברט. וודי אלן-ניורוטי. לואיס קרול (מעליסה בארץ הפלאות) –פתיחות להתנסויות חדשות...
McCrae and Costa דבקו בשאלונים וטענו שאין לבסס מחקר על קליניקה ועל מבחני השלכה אשר עשויים להיות מעוותים.

אינטגרציה של Eysenck and Cattell בתוך חמשת הגדולים

ניתן לראות קווים משותפים בין התיאוריה שלהם לבין חמשת הגדולים. לדוגמא, סופרפאקטור של Eysenck אקסטרברטיות וניורוטיזם זהים לחמישה אפילו בשם. הפסיכוטזים שלו דומה לשילוב של "הסכמתיות" נמוכה ו"מסירות" נמוכה. גם P.F 16 של Cattell דומים לחמשת הגדולים. לדוגמא, אמין, Tender minded דומה הסכמתיות.
חמשת הגדולים מראה קורלציה על Q-Sort, דבר המעיד על קשר בין עולמות מחקר שונים.

הסיכומים נאספו מסטודנטים ומוגשים בהסכמתם כשירות מטעם האגודה לקהל הסטודנטים. אין הנהלת עמותת הסטודנטים החדשה של האוניברסיטה-הפתוחה אחראית על תוכן הסיכום ואינה נושאת באחריות לגבי איכותו. יש לבדוק את החומר ולהשתמש בו לפי שיקול דעת אספקט נוסף לחיזוק תיאוריית חמשת הגדולים נגלה על ידי השוואה של דיווח עצמי ודיווח על העצמי מבני זוג או חברים. נמצאה התאמה בין הדיווח העצמי והדיווח החיצוני (עדיפות לבני זוג) על בסיס חמשת הגורמים. מסקנה: חמשת הגורמים הגדולים נמצאו גם בדיווחים אישיים וגם בדיווחים חיצוניים. בנוסף לכך נמצא כי אנשים מסכימים בהערכתם אדם מסויים בכל אחד ממימדי חמשת הגורמים.



הצעת מודל תאורטי לחמשת הגדולים

טענתם של קוסטה ומק.קרי היתה של- 5 הגורמים יש בסיס ביולוגי, הטמון במבנה המוח, גנים וכדומה. כמו כן ישנו תהליך של "גדילה פנימית" (Intrinsic maturation) של האישיות. תהליך זה כמעט ולא מושפע מהסביבה אלא בעיקר מתפיסת העצמי, מהסתגלות הכוללת עמדות, מטרות אישיות יעילות עצמית ואמינות. אולם במודל זה הם לא מסבירים מהם ה"תהליכים הדינמיים" המסומנים בחיצים (ע"מ 265). בסיס ביולוגי



מביא לתכונות של האישיות



גדילה פנימי לא מהסביבה אלא מתפיסת העצמי.

גדילה והתפתחות

רוב המחקרים של 5 הגורמים עסקו בגיל הבגרות והלאה, ואינם עוסקים בהתפתחות האישיות מהילדות. אולם ישנה הסכמה על יציבות התכונות במשך כל הבגרות.

הבדלי הגילאים במשך הבגרות

מחקרים באו לענות על השאלה האם הבדלי גילאים משנים את יציבות 5 הגורמים. האם במשך השנים התכונות משתנות לדפוסים אחרים? מחקרים הראו שכן! מבוגרים הראו ציונים גבוהים יותר בהסכמתיות ובמסירותיות, ונמוכים בניירוטיות ובאקסטברטיות מאשר צעירים (בשנות ה- 20 שלהם) והדבר ברור, כי צעירים עוסקים יותר עם חברים – אקסטברטיות, יותר חרדים ומודאגים מהערכה העצמית –ניירוטיזם גבוהה, דורשניים וביקורתיים- קבלתיות והסכמתיות נמוכה, ופחות אחראיים למעשיהם –מסירות נמוכה. ישנה תמיכה לממצאים אלו מספרות על עבריינות נוער בו A- וה- C נמוכים בגיל צעיר. לקראת שנות ה- 30 ישנה יותר אחראיות (קרירה, משפחה) וישנה יותר צמיחה לבגרות. ניתן לטעון נגד הבדלים אלו ולומר שהבדלי הדורות אשר חוו קונטקסט היסטורי שונה גרם להבדלים ולא שינויי הגיל. לכן ערכו מחקרים במספר תרבויות כדי לזהות דפוסים של שינויים בתכונות לפי גיל ואכן גילו שאנשים נהיים יותר מסורים עם עליית הגיל. ממצאים אלו הביאו את מק.קרי להסיק כי למרות שישנם הבדלים עצומים בין תרבויות (כלכלי, פוליטי, היסטורי), עדיין נצפה שינוי בתכונה מסוימת בהתאם לגיל. הדבר מרמז שלא הסביבה גרמה לשינויים אלו, אלא "ההתבגרות הפנימית" ממש כמו מערכות אחרות שמתבססות על המערכת הביולוגית "כמו שילד לומד לדבר ולספור בגיל מסוים, כך גם מבוגר בגיל מסוים נהיה פחות אקסטברט ויותר קבלתי" (בסיס ביולוגי).

ממצאים נוספים מהילדות ומהבגרות

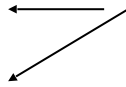
במחקרים של ילדים נמצאו 7 ממדים ולא 5.

מימד האקסטברטיות התחלק ל חברותיות





מימד הנורטיזים התחלק ל פחדים



נרגזות

הדבר מוסבר על ידי כך שבילדות האישיות יותר מורכבת ועדין לא מגובשת לעומת הבגרות. כמו כן חברותיות ופעילות הן תכונות שאמנם שונות, ועולות בגיל מוקדם (ניתן לצפות בהן כבר בגן) וברובן מילדות, אך כדי להיות חברותי בגיל צעיר, צריך להיות פעיל פיזית. בגיל בוגר יותר האקסטרברטיות תקבע על ידי פעילות חברתית, אסרטיביות ומידת החברותיות.

יציבות ושינוי באישיות

- אין תשובות ברורות וחד משמעיות, אך ניתן לסכם את המוסכם ביותר:
1. האישיות יותר יציבה בפרקי זמן קצרים מאשר בחיים שלמים.
 2. האישיות יותר יציבה בבגרות מאשר בילדות.
 3. היציבות משתנה בזמן ההתפתחות.
 4. למרות שישנה יציבות בתכונות, עדין צריך לבדוק את השפעת הסביבה.

יישומים של המודל

ישנם הרבה יישומים פוטנציאליים של המודל: בחירת קריירה, דיאגנוזה של אישיות ופתולוגיה והחלטות בקשר לטיפולים פסיכולוגיים.

בחירת קריירה

הרעיון הוא שאנשים בעלי תכונות מסוימות נוטים לבחור בסוגים של עבודות שמתאימים לתכונות, ויתפקדו טוב יותר במקצועות מסוימים. לדוגמא, לפי 5 התכונות, אנשים אקסטרברטים יתפקדו טוב יותר בתפקידים שדורשים חברותיות. אדם בעל פתיחות גדולה (openness) יצליח טוב יותר בעבודתו בתור אומן, חוקר מאשר אנשים שאינם בעלי פתיחות. אולם לא ניתן לנבא הצלחה בעבודה לפי התכונות, כי ישנן תכונות נוספות קריטיות שאינן במודל.

בריאות ואריכות ימים

מצאו במחקר אורך (70 שנה) כי אנשים שהובחנו כמסורים - conscientiousness חיו חיים ארוכים יותר והיה להם סיכוי נמוך ב- 30% למות בכל שנה מהשאר. איך זה קורה? ההבדלים באורך החיים – 1. אולי סיבות חיזוניות השפיעו על המסירות כמו גירושי הורים. 2. נמצאו פחות מעורבים בסכנות. 3. פחות שותים ומעשנים, ובכלל מעורבים בחיים בריאים יותר. יותר מכך, הם יוצרים לעצמם את הסביבה הבריאה.

דיאגנוזה של הפרעות אישיות

חלק מחוקרי 5 הגדולים גורסים שאבנורמליות היא ביטוי קיצוני של תכונות מסוימות ולא משהו שונה ואחר. לדוגמא, אישיות קומפולסיביות היא משהוא עם ציון גבוה מאוד במסירותיות (conscientiousness) ובנורמליות.

טיפול

ישנו ניסיון לערב את 5 הגדולים בטיפול. על ידי הבנת האישיות ניתן יהיה למטפל לגשת עם ידע רב אל המטופל, וגם להעריך בעיות פוטנציאליות בדרך טיפול. לדוגמא, מטופל עם ציון גבוה ב opennes - יזכה לשיפור, בטיפול המעודד חקירה פנימית. עוד דרך טיפול בעזרת NEO IP : על ידי מציאת תכונות של בני הזוג, והשוואתם לתפיסת התכונות של כל צד את הצד השני. השוואה בין תפיסת העצמי לתפיסת העצמי על ידי בן זוג, ועל ידי כך המטפל רואה את הפערים ויכול לנסות לגשר עליהם. לדוגמא: אדם בעל מסירות

הסיכומים נאספו מסטודנטים ומוגשים בהסכמתם כשירות מטעם האגודה לקהל הסטודנטים. אין הנהלת עמותת הסטודנטים החדשה של האוניברסיטה-הפתוחה אחראית על תוכן הסיכום ואינה נושאת באחריות לגבי איכותו. יש לבדוק את החומר ולהשתמש בו לפי שיקול דעת גבוהה נתפס ע"י אשתו כנמוך במסירות, המטפל יכול במקרה זה לאבחן מהר את הבעיה ולתת ביקורת בונה.



סיכום והערות

5 הגדולים לא נותן תובנה (insight) על הפסיכו-פתולוגיה, בעוד ששאר התיאורים מנסות לתת הסברים. הוא גם לא אומר איך אנשים יכולים להשתנות לכן התאוריה יותר מתארת מצב.

תיאור מקרה אדם בן 69

Neo PI R הוא שאלון בעל 240 פריטים, אשר מודד את חמשת הגדולים. בתיאור הנ"ל הוא מתאר את תפיסת התכונות של האדם (בן 69) מול איך שאישתו תופסת אותו. ניתן לראות פער עצום בתכונת הנירוטיות בסעיפי הפגיעות/רגישות (vulnerability) ובמודעות עצמית self-consciousness. ואכן שיחה עם בני הזוג הראתה שהבעל מסתיר מאשתו את המתחים שהוא עובר באותה תקופה.

תיאור כללי של האישיות במונחי 5 הגדולים

להלן מדדי התכונות שנמצאו ותיאור כללי של אנשים בעלי ציון דומה:
נירוטיות גבוהה – אנשים נוטים לשליליות ומתחים. יש להם מצבי רוח, רגישים מאוד ולא מרוצים מאספקטים רבים של חייהם. בדרך כלל יש להם הערכה עצמית נמוכה, וציפיות לא ריאליות. מרגישים לא בטוחים. הסביבה תחוש בהם כמתוחים ועצבניים.
מסירות גבוהה (conscientiousness) – מאורגנים והישגיים, מדויקים ואחראיים. לוקחים ברצינות מחויבות.
פתיחות גבוהה להתנסויות (openness) – מחפשים חידושים ושינויים כל הזמן. הם ערים לרגשות שלהם ולשל האחרים. מגיבים לאמנות ולטבע. סובלניים לאחר. הסביבה מגדירה אותם כבעלי דמיון, יצירתיים ועצמאים.
נמוך באקסטרברטיות – מעדיף לשהות בקבוצות קטנות או לבד. נמנע מסיטואציות המוניות אולם מסוגל לתפקד טוב בחברתם של רבים. הם לעיתים רחוקות מרגישים רגשות מאוד חיוביים וחזקים, או התרגשות ושמחה. אולם הם חווים אותה מידה של שמחה והתרגשות. הסביבה רואה בהם רציניים, בודדים.
חשוב לציין שהאינטרברט אינו משמעו אדם שמתבונן פנימה, אלא הם יהיו כאלה רק אם ציונם ב opennness יהיה גבוה. האדם מעדיף להישאר ברקע ולא להתבלט בקבוצה. נכונות להסכמתיות ברמה ממוצעת- נחשבים ל- good natured כמו האדם הממוצע ברחוב. הם יכולים להיות סימפטים אך גם נוקשים. הם יכולים לתת אמון אך לא להיות פתים. הם מוכנים לתחרותיות אך גם להיות משתפי פעולה.

קורלציות אישיותיות: יישומים אפשריים

נתוני התכונות מאפשרים להסיק על דרכי התמודדות בחיים: הוא יטה לדרכי התמודדות לא יעילים כמו: תגובות עוינות, האשמה עצמית ופנטזיות (נירוטיזים) ופחות ישתמש ברעיונות חיוביים לפתירת בעיות. לאדם זה יהיו מאפיינים שונים לפי חלוקה למספר קטגוריות: התלוננות על מיחוש גוף: הוא גבוה ברגישות למחלות ולכל בעיות פיזיות, זו למעשה תחושתיות יתר- ניירוטיות. יחפשו צידוקים רפואיים למיחושים הרבים שהם חווים. מצב פסיכולוגי (psychological well being): בתמונה הכללית הם באופן יחסי פחות שמחים בחיים (אקסטרברטיות נמוכה) ובגלל שהוא פתוח מאוד אזי החוויות הפחות שמחות יהיו מגוונות. מצב רוח יכול להשתנות מקצה לקצה. בגלל מסירות conscientiousness גבוהה הוא יכול לחוש יותר סיפוק מהישגיו. עיבוד קוגניטיבי: בגלל הפתיחות הגבוהה שלו הוא יתמודד טוב יותר עם בעיות שדורשות גמישות ולכן יחשב כיצירתי בעבודתו ובתחביביו. הוא טיפוס מורכב יותר ויכול להציג שונות רבה במחשבותיו, אמונותיו, שיפוט, מוסרי מאשר אנשים השווים לו בהשכלתם ובאינטליגנציה.

הסיכומים נאספו מסטודנטים ומוגשים בהסכמתם כשירות מטעם האגודה לקהל הסטודנטים. אין הנהלת עמותת הסטודנטים החדשה של האוניברסיטה-הפתוחה אחראית על תוכן הסיכום ואינה נושאת באחריות לגבי איכותו. יש לבדוק את החומר ולהשתמש בו לפי שיקול דעת מוטיבציות:

גבוהות ל: השגיות, עקביות, מבנה קוגניטיבי (אולי בגלל המסירות הגבוהה – השגיות). סדר, מרגיש שמסוגל לחוש (נירוטיות גבוהה), עוזר וסימפטי (נכון להסכמתיות ממוצעת), להבנה. נמוכות ל: השפלה, שליטה ואימפולסיביות.

תוצאות הטיפול

בגלל הציון הגבוה בפתיחות הוא תרגל היגרעות עצמית ודמיון, אשר מפחיתים את לחץ הדם. בגלל הציון הגבוה במסירות הוא תרגל זאת בבית. לאחר 10 הליכים חלה ירידה משמעותית בלחץ הדם.

המקרה של Jim

שאלון ה- P.F. 16 : תיאוריית התכונות, ניתוח גורם

פסיכולוג העריך את ג'ים על סמך השאלון הנ"ל:

רגיש אינטרברט חרד תלוי בקבוצה



בכל מימד יש 4 גורמים תכונתיים משתנים. ג'ים קיבל תוצאות קיצוניות ב: חרדה גבוהה – מרמז על חוסר סיפוק בדרך שהוא עומד במשימות של חייו, ואולי הפרעה גופנית כל שהיא. רגישות גבוהה – הוא מוטרד הרבה מרגשות שמציפים אותו ולכן הוא חווה תסכול. שני הפקטורים הנוספים מעידים שהוא לא אינטרו/אקסטרברט או תלתי/בלתי תלתי.

תגובות על הנתונים

שני מרכיבים נוספים באישיותו התגלו:

1. הטייתו של ג'ים למצבי רוח משתנים, להוציא על אנשים עוינות.
 2. לג'ים היה אולקוס והוא נהג לשתות הרבה חלב.
- נשאלות שתי שאלות ביקורת על השיטה של P.F. 16: * האם 4 ממדים יכולים לתאר אישיות של אדם? * אם מימד מקבל ציון ממוצע אזי מה המשמעות?
התכונה לא חשובה התכונה היא להבנת אותו ברמה ממוצע אינדיבידואל אצל אותו אדם התשובה השניה נראית כנכונה (השמאלית).

ביקורת על התוצאות: *התוצאות משאירות אותנו עם דפוס בלבד של תכונות אך לא עם אישיות שלמה של אינדיבידואל ה- P.F. 16 מראה שלמרות שג'ים לבבי וחברותי, הוא גם ביישן ומעוכב. * התוצאות לא שופכות אור על מהות הקונפליקטים של ג'ים או איך הוא מטפל בהם.

מסקנה – לכן צריך אמצעים נוספים כדי להעריך באופן עשיר את האישיות.

היציבות של האישיות: ג'ים לאחר 5 שנים ולאחר 20 שנים

5 שנים מאוחר יותר: דיווח עצמי על ניסיונות חיים ושינוי באישיות ג'ים נשאל 5 שנים לאחר סיום הקולג': 1. לספר על ניסיונות החיים שלו בתקופה הנ"ל ואיך הם השפיעו עליו. 2. לספר על שנויים באישיות. ניסיון חיים



הסיכומים נאספו מסטודנטים ומוגשים בהסכמתם כשירות מטעם האגודה לקהל הסטודנטים. אין הנהלת עמותת הסטודנטים החדשה של האוניברסיטה-הפתוחה אחראית על תוכן הסיכום

- ואינה נושאת באחריות לגבי איכותו. יש לבדוק את החומר ולהשתמש בו לפי שיקול דעת החליט להמרות את פי הוריו וללכת ללמודים גבוהים בפסיכולוגיה, למרות שהם רצו שהוא ימשיך ללמוד עסקים. ההחלטה הזו חיזקה את העצמאיות שלו יותר מכל דבר אחר בחיים.
- התאהב בפעם הראשונה בחייו ונפרד ממנה לבסוף. חווייה משמעותית עבורו.
- חי בקומונה ועבר הרבה תהליכי תרפוייתים עם הקבוצה- חווייה טובה עבורו.
- חי עם אישה אך אינו בטוח באהבתו אליה. מנסה לברר את מהות היחסים שלו איתה.

שינוי אישיות

רואה בעצמו לא בעיקר דכאוני (כמו שנאמר לו לפני 5 שנים) אלא בעיקר אובססיבי קומפולסיבי. בגלל לימודי הפסיכולוגיה הוא רואה עצמו יותר מודע וחוזה זאת כדבר חיובי. הוא היה מעורב במספר התחלות של טיפולים. עד שהאחרון אמר לו שהוא צריך בעיקר להתחיל מערכת יחסים. היו לו ספקות לגבי המטפל שלו עד כמה המטפל מוצלח. התחושה העיקרית שלו היא כפיתיות – הוא רוצה שדברים יסתדרו כמו שהם צריכים להיות ואחרת הוא חש חרדה גדולה. רגיש מאוד לגבי ההתנהגות של מי שנמצא מעליו בסמכות.

לאחר 20 שנה

ג'ים מתמחה כפסיכולוג. התחתן – מצא אישה נוחה ושלווה ומעיד על עצמו שהוא בעל קיבולת גדולה יותר של האחר ויש לו מרחב ברור בין האחר לעצמו. הוא לא בטוח אם התנהגותו היא פרפקציוניסטית או קומפולסיבית. רוצה להשתנות לקראת הולדת בנו.

מודל 5 הגורמים: דירוג עצמי ודירוג על ידי האישה ב- Noe PI

ביצע בנוסף למבחן 16 pfקא את ניתוח חמשת הגורמים (לאחר 20 שנה, כי לפני כן זה לא היה עדין קיים) על ידי דיווח עצמי ודיווח של אשתו. תוצאות:

דירוג עצמי – גבוה: באקסטרברטיות ובנירוטיות, מסירות נמוך: בנכונות להסכמתיות

דירוג של האישה - גבוה: אקסטרברטיות, מסירות (קצת יותר נמוך מהדרוג של הבעל) נמוך: נכונות להסכמה, ניירוטיות.

ההבדל הגדול בדירוג בין שניהם הוא בניירוטיות.

בעוד שהוא מדווח על חרדות, דאגות, עוינות, אישתו לא רואה בו ככזה.

בעוד שהוא מדווח על עצמו כמודע לעצמו ופגיע, אישתו לא רואה בו ככזה.

איך מפרשים הבדלים כאלו? אולי האישה- גישה חיובית יותר ולכן היא רואה אותו ככזה, כנראה ראייה מדויקת יותר, כי בעלה נוטה לביקורת עצמית גבוהה. ואולי הוא מחביא את רגשותיו בפני אישתו.

מה שאנו לא יודעים הוא איך ההבדלים בהערכות משפיעים על הנישואים שלהם. האם זה מקור לבעיה או אולי לקבלה או אפילו עניין מועדף..

הערכת המחלוקת: אדם – סיטואציה

המחלוקת בין הגישה שהאדם בא עם תכונותיו והן הקובעות את ההתנהגות, לבין סיטואציה הקובעת את ההתנהגות נקראת "מחלוקת אדם – סיטואציה".

ביקורות שעולות נגד תאורית התכונות:

1. התנהגות משתנה מסיטואציה לסיטואציה.

2. אי אפשר לנבא התנהגות על פי תכונה.

על מנת לבדוק את יציבות התכונות משתמשים בשני מימדים: על אורך זמן ועל סיטואציות שונות.



יציבות ארוכת זמן

הדעות נשארות חלוקות אך התיאורתיקנים של גישת התכונות מוצאים סיבות מדוע ישנה יציבות ארוכת טווח:

- א. הגנטיקה קובעת חלק מהתכונות.
 - ב. אדם בוחר ומעצב את סביבתו לפי התכונה וכך הסביבה לוחצת חזרה על פי אותה תכונה. לדוגמא, אקסטרברט יחפש הרבה אנשים ואלו יתפסו את תפקידו ככזה, וכך ישמרו את התכונה.
- לסיכום, למרות שאדם יכול להשתנות (דעת הפסיכולוגים) ישנם כוחות שמייצבים את התכונות.

יציבות חוצה סיטואציות

- הטענה של תיאורית התכונות היא לא שאדם מתנהג באותו האופן בכל הסיטואציות. טענתם היא שבטווח גדול של סיטואציות, ההתנהגויות השונות משקפות את אותה תכונה.
 - טענה נוספת: יש לקחת סיטואציות שונות כי לאבחן תכונה, כלומר סיטואציה אחת אינה יכולה לשקף תכונה.
- עקביות נמצאת יותר על פי עדויות עצמיות או עדויות של צופה בסביבה הטבעית מאשר ניסוי מעבדה. מדוע?
- במעבדה מגבילים את חופש התגובה על למנת לצמצם הפרעות, ועל מנת להצליח ליצור תנאים של סיבה ותוצאה. הסטודנט יודע זאת ולכן פעולתו מוגבלת לסיטואציה הניסוי. בחיים יש הזדמנות לבחור לחפש ולעצב את הסיטואציה ולכן היא מבטאת טוב יותר את התכונה כעקבית.

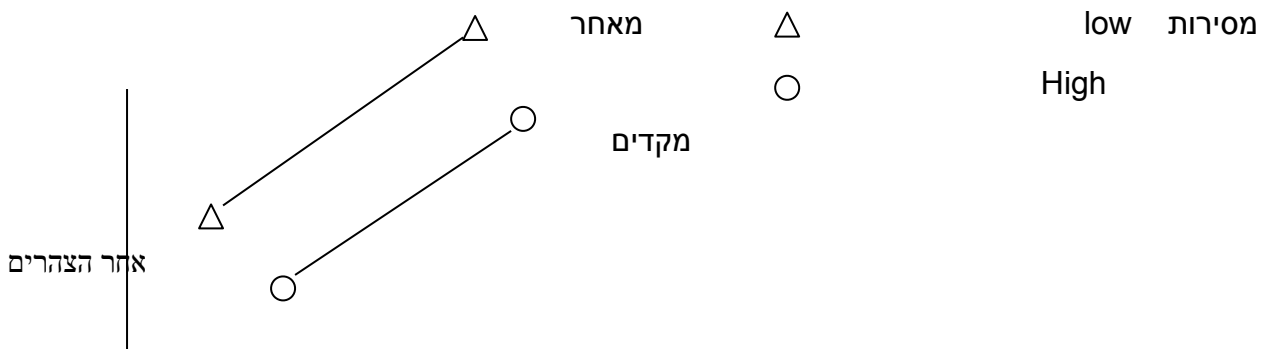
מסקנה

ישנן עדויות לעקביות אולם לא לאורך מצבים עיקרים (בית, בי"ס, עבודה) רבים, אלא בחלק מהמצבים. אולי בגלל שבוחנים בדרך כלל אספקטים אחדים, ישנה עקביות חלקית ואם היו בוחנים את כל המצבים העיקרים אז היו מגלים יותר עקביות. בקיצור, אין הכרעה.

יישומים עכשוויים:

עקביות חוצה סיטואציה בדיוקים. האם ישנם אנשים שידועים כמאחרים?

האם אנשים שמאחרים מאחרים לכל מקום? עקביות – גישת התכונות או אולי זה תלוי בסיטואציה – השוללים את גישת התכונות. בניסוי שבדק את רמת המסירות (conscientiousness) ואיחור בשיעור של 8:00 שקל לאחר (מוקדם בבוקר), ובשעה 17:00 שקשה לאחר, נמצא:



התוצאות תומכות בגישת התכונות: low במסירות איחרו פחות בשתי הסיטואציות לעומת high.

התוצאות תומכות בגישת הסיטואציה: בבוקר high ו-low נטו יותר לאחר מאשר אחר הצהרים.

מסקנה במחלוקת situation/person שני הדברים חשובים.

כוחה של התיאוריה:

מאמצים אקטיביים של המחקר התיאוריה הניעה מחקר רב ששפך אור על תחומים שונים: הגנטיקה והשפעתה על התכונות, תכונות ויחסים בין אישיים ופתלוגיה. היפותזה מעניינת היפותזות צמחו בעקבות גישת התכונות. היפותזת אוצר המילים – אומרת שהבדלים הבינאישיים מקודדת על ידי השפה. היפותזה נוספת אומרת כי הסביבה שמחוץ למשפחה היא הקריטית בעיצוב האישיות. קשר פוטנציאלי לביולוגיה ישנו ידע העולה בעשור האחרון המעיד על הקשר בין ביולוגיה לאישיות.

מגבלותיה של התאוריה

בעיה עם השיטה: ניתוח גורם

- יש הטוענים שניתוח גורם היא שיטה שמזכירה צנטריפוגה ששמים בתוכה אנשים ומצפים ש"הדברים הבסיסים יצאו החוצה".
- בנדורה טוען שהויכוח על התכונות הבסיסיות מזכיר לו את הויכוחים של פעם: כמה אינסטינקטים יש לאדם וכמה מוטיבציות...
- יש האומרים שאפשר לתאר אישיות עם פחות מ-5.
- יש האומרים שכדי לתאר אישיות צריך הרבה יותר מ-5.

בעיה עם הרעיון התכונות

- עוסקת בעיקר בתכונות שנגזרות מהתנהגויות גלויות.
- הטלת ספק ביכולתו של אדם לתת דיווח אמיתי על תכונותיו.
- מה לגבי "צרכים" (needs), אשר יכולים להיות רגעיים או מתמשכים ולא לבוא לידי ביטוי בהתנהגות.
- השאלה: מה הסטטוס של תיאורית התכונות כתיאוריה שנותנת הסבר? האם היא נותנת תאור תכונות של התנהגות או הסבר של התנהגויות נצפות.
- אם אתה לוקח מספר התנהגויות נצפות ומסיק שאדם זה הוא אקסטרברט ואז אתה אומר שהוא מתנהג כך בגלל שהוא אקסטרברט. מה הערך של תהליך כזה? איזה אינפורמציה נוספת תיאורית התכונות זיכתה אותך?

מה הושאר בחוץ או נזנח?

- אפילו תומכי חמשת הגדולים מודים שיש עוד צדדים לאישיות מלבד חמשת הגדולים, כגון: תפיסות עצמיות, זהויות, סטייל קוגניטיבי ותת-מודע.
- מה לגבי הדפוס של ארגון התכונות לאישיות שלמה? האם האישיות היא בליל של תכונות?
- מלבד Eysenck (שמציע יציבות התכונות) חמשת הגדולים לא אומרים מאום על השינויים באישיות (איך, למה).

פרק 11

התאוריה הקוגניטיבית: גורג' א. קלי תאורית הקונסטרוקט האישית של האישיות

התאוריה של קלי כמו התאוריות של רוג'רס ופרויד נולדה מתוך עבודה תראפית עם מטופלים. התאוריה מתייחסת אל האדם כשלם, האינדיבידואל כולו ולא חלק מסוים ממנו.

הסיכומים נאספו מסטודנטים ומוגשים בהסכמתם כשירות מטעם האגודה לקהל הסטודנטים. אין הנהלת עמותת הסטודנטים החדשה של האוניברסיטה-הפתוחה אחראית על תוכן הסיכום



ואינה נושאת באחריות לגבי איכותו. יש לבדוק את החומר ולהשתמש בו לפי שיקול דעת ראיית האדם צריכה להיות רב-מימדית ולראות את כל האספקטים שלו, ולא להתייחס אליו מפרספקטיבה אחת בלבד. – בכל הענינים הללו קלי אינו שונה מרוג'רס ומפרויד. אולם בשונה מאד מקדמיו קלי מתרגם את התנהגות האדם במונחים קוגניטיביים- מדגיש את הדרך בה אנשים תופסים ארועים, מתרגמים את המאורעות ביחס למבנים קיימים, ומתנהגים ביחס לתרגומים אלו.

קונסטרוקט- דרך לתפיסה ותרגום של ארועים. לדוגמה- קונסטרוקט נפוץ של טוב-רע. קשה למקד היכן בדיוק לשלב את קלי על מפת הגישות הפסיכולוגיות שכן רבים ממרכיבי התאוריה שלו דומים לתאוריות אחרות שאינן קוגניטיביות. לדוגמה הדגש על הדרך בה האינדוידואל מארגן את עולמו מתאים לתאוריה הפנומנולוגית. הדגשת האדם כיצור פועל בעולם בדומה לתאוריה האגטיביליטיטית. כמו כן בגלל הדגש על הדרך בה ישנה אינטרקציה בין חלקים במבנה הקונסטרוקט, וכן הדגש על האדם האקטיבי בעולם, התאוריה יכולה להחשב דינמית. (קלי התנגד לתיג מסוים לתאוריה שלו, אך הוא עצמו ראה אותה כיותר דינמית).

אף על פי שקלי התנגד לתיג של התאוריה שלו כקוגניטיבית (מתחם מדי, יוצר חתך מלאכותי בין חשיבה לרגש), התאוריה שלו משויכת בד"כ לתחום זה. התאוריה נחשבת קוגניטיבית בגלל שמתייחסת לתרגום הקוגניטיבי של האינדוידואל את העולם. בנוסף, התאוריה היוותה נקודת פתיחה עבור פיתוחים קוגניטיביים רבים בתאוריות אישיות. יש לציין כי קלי לא רצה שנקטלג את התאוריה כיון שרצה שאנשים יגשו אליה בפתיחות ובמוכנות לחשוב במונחים חדשים.

קצת על קלי האיש

נכראה טיפוס אמיץ והרפתקני, לא פחד לחשוב במונחים לא שיגרתיים. עבד בעיקר זמן רב במן קליניקה ניידת שעברה ממוסד חינוכי אחד לשני. ראה שבעיות רבות נובעות מתפיסת המורה את התלמיד. על ידי ניתוח התפיסה של המורה יכול ללמוד גם על התלמיד אך גם על המורה. אין אמת מוחלטת, יש לארועים משמעות רק על סמך הדרך בה הם נתפסים על ידי אנשים.

האדם על פי קלי

רואה את האדם כמדען, השואף לצפות ולשלוט על תופעות. (בקורת על הפסיכולוגים – הם עצמם רוצים לצפות ולשלוט בהתנהגות, אך אינם מבינים שגם הנבדק פועל כך). המדען מפתח תאוריה, בוחן אותה ומשווה אותה יחסית להוכחות ניסיוניות. כך אנשים צופים בארועים, בוחנים שונותיות וזהויות בין הארועים, בונים מושגים וקונסטרוקטים לארגן את התופעה, ועל בסיסם שואפים לצפות תופעות.

קלי רואה את האדם כמוכון כלפי העתיד (כמו המדען). כמו כן האדם אינו רק מגיב למציאות אלא גם מייצג אותה, ובכך יכול לבחון ולשנות את הייצוג שוב ושוב. ייצוג העולם יתכן רק על פי המבנים הקיימים אצלו. האדם בונה לעצמו את המבנים ומייצג את המציאות בדרכים שונות על פיהם, אך לאחר מכן הוא כבול ויכול לייצג רק על פיהם- שילוב של חופש בחירה וטרמיניזם. חופש- האדם מסוגל למצוא סדר ולהגיב לארועים ולא רק לפעול באופן פסיבי על פיהם, טרמיניזם- רק בגדר המבנים הקיימים.

קלי על במדע, תאוריה ומחקר

גישה פילוסופית של constructive alternativism - אלטרנטיביות מבנית- כלומר אין מציאות או אמת חד משמעית שיש למצוא. תמיד ישנם קונסטרוקטים אלטרנטיביים. תפקיד המדע על פי קלי אינו צריך להתרכז בבנייה אחר חיפוש האמת הנסתרת, אלא בבניית מבני ניבוי יעילים יותר.



הסיכומים נאספו מסטודנטים ומוגשים בהסכמתם כשירות מטעם האגודה לקהל הסטודנטים. אין הנהלת עמותת הסטודנטים החדשה של האוניברסיטה-הפתוחה אחראית על תוכן הסיכום

ואינה נושאת באחריות לגבי איכותו. יש לבדוק את החומר ולהשתמש בו לפי שיקול דעת יוצא כנגד הדוגמטיות בפסיכולוגיה אשר שוכחים שהתיוג אינו דבר ממשי אלא ביטוי תאורית כלשהו, ועסוקים בבחינת האם האדם באמת תואם את התווית שלו.

התנגדותו של קלי ל-"אמת" ודוגמה מאפשרת העלאת רעיונות חפשית יותר וחשיפה לרעיונות שנראים בתחילה כאבסורדיים- מצב רוח המצאתי-inventional mood. תוך עיון בעדויות מהמציאות ניתן להעלות מספר רב של תרגומים של המציאות. מתוך מצב הרוח ההמצאתי עולות היפותיזות. אין להתייחס אל ההיפותיזה כעובדה מחייבת, אלא להתייחס אל ההיפותיזה לבחינת ההשלכות אילו היתה אמת.

תאוריה על פי קלי היא מה שנצפה במציאות ומה ההשלכות המצופות בהתאם. לכל תאוריה יש range of convenience - תחום הנוחות (טווח)- תחומי התופעה אליהן יכולה להתייחס התאוריה, וכן focus of convenience - מוקד הנוחות (פוקוס)- נקודות בתוך התחום בהם התאוריה עובדת במיטבה.

כשתאוריה אינה מובילה לניבויים חדשים, או שמובילה לניבוי שגוי יש לתקן או להזניח את התאוריה. תאוריה אינה נשאת קבועה לעולם.

אובייקט 11.1 - סיכום גישת קלי למדע:

(1) אין אמת אובייקטיבית, אין עובדות. לתאוריות שונות יש תירגום וקונסטרוקציה שונה של המציאות. לכל תאוריה יש טווח נוחות ופוקוס נוחות שונה.

(2) תאוריות צריכות להוביל לחקירה. אולם דגש מוגזם על מדידות עלול להיות מגביל ולהוביל לראיית מושגים כדברים ממשיים ולא רק לייצוגים.

(3) הגישה הקילינית היא טובה כיון שמובילה ליצירת רעיונות חדשים, וממוקדת בשאלות חשובות.

(4) תאורית אישיות טובה צריכה להוביל אותנו לפתירת בעיות אנושיות

(5) תאוריות נועדו לשיפור ולנטישה

תאורית האישיות של קלי

מבנה

קונסטרוקט- מבנה- דרך להבניית ותרגום אינפורמציה על העולם. בעזרתו האדם מקטלג ארועים ובוחן רצף של התנהגויות. על פי קלי האדם חווה ארועים, מתרגם אותם ונותן להם מבנה או משמעות. אנשים מבחינים בזהויות ובניגודים, ובעזרתם בונה קונסטרוקטים.

קונסטרוקט בעצם נבנה על סמך השוואה של שונה-זהה.

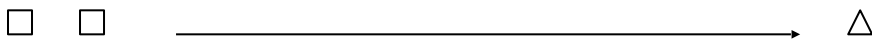
על מנת לבנות קונסטרוקט צריכים להיות לפחות שלושה מרכיבים- שניים שיתפסו שדומים זה לזה, ואחד שיתפס כשונה משניהם. הדרך בה שני דברים דומים זה לזה הוא קוטב דמיון-

Similarity pole, והדרך בה דבר שונה משני הדברים הללו נקרא קוטב ניגוד-Contrast

pole. על מנת להבין קונסטרוקט של אדם יש להכיר את שני המרכיבים.

Similarity pole

Contast pole



הקונסטרוקט עצמו הוא חד מימדי, כלומר היחס בין הקטבים הוא במימד אחד בלבד. דקויות והבניה של ארועים נעשים בעזרת השימוש בקונסטרוקטים אחרים.

השלכות בינאישיות של קונסטרוקטים- לעיתים קונסטרוקט יהווה חלק שיגירתי מהדיבור של אדם, אך הוא יופתע לגלות כי המילים הם רק קונסטרוקטים, וכי ישנם דרכים אחרות לראות את העולם.

קלי מעיר כל קונסטרוקט שהאדם מייחס לסובבים אותו מהוה בהכרח גם מימד בדרך בה הוא תופס את עצמו.

הבדלים במערכות קונסטרוקטים הם פעמים רבות הבסיס לבעיות בין קבוצות. הבדל במינוח הקונסטרוקט מהווה כאן הבדל מתפיסת העולם, שכן אנו תפסים את העול רק על פי

הקונסטרוקטים שלנו. אדם המחלק את עולם מערכות היחסים שלו על פי קונסטרוקט של אשם-חף מפשע, יחווה את עולמו כך בלי לראות שיש אור אחר לדברים. כלומר לקונסטרוקט

הסיכומים נאספו מסטודנטים ומוגשים בהסכמתם כשירות מטעם האגודה לקהל הסטודנטים. אין הנהלת עמותת הסטודנטים החדשה של האוניברסיטה-הפתוחה אחראית על תוכן הסיכום ואינה נושאת באחריות לגבי איכותו. יש לבדוק את החומר ולהשתמש בו לפי שיקול דעת המונחי-מושגי יש השלכות מעשיות על התנהגות. קונסטרוקט כוחני יוביל להתנהגות כוחנית בסיטואציה של הקונסטרוקט.



סוגי קונסטרוקטים ומערכות קונסטרוקטים

אין להסיק מכאן שקונסטרוקט הוא תמיד מילולי או תמיד נגיש לאדם באופן מילולי. קיבל מושג הדומה לתת-מודע הפרוידיאני. מתייחס ל- Verbal construct -קונסטרוקט ורבלי, שניתן לבטא במילים, לעומת -Preverbal construct- קונסטרוקט קדם-ורבלי, שניתן להשתמש בו אף על פי שאין לאדם דרך מילולית לבטא אותו. כשרק צד אחד של הקונסטרוקט מצוי באופן מילולי הקונסטרוקט יקרא submerged. אין כאן אמירה ברורה שיש לאדם תת-מודע. אזור מוזנח על ידי תאוריית הקונסטרוקט האישי. הקונסטרוקטים של אדם מאורגנים כמערכת. לכל קונסטרוקט (כמו תאוריה) יש טווח נוחות ומיקוד נוחות. יש קונסטרוקטים שהם יותר מרכזיים במערכת, שמהווים בסיס לתפקודו של האדם וניתן לשנות אותם רק על ידי השלכות גדולות לשאר המערכת - Core constructs. לעומת קונסטרוקטים פחות מרכזיים, פחות בסיסיים לתפקודו של האדם ושינוי אינו משליך במיוחד על שאר מערכת הקונסטרוקטים - peripheral constructs. מערכת הקונסטרוקטים בנויה בסדר היררכי, מהרחבים והכוללים ביותר - superordinate construct (קונסטרוקט עליון) לקונסטרוקטים ספציפיים יותר - subordinate construct (קונסטרוקט תחתון). הקונסטרוקטים קשורים זה לזה באורח מסוים. התנהגות בדרך כלל אינה מבטאת קונסטרוקט אחד בלבד, אלא את מערכת הקונסטרוקטים כולה. בנוסף שינוי בחלק מסוים של מערכת הקונסטרוקטים משפיעה גם על חלקים אחרים של המערכת. בדרך כלל רוב הקונסטרוקטים בנויים כך שהם אינם סותרים זה את זה. אך יתכנו סתירות אשר יגרמו למתח ולקושי בקבלת החלטות. בעצם האישיות של האדם מורכבת ממערכת קונסטרוקטים. על פיה הוא מתרגם את העולם וצופה ארועים. כלומר עולמו של אדם מוגדר על פי הקונסטרוקטים שלו. אנשים שונים זה מזה בתוכן הקונסטרוקטים ובהרכב מערכת הקונסטרוקטים שלהם, במספר הקונסטרוקטים שיש להם, ועד כמה הם פתוחים לשינויים במערכות הקונסטרוקטים.

מבחן REP (Role Construct Repertory)

על מנת להכיר את אישיותו של אדם יש להכיר את הדרך בה הוא מבנה את עולמו. המבחן הוא שיטה הערכתית שמיועדת ספציפית להערכת אישיות. בוחן את הדרך בה אדם מבנה את עולמו בעזרת קונסטרוקטים. שני תהליכים: א) פיתוח רשימה של אנשים אמיתיים על פי רשימת תפקידי תואר. אלו תפקידיים אשר אנשים ממלאים בחייו, ונחשבים לחשובים בחייו של כל אדם (אמא). בדרך כלל 20-30 תפקידיים. הנבדקים נותנים שמות אמיתיים עבור כל תפקיד. ב) פיתוח קונסטרוקטים על פי השוואת תכונות של אנשים - הבוחן בוחר שלושה אנשים מתוך הרשימה, ושואל את הנבדק באיזו דרך שניים מהם דומים (קוטב זהות) ושונים מהאחר (קוטב ניגוד). הקונסטרוקט שמעלה הנבדק יכול להיות חדש עבור כל קבוצה או זהה לקונסטרוקט הקודם. לנבדקים יש חופש מוחלט ביצירת הקונסטרוקטים, ובכך חופשיים בהדגמת כיצד הם מבנים את עולמם. אולם יש להבחין כי המבחן מבוסס על מספר השערות: הדמיות המובאות משמעותיות בחיי הנבדק, הקונסטרוקטים המילוליים שאומר הנבדק הם הקונסטרוקטים בהם משתמש להבנות את עולמו. כלומר מונח כי הנבק יכול להביע את הקונסטרוקט באופן מילולי ומרגיש חופשי לעשות כך. ובנוסף שהמילים בהם השתמש הנבדק הם מספיקים להבנת הבוחן את הדרך בה הנבדק רואה את ארועי העבר וצופה את ארועי העתיד. אולם הקשיים ניתנים לשיפור, שכן המבחן גמיש מאד.

מורכבות או פשטות קוגניטיבית

1955- חוקר בשם Bieri בדק אלמנטים מבניים יותר של מערכות קונסטרוקטים. בדק עד כמה המבנה מורכב בהיררכיה ועד כמה הוא מדויק כממדים למורכבות-פשטות. במבנה

הסיכומים נאספו מסטודנטים ומוגשים בהסכמתם כשירות מטעם האגודה לקהל הסטודנטים. אין הנהלת עמותת הסטודנטים החדשה של האוניברסיטה-הפתוחה אחראית על תוכן הסיכום ואינה נושאת באחריות לגבי איכותו. יש לבדוק את החומר ולהשתמש בו לפי שיקול דעת



מורכב יש הרבה קונסטרוקטים והם מדויקים יותר לגבי תופעות שונות, הוא משתמש בקונסטרוקטים רבים להבין אנשים, ורואה אותם כבעלי תכונות רבות. לעומתם בעלי מבנה פשוט הם בעלי פחות קונסטרוקטים, ורואים אנשים דרך מעט קונסטרוקטים, אפילו עד כדי מימד אחד (טוב-רע). בעזרת מבחן REP מעודכן בחן את הדיוק של אנשים בעלי מבנה פשוט לעומת בעלי מבנה מורכב בצפיית התנהגות של אנשים. בעלי מורכב יותר הצלחו יותר בצפייה. כמו כן בעלי המבנה הקוגניטיבי המורכב יותר יכלו לזהות יותר הבדלים בין עצמם לאחרים. ההנחה היא כי כמות רבה יותר של קונסטרוקטים מאפשרת דיוק רב יותר ויותר פוטנציאל לזיהוי הבדלים אצל אחרים. Bieri מבנה את מימד מורכבות-פשוטות כמימד של האישיות כמשתנה של עיבוד אינפורמציה: מורכבות קוגניטיבית היא יכולת גדולה יותר להבנות התנהגות סוציאלית בדרך רב מימדית. מבחינת חמשת המימדים הגדולים (פרק 8) מורכבות קשורה ביותר למימד החמישי, פתיחות לחויות חדשות.

תהליך

קלי אינו מתרגם התנהגות במובנים של מוטיבציה. אנשים אינם צריכים משהו שיזיז אותם, הם באופן בסיסי אקטיביים.

צפיית ארועים

אם אין מוטיבציה אז מה גורם לכיוון התנועה? - קלי מציב תשובה שאינו טורח להוכיח- התהליכים הפסיכולוגיים של האדם מוכוונים כלפי הדרכים בהם הוא יכול לצפות ארועים בצורה טובה יותר.

האדם חווה ארועים, מבחין בזהויות וניגודים, בונה קונסטרוקטים, ועל בסיסם צופה את העתיד. כשארועים חוזרים על עצמם אנו מעדכנים את הקונסטרוקטים שנעשים מדויקים יותר, ויעילים יותר מבחינת צפיה. אנשים מתנהגים בדרך בה יש להם הכי הרבה סיכויים לצפות את העתיד. בוחר בהתנהגות אשר מבטיחה את ההתפתחות הטובה והגדולה ביותר למערכת הקונסטרוקטים שלו.

בעזרת הקונסטרוקט האדם מהמר על הארוע. אם יש לו 2 קונסטרוקטים סותרים הם יבטלו זה את זה ולא יחול הימור. אם המערכת עיקבית ואין סתירות יכול הימור: (1) אם ההימור מצליח והארוע מתרחש- הקונסטרוקט מתחזק. (2) אם הארוע בטל- או שהקונסטרוקט בטל, או שבונים קונסטרוקט חדש או שמרחיבים קונסטרוקט ישן שיכיל בתוכו גם את הארוע יוצא הדופן.

האדם אצל קלי אינו מונע כדי לקבל חיזוק או כדי להמנע מכאב- אם אדם צופה ארוע לא נעים והארוע מתרחש יש חיזוק ויעול של המערכת, דבר שהאדם שואף אליו. האדם אינו שואף לאחידות לשם האחידות. אלא הוא שואף לצפות ארועים, ומערכת אחידה היא שימושית לשם כך.

חרדה, פחד ואיום

קלי מסביר חרדה: הזיהוי שארוע כלשהו הוא מחוץ לטווח הקונסטרוקטים הקיים, שאין לאדם קונסטרוקט מתאים הבניית הארוע. הגנה מפני חרדה: על ידי הרחבת הקונסטרוקט להכלת הארוע הנוכחי, או על ידי להצר את הקונסטרוקט כך שיכול רק במקרים ספציפיים יותר. פחד: כשקונסטרוקט חדש עומד להכנס למערכת.

איום: מודעות לכך שעומד לחול שינוי מהותי קונסטרוקט בסיסי Core construct. התגובה לאיום יכולה להיות ויתור על ההתנהגות שעלולה לחשוף לשינוי. במחקרים רבים נמצאה אחידות עם הגדרה זו של איום. לדוג' אנשים שחוו מוות כדבר שנגד את הקונסטרוקט הבסיסי שלהם חשו יותר איום ממות, בניגוד לאנשים שלא ראו מוות כניגוד לקונסטרוקט בסיסי בהם.

בעצם ניתן לראות את הדינמיקה באישיות על פי קלי ברצון להרחיב וליעל את מערכת הקונסטרוקטים מחד, לעומת הרצון להמנע מהאיום של שינוי המערכת הקיימת.



גדילה והתפתחות

לא דיבר בברור על מקורות המערכות. אומנם מתייחס לכך שמקור קונסטרוקט הוא בהתבוננות בארועים חוזרים, אך אינו מתייחס להבדלים היוצרים מערכות מורכבות או פשוטות. מתייחס לקונסטרוקטים קדם-מילוליים בינקות, והשפעות תרבותיות. שינוי: שני סוגים - (1) הגדלת המורכבות עם השפעה של גיל (שינוי כמותי) (2) הופעת קונסטרוקטים חדשים, כמו הופעת אמטיה אצל ילדים (שינוי איכותי) נמצא כי ילדים מפתחים יותר קונסטרוקטים, יותר מדויקים, מבנה היררכי יותר בהתפתחות. כמו כן אמפטיה נובעת ממודעות לכך שלאחרים יש קונסטרוקטים נפרדים ושונים משלנו. מאוחר יותר נמצאו השפעות על מורכבות: אלמנט של כמות התרבויות אליהן היתה חשיפה בגיל צעיר, כמו כן ההזדמנות לחקור ולבחון ארועים שונים.

פרק 12 – גירסה א'

תאוריות חברתיות קוגניטיביות מישל ובנדורה

זוכרים את היום הראשון בפקולטה? כשרות (שם בדוי) הגיעה ביום הראשון ללימודים, הסתכלה סביב ועיניה צדו בחור חייכן, היא מיד אמרה בליבה "אנחנו עוד נהיה חברים טובים". דקות ספורות לאחר מכן נתקלה בנוכחותו הבלתי נתנת להתעלמות של בחור יפה ומרשים ואמרה לעצמה - הוא יהיה לי למודל. (אך במשך השנה התברר כי אין זה אור אלא חושך) במהרה הפכה רות לילדה הסטטית(?) של הכיתה..... בסיפור המרגש שהובא אנו רואים אינטראקציה בין האדם והסביבה. היתה השפעה של הסביבה החדשה אך רות גם בחרה איך להגיב להשפעה זו. זהו המפתח הרעיוני של התיאוריה החברתית הקוגניטיבית של האישיות. תיאוריה זו מדגישה את המקורות החברתיים של ההתנהגות והחשיבות של הקוגניציה (תהליכי חשיבה) בתפקודו של האדם. רואים את האדם כמסוגל, באופן פעיל, לכוון את חייו וללמוד דפוסים מורכבים של התנהגות בהעדר תגמולים. (סכין בגב לתיאורית הלמידה המסורתית. התיאוריה החברתית קוגניטיבית אמנם צמחה מהם אך משך הזמן התפתחה ושמה דגש על הקוגניציה בהתנהגות האדם). תיאוריטיקנים מזרם זה העבירו ביקורת על תיאוריות שונות מן העבר: ביקרו את הדגש הפסיכואנליטי על אינסטינקטים פנימיים וכוחות לא מודעים שלא ניתן לחקור בטופן סיסטמתי. על התיאוריה: התנהגות היא ספציפית לסיטואציה. כך שלאנשים יש דפוסים מובחנים של דרכי התנהגות בסיטואציות שונות (דפוס = סיטואציה - התנהגות) דפוסים אלו, לטענתם, מגדירים את האישיות. לא מחפשים עקבות בהתנהגות לאורך סיטואציות אלא שמים דגש על השונות בהתנהגות כאשר אדם מגיב לשינויים בסביבתו. כך שמציעים כי ישנם קבועים חיצוניים של ההתנהגות. דוג: התיאוריה מציעה כי חשוב לדעת על סוגי המצבים בהם האדם הוא אקסטרורברסי ואינטרורברטי מאשר לדעת על הרמה הכללית של תכונות אלו אצלו. בכל מקרה - טוענים כי תמיד ישנו תהליך אנטראקציה בין האורגניזם לסביבתו. תאוריה זו שוברת לנו מיתוס באשר לחלוקה הגסה שהגישה החברתית (התנהגותית) היא בניגוד לגישה ההומניסטית. כך שפסיכולוגים מזרם זה הם בהוויריטיטים בכך שמדגישים את המחקר הסיסטמתי של ההתנהגות אך הם גם הומניים בהדגשתם את פוטנציאל האדם להשפיע על חייו, יעודו והתפתחותו.

לסיכום: המאפיינים המרכזיים של התיאוריה:

1. דגש על בני אדם כסוכנים פועלים.
2. דגש על מקורות חברתיים להתנהגות.
3. דגש על תהליכים קוגניטיביים.
4. דגש על התנהגות כספציפית לפעולה.
5. דגש על מחקר סיסטמתי.
6. דגש על הלמידה של דפוסים של דפוסים מורכבים של התנהגות, גם בהעדר תגמולים.

אלברט בנדורה:

הסיכומים נאספו מסטודנטים ומוגשים בהסכמתם כשירות מטעם האגודה לקהל הסטודנטים. אין הנהלת עמותת הסטודנטים החדשה של האוניברסיטה-הפתוחה אחראית על תוכן הסיכום



ואינה נושאת באחריות לגבי איכותו. יש לבדוק את החומר ולהשתמש בו לפי שיקול דעת התמחותו בפסיכולוגיה קלינית, התמקד במחקרים על תהליכי למידה, התעניין בהשלכות של תאוריות למידה על תופעות קליניות. שאף להמשגת תופעות קליניות בדרך שתעשה אותן נוחות למבחנים ניסויים. התעסקותו בדפוסי משפחה המובילים לאגרסיה אצל ילדים - הובילו לדגש על התפקיד המרכזי של השפעת דמויות חיקוי בהתפתחות האישיות. עבודתו האחרונה מתמקדת במוטיבציות אנושיות והשלכותיהן על תחושת מסוגלות אישית. בנוסף, התמקד על מרכיבים חברתיים כמשפיעים על אמונות של אנשים באשר ליכולתם להשפיע על אירועים. ב 1974 נבחר לנשיא ה-apa, ב 1980 קיבל פרס על היותו דמות חיקוי כחוקר, מורה ותיאוריטיקן.

וולטר מישל:

ניסה ליישם תיאוריות שונות על עבריינות נוער, אך כשראה שהרעיונות לא התאימו, החל לחפש בכיוון חדש. התעניין במכניזמים הפסיכולוגיים שבבסיס סיפוקים ושליטה עצמית. דומה לבנדורה בכך שערך את עבודתו הקלינית הראשונה על צעירים אגרסיביים. שם דגש על האדם כפרשן וכשחקן הנמצא באינטראקציה עם השינויים בסביבה. ניסה למצוא עקביות והגיון בחיים מלאי חוסר העקביות. במהלך עבודתו מצא שמדדי תכונות גלובליות לא מנבאים התנהגות. זה הוביל לסקפטיות לגבי התועלת של תיאוריות אישיות מסוריות כגון הפסיכואנליטיים ותאוריות התכונות המדגישות מאפייני אישיות כלליים ויצויבים. תכונה שכיחה היא ממוצע של התנהגות מפספסת את השונות הקיימות בתוך כל אדם. גם מישל קיבל פרס וציון לשבח על תרומתו המופלאה לתיאוריות אישיות והערכתם.

השקפתם על האדם:

האדם פעיל ומשתמש בתהליכים קוגניטיביים ע"מ לייצג אירועים, לנבא את העתיד, לבחור ממבחר פעולות ולתקשר עם אחרים. ראה המנוגדת לגישה הרואה את האדם כקורבן פאסיבי של דחפים לא מודעים או אירועים סביבתיים. דוחים את התיאוריות המסורתיות כיוון שלא מתייחסות לתגובת האינדיבידואל לסיטואציות שונות. וכן משום שתיאוריות אלו המדגישות גורמים חיצוניים להתנהגות לא מתייחסות לתפקודים קוגניטיביים בהתנהגות. התיאוריה החברתית קוגניטיבית מדגישה את האינטראקציה שבין האדם לסביבה. בנדורה מכנה את התהליך: דטרמיניזם הדדי. אנשים מושפעים ע"י גורמים סביבתיים אך גם בוחרים איך להתנהג, האדם מגיב לסיטואציה ובאופן אקטיבי גם משפיע על הסיטואציה. האדם בוחר את הסיטואציה ומושפע ממנה. מישל מתייחס אל האדם "... כבונה באופן אקטיבי את עולמו הפסיכולוגי ומשפיע על הסביבה אך גם מושפע ממנה בדרכים עקרוניות..."

השקפתם על מדע. תיאוריה ומחקר:

בנדורה ומישל מחוייבים לעסוק בתיאוריה ובמחקר אמפירי, בדגש על רעיונות נקיים המבוססים על תצפיות סיסטמטיות. כאמור, מבקרים תיאוריות המדגישות דחפים פנימיים על היותן מעורפלות עם מעט תועלת בניבוי ושינוי התנהגות. בעוד שהביהוויוריזם הקיצוני דחה את האינטרוספקציה, מישל ובנדורה הביעו אמון בתהליכים פנימיים אלו וראו את השימוש בדיווח עצמי כדבר רצוי ולגיטימי. טענו, שדיווח עצמי ספציפי שנעשה תחת תנאים שאינם נתפסים כמעריכים את הנבדק, הוא בהחלט כלי תקף בהבנת תהליכים קוגניטיביים.

התיאוריה החברתית קוגניטיבית של האישיות:

1. מבנה: מבנה האישיות מערב תהליכים קוגניטיביים ובעיקר 3 מבנים רעיוניים הראויים לציון:

ציפיות - אמונות יכולות-מיומנויות מטרות

א. ציפיות / אמונות : בנושא זה התיאוריה מדגישה 2 קבוצות של ציפיות/ אמונות:

ביהוויוריסטי: ציפיות ביחס להתנהגותם של אחרים ותגמולים או עונשים הקשורים

להתנהגותם בסוגים ספציפיים של סיטואציות. כלומר, ציפיות המביאות להבחנה ועקביות האישיות.

הסיכומים נאספו מסטודנטים ומוגשים בהסכמתם כשירות מטעם האגודה לקהל הסטודנטים. אין הנהלת עמותת הסטודנטים החדשה של האוניברסיטה-הפתוחה אחראית על תוכן הסיכום



ואינה נושאת באחריות לגבי איכותו. יש לבדוק את החומר ולהשתמש בו לפי שיקול דעת הומניסטי: אמונות וציפיות באשר ליכולת שלהם להתמודד עם משמעות ואתגרים המוצגים ע"י סוגים מסוימים של סיטואציות. כלומר, אמונות ביחס למסוגלות העצמית. ציפיות אלו מערבות תהליכים קוגניטיביים כגון קטגוריזציה (סיטואציות מרגיעות או מלחיצות), צפיה לעתיד וניתוח עצמי. ההבחנה בין סיטואציות הינה חיונית להישרדות. הדגש הוא על ספציפיות המצב. אנשים שונים תופסים סיטואציות דומות באופן שונה ולכן גם יתנהגו באופן שונה.

ע"פ התיאוריה, בנ"א נבדלים בדפוסי ההתנהגות שלהם לאורך סיטואציות. בנ"א מפתחים ציפיות "אם... אז..." וכתוצאה מפתחים דפוסים יציבים של יחסי סיואציה - התנהגות. מצאו עדות לכך במחקרים של דיווח עצמי (לדוג' אורית מדווחת שמנתנהגת מוזר כשהיא בסיטואציה חברתית עם אנשי החוג אבל היא נורמלית לחלוטין עם שאר החברה 'וכו') מתברר שגם מדידות אובייקטיביות מראות כי אנשים מרגישים ומתנהגים באופן שונה בקבוצות של סיטואציות שונות. במחקר בסדר גודל מטורף, צפו מישל וחבריו בילדים למשך 6 שבועות שהשתתפו בסיטואציות שונות במחנה (צפייה בטלוויזיה...) כל סיטואציה היתה בעלת אופי חיובי או שלילי.

בתצפית בדקו מהי התדירות של כל אחת מ 5 ההתנהגויות הבאות בכל סיטואציה מוגדרת: 1. אגרסיה ורבלית 2. אגרסיה פיזית 3. בוכה או מתנהג כמו תינוק 4. מציית 5. מדבר בידידות. מצאו עדות ברורה לכך שלפרטים יש פרופיל מובחן ויציב של הבעת התנהגויות מסוימות בקבוצות סיטואציות מסוימות. בתרשים 12.1 רואים דוג' לכך שמצאו כי כל אחד מתנהג באופן עקבי בתוך אותה קבוצת סיטואציות אך באופן שונה בין קב' הסיטואציות. הם כינו זאת חתימה התנהגותית (behavioral signature) מדובר ביציבות תוך אינדיבידואלית בדפוסים ובארגון התנהגות שמביאה לתפיסת היחודיות שלו.

באשר לאמונות אודות המסוגלות העצמית: טוענים שבמקום להתייחס לרעיון כללי של העצמי, יש להתמקד בתפיסת עצמי ותהליכי בקרת עצמי שיכולים להשתנות מזמן לזמן ומסיטואציה לסיטואציה.

אספק מסויים בתפיסת העצמי אליו התייחס בנדורה הוא: יעילות עצמית (self efficacy) יכולת מובחנת להתמודד עם סיטואציה ספציפית. מדובר בשיפוטים שעושים אנשים ביחס ליכולתם לפעול. שיפוטים אלו משפיעים על החלטתנו - במה ניקח חלק? כמה זמן נשקיע? תגובות רגשיות לסיטואציה? כלומר, תפיסת העצמי של יעילות בסיטואציות מגוונות משפיעה על דפוסי חשיבה, מוטיבציות, ביצוע ועוררות רגשית. האומדן שעושה בנדורה לבדיקת היעילות העצמית וא ע"י מחקר מיקרו אנליטי בו תחילה הנבדק מתבקש לציין משימה ספציפית שהוא יכול לבצע ואת דרגת הביטחון שלהם על בצע מוצלח. בשלב הבא מבצעים את המשימה. (זאת בניוד למדדים אישיותיים גלובליים אשר מתעלמים מהשונות בין מצבים) ב. יכולות - מיומנויות: התיאוריה מדגישה את היכולת של האדם של האדם לפתור בעיות ואת המיומנויות שיש ברשותו להתמודד עם מצבים בחיים (במקום להתעסק בתכונות) כמובן שהפוקוס הוא, על כיצד פועל ביחס לסיטואציה ספציפית. יכולת התנהגותית בקונטקסט אחד לא תמיד תחשב ליכולת בקונטקסט אחר.

ג. מטרות: לכל אדם יש מערכת של מטרות הקשורות ליכולת שלו לצפות את העתיד ולהתמלא במוטיבציה. המטרות מובילות אותו בבחירת סדר עדיפויות ובחירה בין סיטואציות. בעזרתן האדם מארגן את התנהגותו: ישנן מטרות מרכזיות וכאלה שפחות חשובות, לא מדובר במערכת קבועה אלא, האדם בוחר מבין המטרות תלוי בסיטואציה, כמה שנראה לו בעל חשיבות גבוהה יותר, במסוגלות העצמית שלו..

2. תהליך: כעת נתעסק בתהליכים מוטיבציוניים. התיאוריה מתמקדת במס' מונחים: סטנדרטים פנימיים (מייצגים מטרות להשגה ובסיס לצפייה לחיזוק מאחרים ומעצמינו)

+

חיזוק עצמי (הערכה עצמית פנימת של שבח או אשמה על עמידה או אי עמידה בסטנדרטים - חשוב העדר חיזוקים חיצוניים)

!

וויסות עצמי (וויסות ההתנהגות לאורך זמן)

הסיכומים נאספו מסטודנטים ומוגשים בהסכמתם כשירות מטעם האגודה לקהל הסטודנטים. אין הנהלת עמותת הסטודנטים החדשה של האוניברסיטה-הפתוחה אחראית על תוכן הסיכום ואינה נושאת באחריות לגבי איכותו. יש לבדוק את החומר ולהשתמש בו לפי שיקול דעת שיפוטי מסוגלות עצמית - הציפיות על יכולתיו של אדם לבצע, ככל שגבוהות יותר המוטיבציה גבוהה יותר.

התיאוריה מדגישה את היכולת שלנו לצפות תוצאות ולהעריך בהתאם. ציפוי אלה מאפשרות לנו להציב לנו סטנדרטים פנימיים. אנשים שונים בסטנדרטים אלה שמציבים לעצמם. אם כך אנשים הם פרו אקטיביים בכך שהם מציבים בעצמם את המטרות שלהם ואינם רק מגיבים לדרישות הסביבה. יחד עם זאת, לכל אדם יש פוטנציאל לחיזוק עצמי. כתוצאה מתפתחת מוטיבציה לויסות עצמי של ההתנהגות ובכך להשיג שליטה על עתידנו וגורלנו... כאמור התיאוריה מדגישה את תפיסת העצמי ל יעילות כמתווכת קוגניטיבית של התנהגות. אנשים עורכים שיפוטם בנוגע ליכולתם לבצע משימות שונות, שיפוטי יעילות עצמית אלו משפיעים על:

* מחשבות

* רגשות

* פעילות / ביצוע

כך שזה הכרחי לאדם להציב סטנדרטים ולערוך שיפוטם בנוגע ליכולתו ע"מ להגשים את המטרה. בנדורה ערך מחקר בנושא המוטיבציות האנושיות. בחן את ההשערה באם שפוט היעילות העצמית משמש כמתווך בין המטרות ובין המאמצים מכווני המטרה. הנבדקים פעלו ב 1 מ 4 תנאים : א. הוצגו המטרות + ניתן פידבק על ביצוע ב. הוצגו המטרות בלבד, ג. פידבק בלבד

ד. קב' ביקורת- לא זה ולא זה...

תחילה בדקו את הסטנדרטים של הנבדקים בנוסף דרגו את רמת היעילות העצמית שלהם באשר למשימה, ולבסוף נבדקה רמת הביצוע המאומץ. בהתאם השערות נמצאו התוצאות בתרשים 12.2 כלומר, המוטיבציה, הן מהצגת המטרות והן מהפידבק (שגרם לנבדקים להעריך מה היכולת שלהם לגבי המשימה) המאמצים היו אינטנסיבית ביותר כאשר היו בעלי סטנדרטים גבוהים ובעלי שיפוט יעילות עצמי גבוה. בנוסף נמצא כי הפידבק ושיפוטי היעילות הצמית חשובים במיוחד בהתפתחות עניין פנימי במשימה. יעילות עצמית גבוהה מובילה לעניין פנימי רב והדבר מקל על מאמצים לאורך פרקי זמן ארוכים בהיעדר תגמולים חיצוניים. בניגוד למצב בו קשה להשיג מוטיבציה כאשר תחושת המסוגלות היא נמוכה. תחושה זו יכולה לבטל את פוטנציאל המוטיבציה גם של תוצאה רצויה ואטרקטיבית. (להיות שחקן קולנוע)

ההשפעה של שיפוט היעילות העצמית על המאמץ והביצוע יכולה אף להביא למחיקת הבדלים אחרים. לדוג' גילו כי שוני במסוגלות העצמית מחקו הבדלי מין משמעותיים שהיו קיימים לפני כן באשר ליכולת פיזית. נשים הצליחו יותר משימה פיזית כאשר היו בעלות יעילות עצמית גבוהה, לעומת גברים עם תחושת יעילות נמוכה.

אמונות בדבר מסוגלות עצמית משפיעות גם על איך אנשים מתמודדים עם אכזבה ולחץ במרדף אחר השגת המטרות שלהם בחיים. הדבר כנראה נובע מכך שתחושת מסוגלות עצמית מייצגת היבט מסויים של שליטה ותחושת שליטה מקילה על ההתמודדות עם מצבים של אכזבה ולחץ. הוכחות לכך מצאו במחקר על נשים המתמודדות עם הפלה מלאכותית. נבדקו לפני ואחרי ואכן גילו שמסוגלות עצמית גבוהה היתה מפתח להסתגלות טובה יותר. מכל הנ"ל ניתן לראות כי תחושת המסוגלות העצמית היה בעלת השפעה רחבה על תהליכים מוטיבציוניים. השפעת אלו על המוטיבציה באות לידי ביטוי במס' אספקטים:

בחירה: תחושת היעילות משפיעה על המטרות שבוחר האדם. ככל שהתחושה חזקה יותר כך יבחרו מטרות יותר מאתגרות.

מאמץ, התמדה וביצוע: תחושת יעילות גבוהה מביאה למאמץ להתמדה ולביצוע טוב יותר של המשימה.

רגשות: אנשים עם אמונה ביכולתם ניגשים במצב רוח טוב יותר למשימה.

התמודדות: תחושת מסוגלות גבוהה מובילה להתמודדות טובה יותר עם לחץ ואכזבות.

לסיכום:



הסיכומים נאספו מסטודנטים ומוגשים בהסכמתם כשירות מטעם האגודה לקהל הסטודנטים. אין הנהלת עמותת הסטודנטים החדשה של האוניברסיטה-הפתוחה אחראית על תוכן הסיכום ואינה נושאת באחריות לגבי איכותו. יש לבדוק את החומר ולהשתמש בו לפי שיקול דעת אדם בעל מוטיבציה גבוהה הוא כזה שמפתח מטרות וסטנדרטים המשרתים אותו כבסיס להתנהגות ברגע שפעולה בוצעה, התוצאות מוערכות במונחים של תגמולים חיצוניים מאחרים והערכה עצמית פנימית של האדם. בצוע מוצלח יביא ליעילות עצמית גוברת ולהצבת סטנדרטים גבוהים למאמצים בעתיד. בצוע לא מוצלח יביא למסוגלות עצמית נמוכה ולהרמת ידיים. אך במקרה שבעל יעילות עצמית גבוהה, הכשלון יוביל בדר"כ למאמצים מוגברים נוספים.

ישומים עכשוויים: יעילות עצמית ושימוש בקונדום: כיצד לשנות התנהגות מחקר עדכני הראה כי חינוך מיני אינו מספק כתרופה מונעת לאידס ולהגברת זהירות. המחקר גילה כי הגברת מודעות ואינפורמציה באשר לנגיף ולאידס אינה מספיקה לשינוי התנהגות. באסן ואינגוויסט השתמשו כמודל של תצורה על יעילות עצמית (הטוען כי כאשר בנא' מבחנים ביכולתיהם להתמודד עם מצב ולשלוט על תוצאותיו זה המפתח להשפעה על התנהגות) נבדקים, סטודנטים, חילקו ל 3 קבוצות: א. השתתפו בסדנת מסוגלות לגבי מין בטוח. ב. האזינו לספרות דידקטית על הנגיף ג. בקורת- האזינו לנושא אחר לגמרי. מיד לאחר מכן נערך מבחן שהראה ציונים גבוהים יותר במסוגלות עצמית בקב' א+ב אך כשנבדקו לאחר חודשיים רק קב' א הראתה סבירות גבוהה להגברת השימוש בקונדום. מכך למדו כי בהצגת אינפורמציה בלבד לא נעשה תרגום להתנהגות ממשית. כך שהמסוגלות העצמית יכולה לספק את הקשר שבין חינוך להצנהגות בפועל.

3. גדילה והתפתחות: הדגש הוא על התפתחות יכולות קוגניטיביות, ציפיות, מטרות, אמונות מסוגלות עצמית ופונקצ' וויסות עצמי.

למידה צפיתית: למידה דרך צפיה בהתנהגות של אנשים. מודל- האדם בו צופים - תהליך ה modeling כולל הזדהות, שילוב וחקיון. הבחנה בין רכישה / הופעה: בנדורה ומישל רואים סבירות גבוהה להתנהגות להופיע בנוכחות תמריצים כלומר, לעונש ולתגמול יש ערך לגבי ביצוע פעילות אך לא לגבי למידה- רכישת התנהגות.

התניה בצורה עקיפה: למידת תגובות רגשיות ע"י צפיה באחרים - נבדקים שצפו במודל המביע תגובה מותנית של פחד נמצאו כמפתחים תגובה רגשית עקיפה מותנית לגירוי נטרלי קודם.

לדוג': אם א מהווה מודל לב' עבור ב' היה גירוי ניטרלי לחלוטין אך בגלל שהמודל א' הביע פחד מהגירוי גם ב' מביע פחד ממנו.

לסיכום התנהגות נתנת ללמידה דרך צפייה וגם תגובה רגשית יכולה להלמד או להיות מותנית באופן עקיף. בנוסף הלמידה היא חזקה מתמשכת לאורך זמן ומצבים שונים (נעשית הכללה)- אפילו אם זמן הצפייה בהתנהגות הינו קצר מאוד. תהליך זה אינו בלעדי - לילדים יש מודלים רבים והם יכולים ללמוד מההורים, מאחים, מורים, כוכבי טלוויזיה וכן מהתנסויות ישירות. מרגע שילדים גדלים הם בוחרים באילו מודלים יצרו ויחקו.

עיכוב סיפוק:

* ילדים יכולים ללמוד לסבול עיכובים גדולים יותר. במתן סיפוקים אם הם נחשפים למודלים המביעים התנהגות מעוכבת וההשפעה היא יצירה.

* היכולת לעכב סיפוקים קשורה בהתפתחות של יכולות קוגניטיביות והתנהגותיות. הנבדק חושב על התוצאות הצפויות כפי שיודע ע"י התנסויות ישירות אישיות מהעבר, צפיה במודל וכו'.

מישל ערך מחקר על המכניזמים הקוגניטיביים שילדים משתמשים בהם כדי לעכב ספוקים והתוצאה- ילדים מפתחים אסטרטגיות לעמידה בפני פיתוי :

1. הסחת דעת/ הסטת תשומת הלב מהאובייקט המפתה

2. אמירות עצמיות פנימיות

3. התמקדות באיכויות אבסטרקטיות במקום במוחשיות. (מה שבראש הוא מה שמשפיע)



לסיכום:

- * חשובות התנסויות ישירות.
- * חשיבות מודלים ולמידה צפייתית: אנשים רוכשים תגובות רגשיות והתנהגות דרך צפייה בהתנהגות ובתגובה רגשית של מודלים.
- * הדגשת יכולת האדם להבחין בין סיטואציות ולווסת התנהגות בגמישות ע"פ מטרות פנימיות ודרישות הסיטואציה. אין טיפוס אישיות כללים אלא יכולות בתחומים מסויימים - מוטיבציות המתאימות להקשרים ספציפיים.
- * השלכות ייצור עצמי- ההשלכות של התנהגות שנוצרו באופן אישיותי פנימי על האינדיבידואל ומשחקים תפקיד חיוני בוויסות עצמי ובשליטה עצמית.

פרק 12 – גירסה ב'

יישומים קליניים

פסיכופתולוגיה

ע"פ קלי הפסיכופתולוגיה- סיבתה נעוצה בחרדה. אולם, הוא מסביר את הפרעות במונחי התפקוד של מערכת הקונסטרוקט. התנהגות אבנורמלית מערבת את מאמציו של האינדיבידואל להחזיק במערכת קונסטרוקט על אף אי יכולתה להיות מנבאת ולהיות תקיפה.

בעיות במערכת הקונסטרוקט

החזקה מוטעת של מערכת הקונסטרוקט יכולה לבוא לידי ביטוי במספר אופנים: האחד, הדרך שבה הקונסטרוקט מיושם באירועים חדשים. השני, הדרך שבה הקונסטרוקט יוצר ניבויים. והשלישי, הדרך בה הקונסטרוקט מאורגן באופן כללי. דוגמא ליישום קונסטרוקט באירועים חדשים, בצורה הפתולוגית: קונסטרוקט בעל חדירות מאד גבוהה, ייתן לכל חומר, אירוע... להיכנס פנימה, הוא לא ידע להבחין בין אירועים, ולכן הרשמים יהיו של סטריאוטיפים. קונסטרוקט בעל חדירות מאד נמוכה יראה כל אינפורמציה כשונה מקודמתה ולכן גם ידחה אותה – התנהגות אשר אופיינית לכפייתיים.

בצורה הפתולוגית אדם יכול לבצע ניבויים בצורה מהדקת tightening או משוחררת loosening. בצורה מהדקת- אדם יוצר את אותם ניבויים ללא התחשבות בנסיבות, כמו האישיות הכפייתית אשר מתעקשת לראות את העולם באותה הצורה ללא קשר לשינויים. בצורה המשוחררת- אדם יוצר ניבויים שונים עם אותו הקונסטרוקט: הידוק יתר – כפייתיות: מצפה מהחיים להיות אותו הדבר למרות הנסיבות המשתנות. שחרור יתר – פסיכוטיות (סכיזופרניות) מערכת הקונסטרוקט נמצאת בבלגן. לא יודעים באיזה קונסטרוקט להשתמש כדי לתקשר עם אחרים.

ניסוי שבדק על ידי דירוג 6 תכונות של 8 תמונות פעמיים, ללא הסתמכות על הזיכרון, גילה שסכיזופרנים: 1. יוצרי קונסטרוקט עם פחות התחשבות בקונסטרוקטים קודמים. 2. ? בצורה הפתולוגית על מנת לשמר את מבנה הקונסטרוקט פועלים בשני אופנים: מגבילים את הקונסטרוקט, מצרים אותו כדי למנוע אי התאמות constriction. ניתן לראות זאת אצל דכאוניים אשר מצרים את תחומי העניין שלהם.

dilation הרחבה של הקונסטרוקט כך שיהיה אפשר להכיל בתוכו הרבה נושאים בדרך מאורגנת יותר. אצל האדם בעל מניה רואים הכללות יתר וקפיצה מנושא לנושא כאילו שהכל בעולם יכול להיכנס לקונסטרוקט אחד.

תיאוריתקני קונסטרוקט אחרים מוסיפים שחוסר בקונסטרוקט מופשט לדוגמא, יפריע לאדם לראות את הקשר בין אירועים. או חוסר בקונסטרוקט בינאישי יפריע לאדם להבין יחסים בין בני אדם ורגשות.

הסיכומים נאספו מסטודנטים ומוגשים בהסכמתם כשירות מטעם האגודה לקהל הסטודנטים. אין הנהלת עמותת הסטודנטים החדשה של האוניברסיטה-הפתוחה אחראית על תוכן הסיכום



ואינה נושאת באחריות לגבי איכותו. יש לבדוק את החומר ולהשתמש בו לפי שיקול דעת לסיכום, גישתו לפסיכופתולוגיה היתה שהאדם מחפש דרכים להימנע מחרדה – התחושה אותה חווה האדם כאשר קונסטרוקט אחד אינו מתאים לאירוע מסוים, ומאיום שמתרחש משינויים אפשריים בקונסטרוקט. התוצאה יכולה להיות מעין הדחקה של חלק מהקונסטרוקט (מזכיר את פרויד), אשר אינו מתאים לשאר החלקים של הקונסטרוקט.

התאבדות ועיונות

על פי קלי בהתאבדות יש ניסיון לאישור עצמי על החיים או פעולה של נטישה: בנטישה – בגלל שהכל אינו צפוי אפשר פשוט לנטוש את הזירה (הצרה מוחלטת של הקונסטרוקט). באישור עצמי על החיים-המתאבד מרגיש שהאקט הוא למעשה הדבר היחידי שהוא עושה במו ידיו, ולכן הוא "זוכה" לאישור על הקיומיות שלו. קלי מבחין בין עיונות לתוקפנות (אגרסיה). בעוד שתוקפנות אינה באה לשנות משהו אצל האחר, בעיונות יש ניסיון לשנות את האחר בצורה שתתאים לציפיות שלנו. אם ישנה פגיעה פיזית כתוצאה מעיונות אזי היא נובעת מניסיון להגן על מערכת הקונסטרוקט. אגב, ההפך מעיונות היא סבלנות וכבוד בהם יש מקום לחופש התנועה של האחר.

סיכום

קלי עשה אנלוגיה בין עבודת המדען לאישיות: המדען מנסה לנבא אירועים על ידי תיאוריה (האדם על ידי קונסטרוקט). המדען הוא גרוע כאשר הוא בונה תיאוריה גרועה והדבר קורה כאשר הוא מפחד לחקור את שאינו נודע, או מפחד לבחון את התיאוריה שלו, או שהוא עושה הימורים או שהוא אומר שהוא מבין אירועים אשר מחוץ לתיאוריה שלו. כאשר אדם פועל כך אנו אומרים עליו שהוא חולה. אם אדם קצת "ישחרר" את התיאוריה שלו או "יחזיק" בה אנו אומרים שהוא אמיץ, אך אם האדם יותר מידי "משחרר/מחזיק" אנו שוב אומרים שהוא חולה.

שינוי

על פי קלי, השינוי נעשה על ידי עבודה על מערכת הקונסטרוקט, אשר מטרתו היא לשפר את יכולת הניבוי שלה. לעיתים יש להחליף קונסטרוקט או לבנות חדש או להשתחרר/להחזיק יותר/פחות בהם, בקיצור העבודה של הפסיכותרפיה היא לבנות מחדש את החיים.

תנאים שעוזרים לשינוי

שלושה תנאים שעוזרים לבצע שינוי:

אטמוספירה של ניסיון (כמו ניסוי). הפסיכולוג עוזר לקליינט להיות מדען. נותן לו את הכלים לבחון את תיאוריית הקונסטרוקט שלו, ומעודד אותו לבנות חדשה. אספקה של אלמנטים חדשים. באווירה ניסויית התרפיסט יכול להעלות מושגים חדשים כמו "העברה" של רגשות של הקליינט להורה לדוגמא, אל המטפל. אלו אלמנטים טיפוליים שנוח להעלותם באווירה הנכונה.

אימות של נתונים: בעזרתו של התרפיסט יכול הקליינט לאמת נתונים חדשים שעולים מקונסטרוקט ועל ידי כך לבדוק את מעמדם של קונסטרוקטים שונים.

תרפיית קביעת התפקיד (fixed role therapy)

ההנחה היא שמבחינה פסיכולוגית האנשים הם איך שהם מציגים עצמם להיות, ואנשים הם – מה שהם עושים. בתרפיית התפקיד מעודדים את הלקוח לבחור בהתנהגויות שונות ולבנות את עצמם בדרכים שונות ועל ידי כך להיות אנשים חדשים. הרעיון – הלקוח נדרש לשחק תפקיד של אישיות שנכתבה עבורו (על ידי פנל של פסיכולוגים) והיא בדרך כלל בעלת קונסטרוקטים שונים ואף מנוגדים לשלו. הוא כעת יכול לבחון אותם ועל ידי כך לגרום לשינוי אצלו. השיטה – ראשית נשאל הלקוח אם הוא מרגיש בנוח לשחק את אותה הדמות (למנוע איום), ואז במשך שבועיים נדרש הלקוח לשחק את אותה הדמות ולשכוח מכל הרגליו הקודמים ומעצמו הקודם. עליו לעשות את אותם הדברים שהדמות אמורה לעשות, להרגיש אותם, ולדבר עם העולם באותה הצורה שהדמות הזו מדברת עם כולם. בזמן הזה, הלקוח נפגש עם

הסיכומים נאספו מסטודנטים ומוגשים בהסכמתם כשירות מטעם האגודה לקהל הסטודנטים. אין הנהלת עמותת הסטודנטים החדשה של האוניברסיטה-הפתוחה אחראית על תוכן הסיכום ואינה נושאת באחריות לגבי איכותו. יש לבדוק את החומר ולהשתמש בו לפי שיקול דעת המטפל ודן איתו בבעיות שנוצרו. המטפל כל הזמן מעודדו להמשיך לשחק את אותה הדמות. המטרה של הטיפול היא להביא את האינדיבידואל לבנות את העצמי שלו מחדש.

מחקר מדגים

מחקרים מדגמים מראים כי כדי שיהיה שינוי צריך להביא את מערכת הקונסטרוקטים לשחרור מסוים (loosening), ומעל הכל, חשובה מערכת היחסים בין הלקוח למטפל.

השוואה עם גישות אחרות

ביחס לגישה הפסיכואנליטית למרות שהוא קיבל מושגים כמו תת מודע, חרדה, התנגדות לשינוי, הוא ראה את הטיפול כניסיון לבנות משהוא חדש ולא לגלות דברים פנימיים כמו פרויד. למרות שגישתו קרובה להומניסטים ולפנומנולוגים הוא ראה את המטפל באופן שונה – עליו להיות שותף יותר פעיל ומאוד יצירתי בתהליך המשחק (טבלה 12.1).

מקרה דוגמא: רונלד ברט

הערת אגב: קלי טען שהלקוח תמיד צודק. אם המטפל לא יודע מה לא בסדר עם המטופל אז שישאל אותו!

סקיצה של תיאור עצמי

דרך אחת ללמוד על אדם היא על ידי כך שנותנים לקליינט לכתוב תיאור על עצמו. רונלד עשה כך – תלמיד אוניברסיטה שבא ליעוץ בגלל בעיות הסתגלות לאקדמיה, לחיים החברתיים ולחיים המקצועיים. תיאורו – שקט, לוגי, דייקן, לא גמיש רוצה שיראו בו כמתחשב וככנה.

הבנייה (construction) של קלי

הרצון שלו להראות שקט בקהל מעידה על ניסיון להחזיק במסכה בנוכחות ציבור (רגישות לקהל). הוא מתעצבן מאנשים לא לוגים. מדווח על חוסר עקביות בהתנהגות שלו. נלחץ מפרטים טכניים שאינם קשורה וכדי "לחיות" נכון הוא ביקורתי כלפיהם. חושב בסטריאוטיפים ונוקשה.

תרפיית קביעת התפקיד

על ידי פנל של פסיכולוגים נכתבה הדמות החדשה שרונלד יצטרך לשחק. שמה היא קנט נורטון. זו דמות שכאשר היא פוגשת אדם היא נותנת הרגשה שהיא מכירה אותו הרבה זמן. על ידי מבט בעיניים הוא מכיר את האדם, על רגשותיו. גם לבחורות שאיתן הוא מתחיל הוא נותן הרגשה של מבין. הוא נותן לעצמו, למחשבותיו ולרגשותיו מקום ומבטא אותן. בהתחלה היה לו קשה לשחק את קנט אך בהמשך הוא הצליח ולאט לאט התחיל ליהנות מהישגיו של קנט. הוא הקשיב יותר לאנשים וקיבל חיזוקים ממטפלו. המטפל עודד למעשה כל התנהגות חדשה שנוצרה אצלו.

המקרה של Jim

Rep-test: תיאוריית מבנה האישיות
ג'ים עבר את מבחן ה-Rep אשר העלה את שתי מערכות הקונסטרוקטים העיקריות. האחת, איכות מערכת היחסים עם בני אדם: קרה – חמה. השניה, מידת הביטחון שלו: בטוח – אינו בטוח.
דרך שני מימדים אלו רואה ג'ים את עולמו.



הערות על הנתונים

החזקתו של ג'ים בשני קונסטרקטים בלבד מסבירים את הרגשותיו. הוא רואה אנשים בצורה צרה ביותר ולא משאיר מקום ליצירתיות. לא פלא שהוא רואה את העולם כמשעמם. הבנת הקונסטרקטים של ג'ים עוזרת להבין כיצד הוא רואה ומפרש את העולם.

נקודות השקפה קשורות והתפתחויות אחרונות

מחקרים מאוחרים יותר גילו כי ה- Reptest מעלה מבנים אישיותיים אשר עקביים לאורך זמן. Higgins טוען שעל פי ניסיונות עבר אנשים מתארים את העולם ע"י קטגוריות שמבטאות את הקונסטרקט. השאלה שהוא מציג היא מה קובע באיזה קונסטרקט ישתמש האדם באירוע נתון, והאם יש קונסטרקט שפחות נגיש מאחר. מכך עולה שההבדלים הבינאישיים הם לא רק בתוכן ובמבנה הקונסטרקט אלא גם לאילו קונסטרקטים יש לאדם גישה ולאילו אין. על פיו, ישנם קונסטרקטים שמעוררים בקלות ולפיהם נראה את העולם. הם יכולים להיות מודעים או לא מודעים. הם יכולים להטות את ראייתנו את העולם. לדוגמא, אדם אשר חושב שהוא רע, יתפוס את העולם בצורה כזו שתוכיח שהוא רע. הוא יזכור טוב יותר את האירועים שיוכיחו לו זאת. מחקרים נוספים הראו הבדלים בבניה קונסטרקט בתרבויות שונות. לדוגמא, אצל האדם המערבי, קיומיות היא דיכטומית כן/לא, אך בתרבות הסינית, מדובר על רצף ולכן הקונסטרקט הוא שונה ביסודו: הסיני לעולם לא ישאל to be to not to be.

הערכה ביקורתית

החזק והגבולות של התיאוריה

הגישה של קלי באה מתוך השקפה קוגניטיבית אשר מנסה לבחון את הדרך שבה הפרט תופס את עולמו. הביקורת כלפי התיאוריה וה- reptest היא שהם דורשים מהלקוח להשתמש במילים בעוד שהם מודים שחלק מהקונסטרקט אינו מודע. בנוסף לכך, מה מקור ההנעה של האדם? (מול הפחתת מתח – פרויד) התיאוריה לא מדברת מספיק על רגשותיו של הפרט. עוד ביקורת:

אין מספיק עדויות שקונסטרקטים אכן קשורים להתנהגות גלויה (אמנם התיאוריה גורסת שיש קשר אך היא צריכה להיות מוכחת). תיאורית המוטיבציה שלו בעייתית שהרי קשה לומר שקוגניציה מניעה יותר מאשר רגש. התיאוריה שלו אינה נפוצה משתי סיבות: הוא לא טרח להפיץ אותה ולכן לא היו לו הרבה סטודנטים. הוא לא שילב תיאוריות אחרות ולכן האחרונות הזניחו אותו בחזרה.

סיכום

המגבלות	הצדדים החזקים
התיאוריה זונחת רגשות ומוטיבציה	העלתה למודעות את נושא הקונסטרקט והקוגניציה
למרות גישתו שתיאוריות צריכות להשתנות הוא לא עשה שינויים בתיאורית הקונסטרקט שלו	התיאוריה באה לתפוס את החוקיות שהאדם פועל לפיה
נשאר מחוץ לזרם המרכזי	פיתוח ה- reptest



השוואה עם תיאוריות אחרות

על פיו 3 אלמנטים נדרשים על מנת ליצור קונסטרוקט: שני אלמנטים דומים ושלישי שונה מהם. כעת נשווה בין תיאוריות שונות.

קלי ופריד

ביקורת של קלי על פריד: על השקפתו על האישיות, הדוגמטיות בחשיבה הפסיכואנליטית ואי יכולתה לעמוד במבחני המדע.

השונה:

קלי לא ראה את האדם כיצור ביולוגי בלבד אלא האדם הוא המדען. קלי לא חשב שצריך לנתח מה הלקוח מתכוון במה שהוא אינו אומר, ועל ידי כך עבודת הפסיכולוג הופכת לדוגמטית.

אי היכולת להעמידה במבחן המדע.

המשותף:

שניהם האמינו שהדרך בה הפרט רואה את העולם מבטאת את הדרך בה הוא רואה את עצמו.

אחד שמוחה יותר מדי על דבר מסוים כנראה לא רוצה להאמין שהדבר אכן נכון.

האדם לעיתים פועל מתוך חוקיות שהוא אינו מודע לה.

תהליך "העברה" בטיפול.

הקליינט מתנגד לשינוי.

קלי ורוג'רס

המשותף:

שניהם רואים את האדם כמניע ולא כמונע.

שניהם מדגישים את הראייה הפנומנולוגית (החוויה של האדם במרכז).

השונה:

קלי לא מדגיש את העצמי self.

קלי התעניין בעבר כדי להבין את הקונסטרוקט ועל ידי כך לטפל.

רוג'רס האמין בלהיות (being) העכשווי והעתידי של האדם. קלי נתן דגש על העשייה –

תאמין ותעשה. השלכה על הטיפול – רוג'רס: העצמי צריך לצוף מתוך הלקוח ואצל קלי

המטפל יותר אקטיבי.

קלי טען שהמטפל צריך להיות טוב במשחק.

רוג'רס ראה את התרפיה כתהליך של עיבוד רגשות ולא מחשבות. על המטפל להיות תואם

לקליינט ולא חשובה היכולה שלו לשלוט בסיטואציה.

קלי ותיאוריית התכונות

השוני העיקרי הוא בבחינה של התיאוריה:

- קלי מתבסס על קליניקה ועל retest

תיאוריית התכונות על קורלציות Neo-PI

- גישת התכונות מדגישה את הצדדים הקבועים של האישיות – תכונות, ומתבססת על

ביולוגיה (כזכור, הם גורסים כי הבסיס של התכונות הינו ביולוגי). קלי טוען שהאדם פעיל

ומשנה את אישיותו, ומפרש את האירועים על פי הקונסטרוקט שלו.

- מצב הנוחות אצל גישת התכונות הפוכה מזו של קלי הגורס שהשינוי הוא המצב הנוח.

תיאוריות התכונות חיפשו את התכונות שמתארות את כולם (5 הגדולים) וקלי חפש את

העקרונות שדומים לכולם.

קלי ותיאוריית הלמידה

בעוד שקלי מסתכל על האדם כשלם, תיאוריית הלמידה מפרקת אותו לתגובות ולגירויים. קלי

אינו מסתכל מה קורה בפנים (ההתניה הקלאסית), אלא מדגיש את הצד המחשבתי

(קוגניטיבי), אשר יכול להביא למוטיבציה ולא דחף.



פרק 15

תאוריות שונות משתמשות בדימויים שונים, הפסיכואנליזה מדמה את האישיות למערכת של אנרגיה הידראולית, בתאורית קונסטרוקט האישיות האדם משול למדען. החל משנות המהפכה הטכנולוגית בתעשייה חלה מהפכה גם בפסיכולוגיה, המהפכה הקוגניטיבית. מהפכה זו נשלטת ע"י המחשב וכך משול האדם למעבד מידע מורכב ומתוחכם אם כי לא נטול שגיאות. מונחי המפתח כאן הם קידוד, זיכרון ואיחזור.

מבנים קוגניטיביים

עלינו לפרט את מבני האישיות לחלקיהם השונים.

קטגוריות

היות והעולם מסביבנו עמוס בפרטים רבים ביותר עלינו למצא דרך לפשט את המידע הזה לשם תפקוד יעיל. ישנן 2 דרכים לעשות זאת. הראשונה היא היכולת להיות בררנים לגבי המידע איתו אנו באים במגע, כלומר התעסקות רק עם מה שרלוונטי לנו. הדרך השניה היא ליצור קטגוריות לשם התמודדות עם פרטים רבים כאילו הם דומים, אם לא זהים. כך ניתן לחסוך דרכי התמודדות רבות, אין צורך להתייחס לכל פרט מידע כאילו הוא חדש ולהחליט מחדש מה לעשות לגביו. למשל אנו פועלים כך כלפי אנשים (לטוב ולרע), אנו משייכים אותם לקטגוריות ולא רואים אותם כל פעם כפרטים מיוחדים במינם, ולפי זה יודעים איך להתמודד איתם.

בתאוריה קוגניטיבית, קטגוריות אלו נקראות לעיתים קרובות **סכמות**. זהו מבנה קוגניטיבי המארגן מידע ולכן משפיע על איך אנו תופסים ומגיבים למידע נוסף, כמו עצמים פיזיים, אנשים וארועים.

קטגוריות לעצמים פיזיים

קטגוריות של עצמים אלו מסודרות בצורה היררכית. מסקנות מספר בנושא זה: יש הסכמה לגבי צורת המיון או ההיררכית של סידור הקטגוריות. יש הסכמה לגבי המאפיינים של קטגוריה מסויימת, למשל מה המאפיינים של רכב. אין מאפיין אחד קריטי אשר ישייך אובייקט לקטגוריה, יש צורך בתבנית של מאפיינים. (אין מאפיין אחד שיגדיר מכונית כמכונית ספורט, צריך כמה מאפיינים יחדיו). תתכן חפיפה בין תכונות של קטגוריות מסויימות. חברים מסויימים בקטגוריות מהווים דוגמא מיטבית להגדרות הקטגוריה - **אבטיפוס**. במקרים חריגים, בעקבות החפיפה בין קטגוריות יתכן מצב בו יקשה עליו לקטלג עצם מסויים, מקרים כאלה נקראים *hybrid*, **בן כילאים**. רמת הקטגוריה אשר ילדים משתמשים בהם הן מהרמה הבינונית (למשל מכונית). זאת כי רמה גבוהה היא מופשטת מדי (רכב) ולא מדוייקת מספיק, ורמה נמוכה היא מפורטת מדי (מכונית ספורט) ולא "חסכונית" בשימוש.

קטגוריות למצבים

גם לגבי מצבים יש אפשרויות קטלוג באופן דומה לקטלוג אובייקטים גשמיים:

א ר ו ע
חברתי

פגישה	מסיבה
פגישה פגישה פגישה פגישה	מסיבת מסיבה של
עיוורת כפולה	יומולדת החברה

תסריטי מצבים - כאשר אנו מוצאים עצמנו במצב מסויים אנו נוטים לאבחן/ לקדד אותו ולהגדיר את סוגו ולאחר מכן, בהתאם לאבחנה אנו ומי שאיתנו מרגישים ומתנהגים בהתאם.

הסיכומים נאספו מסטודנטים ומוגשים בהסכמתם כשירות מטעם האגודה לקהל הסטודנטים. אין הנהלת עמותת הסטודנטים החדשה של האוניברסיטה-הפתוחה אחראית על תוכן הסיכום



ואינה נושאת באחריות לגבי איכותו. יש לבדוק את החומר ולהשתמש בו לפי שיקול דעת תסריט היא סדרה או תבנית של התנהגויות הנחשבים כמתאימים לאותו המצב, יחד עם הסדר הנכון בו ה צריכים להופיע. תסריט נקבע על פי נורמות חברתיות או על פי סנקציות אשר יופעלו על האדם אם לא יפעל כיאות (הזמנת ארוחה במסעדה). יש מצבים בהם יש הקפדה קשה על כללי התסריט ומצבים פחות מובנים או תסריטיים (פגישה לא רשמית בין חברה).

קטגוריות מצבים אינדיבידואלים רגשות והתנהגויות קשורות - כאשר אנשים לוקחים מצבים מתוך שגרת חייהם הפרטית הם נוטים ליצור קטגוריות יחודיות, אשר לרוב מבוססות על רגשות הקשורים למצב. יש להם דרכים מיוחדות ונפרדות להקצות מצבים מסוימים לקטגוריות. דבר זה מקשה לנבא את דרכי ההתנהגות של אנשים. זהו חלק חשוב באישיות האדם (הדרך השונה של כל אחד לקטלוג מצבים ורגשות והתנהגויות הקשורים לכל מצב). במקביל, אנשים הם לרוב יציבים לאורך מצבים אשר להם משמעות דומה (/פשוטה) מבחינתם ומגיבים בדרכים מגוונות למצבים בעלי משמעות שונה (/מורכבת) ואשר מקושרים עם רגשות שונים.

קטגוריות לאנשים

גם כאן, אנו מחלקים אנשים לסוגים שונים. כל אחד מקטלג לפי קריטריונים משלו ואשר מסייעים להבנה ופישוט העולם סביב. ישנן קטגוריות נפוצות יותר של אנשים, למשל גישת 5 הגדולים (פרק 8) מסמנים קטגוריות כאלו (אקסטרברטיות, נירוטיזם, מצפוניות וכו') וביצועיות היררכית הארגון של תכונות אישיות (פרק 7) הצגו תתי קטגוריות של מאפיינים אלו המעוררים תגובות מסויימות. אנשים נבדלים בקטגוריות שהם יוצרים, בתכולת הקטגוריות ובמורכבות ארגון הקטגוריות. זה דומה למה שקלי ניסה להשיג בגישת המבנים שלו לאישיות. גישת התכונות תארה קטגוריות נפוצות של אנשים והמאפיינים המשמשים להגדרת קטגוריות אלו, תאורת הקונסטרוקט האישי מנסה לתאר דרכי אינדיבידואליות לקטלוג אנשים.

העצמי וסכמת העצמי - מרקוס העלתה כי יש קטגוריה בין כל שאר הקטגוריות אשר מגדירה את העצמי של האדם וכי האדם מגדיר ויוצר אותה כמו שהוא עושה לכל תופעה אחרת, זוהי הסכמה העצמית (self-schema). למשל יתכן שלאדם סכמת העצמי תהיה של תלותיות - עצמאות, או אשמה - חוסר אשמה. אנשים סכמתיים למשל הם כאלה שלא רואים יכולת שינוי לגבי תכונות עצמי מסויימות.

סכמות עצמי הן הכללות קוגניטיביות לגבי העצמי השאובות מתוך ניסיון עבר ואשר מארגנות ומנחות עיבוד מידע שקשור לעצמי. גם כאן הסכמה היא בעלת השפעה על כל מידע שהיא באה איתו במגע, למשל סכמה של עצמאות-תלותיות מעבדת (process) מידע רלוונטי בקלות יחסית, מאחזרת (retrieve) הוכחה למידע התנהגותי ומתנגדת (resist) להוכחות שנוגדות את הסכמה. יש הטיה בכל שלב שתואר לעיל, הטית אישור עצמי (self confirming bias).

לכל אחד יש הרבה סכמות של העצמי, מעין משפחה של "עצמי"ים. בתוך משפחה זו יתכן אבטיפוס של העצמי, כזה שלגביו אנו אומרים - "זה מי שאני באמת". יחד עם זאת יש "עצמי" שאינם מוגדרים עד הסוף והם יותר מטושטשים ולא ברור איך הם משתלבים עם סכמות העצמי האחרות.

היבטים מוטיבציונים של העצמי - בתחילתה של הגישה היתה התעלמות מקיומן של רגשות או מוטיבציות. בהמשך פסיכולוגים החלו לבדוק אך סכמה עצמית ממריצה את האדם לעבד מידע בדרך מסויימת ואיך היא מייצגת רצונות או מטרות לפעולה. יש 2 רצונות/ מוטיבציות עיקריות לגבי סכמת העצמי:

העצמה עצמית (self enhancement), נטיה ליצור ולשמור על דמות עצמי חיובית כלומר נטיה לראות את העצמי באור חיובי. אנו נעדיף משוב חיובי על פני משוב שלילי ונעריך בצורה מוגזמת את תכונותינו החיוביות ונעריך מתחת למידה את תכונותינו השליליות.

אישור עצמי (self verification), התנהגות המשדלת הוכחות לאישור עצמי מאחרים בסביבה. לכן אנשים צריכים המשכיות ואפשרות ניבוי. אישור עצמי מספק אפשרות זו ויחד עם זאת שליטה. אנשים מחפשים אישור עצמי גם לסכמות שליליות. אדם עם סכמה שלילית



הסיכומים נאספו מסטודנטים ומוגשים בהסכמתם כשירות מטעם האגודה לקהל הסטודנטים. אין הנהלת עמותת הסטודנטים החדשה של האוניברסיטה-הפתוחה אחראית על תוכן הסיכום

ואינה נושאת באחריות לגבי איכותו. יש לבדוק את החומר ולהשתמש בו לפי שיקול דעת יחפש אישור מהסביבה לקיומה של הסכמה השלילית שלו. כך גם אנשים מח[שנים מערכת יחסים עם אנשים הרואים אותם כפי שהם רואים את עצמם (כך גם לגבי צאצאים). מה קורה כש 2 המוטיבציות מתנגשות? מה נעדיף? משוב חיובי או משוב אמיתי? כאשר יש התנגשות בין הרצון הקוגניטיבי שלנו לאישור מהסביבה או לעקביות לבין הצורך הרגשי שלנו להעצמה עצמית, אנו נעדיף משוב חיובי אך נעדיף משוב שלילי במצב של עצמי שלילי. מצב זה מתואר כאש צולבת של קוגניציה ורגש (cognitive affective crossfire). בנוסף, הוכח כי מצבים אשר אינם עקביים עם העצמי מובילים לחולי גופני, גם אם הסיטואציה היא חיובית. דוגמא נוספת להשפעה של סכמות קוגניטיביות על רגש או רצונות הוא מושג "העצמיים האפשריים" (possible selves). מושג זה כולל 3 מימדים, מה האדם חושב שהוא עשוי להיות, מה אדם חושב שהוא רוצה להיות ומה הוא מפחד להיות. מושג זה לא רק שמארגן מידע אלא מכוון התנהגות לקראת תוצאות אפשריות רצויות או לא רצויות. כהמשך לכך ניתן להבין את מקור כוח הרצון או חוסר הכוח של אנשים, אם התוצאה הסופית נחוות כקשורה לעצמי אז ימצא בנו כוח לבצע את המשימה.

מנחים של העצמי (self guides) ע"פ Higgins- אלו הם הסטנדרטים שעל הפרט לעמוד בהם. הם נוצרו בעקבות חוויות למידה חברתית מוקדמת אשר מקושרות עם תוצאות רגשיות של עמידה או אי עמידה בסטנדרטים. גם מנחים אלו מארגנים מידע, יחד עם זאת הם משחקים תפקיד חשוב ברגש ומוטיבציה. (בפרק 6 - עצמי אידאלי [תכונות אידאליות שהיוו רוצים שיהיו לנו] ועצמי שצריך להיות [תכונות שאנחנו צריכים שיהיו לנו]). אנו שואפים לצמצם את חוסר ההתאמה שבין מה שאנחנו לבין 2 העצמיים. עצמיים אלו הם המנחים. בנוסף, מנחים אלו מסייעים לנו במרדף אחר ההנאה ובהמנעות מכאב. מנחה עצמי אידאלי ממקד את הכוונה להגשמה אפשרית והשגיות ונקרא **פוקוס מקדם (promotion focus)** ומקושר להנאה. מנחה העצמי שצריך להיות ממקד אותנו על אחריות, בטיחות והמנעות מרע, **פוקוס מונע (prevention focus)** ומקושר להקלה.

הסברי גורם ויחוסיות

איך אנו משייכים סיבה לתוצאה.

הסברי סיבה

אנו יודעים שיש לאנשים אמונות על יכולתם להשפיע על תוצאות (חוסר ישע נרכש וכו'). תחום קרוב הוא ההסברים של אנשים לגבי הצלחה וכישלון. ישנם 3 מימדים הקשורים להסברים של סיבתיות:

מיקום סיבה (locus of causality) - האם הסיבה היא פנימית או חיצונית.

יציבות - האם הסיבה היא קבועה ויציבה או חסרת יציבות ומשתנה.

2 מימדים אלו מפיקים 4 תוצאות אפשריות של תכונות :

גורם	פנימי	חיצוני
יציב	יכולת	קושי משימה
משתנה	מאמץ	מזל/ סיכוי

שליטה - האם יש יכולת שליטה לאחר השקעת מאמץ נוסף.

תוצאות של ייחוס גורם

מחקר גילה כי אצל סטודנטים שנה א', יחוס ציונים נמוכים לגורמים לא יציבים יצמצם את החרדה ויעלה את הציפיות לגבי ציונים עתידיים ויוביל למעשה לשיפור בציונים. כלומר לייחוסים שאנשים עושים יש השפעה פסיכולוגית גדולה. ייחוס גורם חשובים גם בנוגע לסטראוטיפים (הצלחה אצל גברים/ כישלון אצל נשים = יכולת, כשלון אצל גברים/ הצלחה אצל נשים = מאמץ או מזל). דיפרסיה היא תוצאה של יחוס פנימי, יציב וגלובלי. לייחוסים השפעה גם על שיפוט מוסרי, עונש על כשלון יראה כמתאים אם האדם הפגין חוסר מעש בתחום ויראה כלא מתאים אם התוצאה נובעת מחוסר יכולת.



תאוריית האישיות המרומזת

(implicit personality theory) הדרך בה אנו מארגנים מידע על אישיות של אחרים ועצמנו. לכל אחד מאיתנו יש תאוריה של אישיות המוגדרת ע"פ הקטגוריות בהן אנו משתמשים, תכולתן ודרך הארגון שלהן, כולל הסברי גורם ויחוסים. זה נקרא מרומז כי אי אפשר לערוך את הארגון הזה בצורה חיצונית/ גלויה.

לסיכום

אנו בודקים איך המידע מעובד כמו כן מה תכולתו של המידע. אנו כוללים מושגים מוטיבציונים ולא מוטיבציונים בכדי להסביר למה מידע מעובד בצורה שהוא מעובד. כלומר יש כאן ראייה דינמית יחד עם ראייה מובנית. בנוסף, העצמי הוא קטגוריה נוספת חשובה מאוד אך הוא אינו גורם פנימי שולט.

ישומים קליניים

גישה זו הפכה תוך זמן קצר ביותר (עשור) לשולטת בנושאי טיפול בהפרעות קשורות לדחק ובקשים פסיכולוגים אחרים כמו דפרסיה. הנחות משותפות לגישות הטיפול הקוגניטיביות: הקוגניציה היא קריטית בקביעת רגשות והתנהגות, לכן יש עניין גדול במה שיש למטופל לומר על עצמו.

הקוגניציה שמעניינת את המטפל היא זו שקשורה למשהו ספציפי (מצב, או קטגוריה של מצב) אך יחד עם זאת יש הכרה בחשיבותן של אמונות כלליות יותר. פסיכופתולוגיה עולה כתוצאה מקוגניציה מעוותת או חסרת סתגלנות לגבי העצמי, האחר, העולם.

עיוות זה הוא מזין את עצמו בצורה מעגלית לשם אישור ותחזוקת האמונות המעוותות. (קוגניציה מעוותת ← רגשות/ התנהגות בעייתית ← קוגניציה מעוותת). תרפיה קוגניטיבית כוללת מאמץ משותף הן של המטפל והן של המטופל. הטיפול כולל איתור האמונות השגויות והחלפת באמונות נכונות. התרפיה היא ממוקדת על הווה. התת מודע אינו חשוב. אמנם יש הכרה בקיומו אך כל עוד החולה מודע לבעיה, אין נגיעה עם התת מודע. יחד עם זאת הטיפול מתמקד בבעיה ספציפית ולא שואף לשינוי שלם של האישיות.

דחק והתמודדות

ע"פ לזרוס, דחק (stress) תלוי בקוגניציה שקשורה באדם ובסביבה.

דחק

מתרחש כאשר אדם תופס את המצב כגובה ממנו משאבים רבים מאוד או מאיים לכלות את משאביו, ומסכן את שלומו. תפיסת המצב מחולקת ל 2 שלבים: שלב הערכה ראשוני (primary appraisal) בו האדם מעריך האם יש סיכון כלשהו במפגש עם המצב (למשל סיכון להערכה העצמית). בהערכה השנייה (secondary appraisal) האדם מעריך מה אפשר לעשות, אם בכלל, בכדי להתגבר על הנזק הצפוי או מעריך מה הסיכויים לרווח (במילים אחרות - האם יש מספיק משאבים להתמודדות).

דרכים להתמודדות עם דחק

יש 2 דרכים עקרוניות להתמודדות עם דחק. האחת היא התמודדות ממוקדת בעיה והשנייה היא התמודדות ממוקדת רגש. יש שאלון שמעריך את דרכי ההתמודדות של האדם (ways of coping scale). מחקרים בנושא מעלים את המסקנות הבאות: קיימות דרכים מגוונות ויציבות להתמודדות עם מצבי דחק. אמנם השימוש בשיטות שונות תלוי בגורמי אישיות, אך יש השפעה חזקה במיוחד של קונטקסט הסביבה על השימוש בשיטות.

הסיכומים נאספו מסטודנטים ומוגשים בהסכמתם כשירות מטעם האגודה לקהל הסטודנטים. אין הנהלת עמותת הסטודנטים החדשה של האוניברסיטה-הפתוחה אחראית על תוכן הסיכום ואינה נושאת באחריות לגבי איכותו. יש לבדוק את החומר ולהשתמש בו לפי שיקול דעת ככל שאדם חווה יותר דחק כך מצבו הבריאותי גרוע יותר ויש יותר סיכוי לתסמינים פסיכולוגיים.

פתרון בעיה מתוכנן (planful) הוא מוצלח יותר מאשר התמודדות של בריחה-התעלמות או התמודדות של התעמתות (confrontative).

אימונים בחיסון מפני דחק

משהו שהמציא מיכנבאום. הוא מסכים עם לזרוס שדחק הוא תוצאה של ראייה קוגניטיבית (תוצאה של הערכה קוגניטיבית, דחק מנחית יכולת חשיבה וגורם למחשבות מתערבות). בנוסף, יש מרכיב מובנה של אישור עצמי במצב דחק (אנשים תחת דחק גורמים לסביבה לנהוג בהם בצורה מגוננת). לבסוף, יש הטיה שלילית בזכרון (תפיסה והזכרות). ע"פ מ' ניתן לחסן נגד דחק כמו חיסון נגד מחלה רפואית אימוני החיסון כוללים:

לימוד הטבע הקוגניטיבי של הדחק (להיות מודע לקיומן של קוגניציות כאלו). לימוד תהליכי התמודדות עם דחק ושינוי קוגניציות שגויות (שיטות הרגעות, איך לתפוס את הבעיה כאחת ברת התמודדות, מציאת דרכי התמודדות ובחירה במיטבית). ישום תהליכי ההתמודדות במצבים מציאותיים (בהתחלה במצבים דמיוניים אח"כ משחק תפקידים עם המטפל).

פתולוגיה ושינוי

נובעת מקוגניציות לא מציאותיות, לא סתגלניות. תרפיה משנה את העיוותים ומחליפה את התפיסות המעוותות בכאלה מציאותיות וסתגלניות יותר.

תרפית ההגיון הרגשי של אליס (rational-emotive therapy)

הסיבה לפתולוגיה היא אמונות או הצהרות לא הגיוניות שאנו עושים לגבי עצמנו. לרוב לקוגניציות אלו יש יותר היבט שגוי אחד. הריפוי הוא דרך הגיון, טיעונים, שיכנוע, צחוק או הומור. כל זאת לשם שינוי האמונות הלא הגיוניות.

התרפיה הקוגניטיבית של בק לדכאון

קשיים פסיכולוגיים הם כתוצאה ממחשבות אוטומטיות, הנחות של תפקוד לקוי וראיה עצמית שלילית.

השילוש הקוגניטיבי של דפרסיה - השילוש כולל את **העצמי**, **העולם** ו**העתיד** (החיים תמיד יהיו עבורי סבל נורא ומחסור כפי שהם כעת). יחד עם זאת, הדיכאון נתון לעיבוד מידע שגוי (כל קושי קטן הופך לאסון קטסטרופלי ומוכלל על השאר). יש כאן סכמות שליליות וטעויות קוגניטיביות שגורמות לדיכאון.

מחקר על קוגניציה שגויה - המדוכאים נוטים להתמקד יותר על עצמם, המבנים השליליים שלהם יותר זמינים להם והם בעלי הטיה לכיוון פסימי, בעיקר לגבי העצמי. המחקר לא מעיד על סיבתיות או על איך קוגניציות שגויות אלו נוצרו.

מדוע יש נטיה לחזור לדיכאון? מה קורה למחשבות השגויות לאחר שהדיכאון עבר? הראיה היא שהקוגניציות השגויות יכולות להתבטא בעוצמות שונות ובזמינות שונה למודעות. אנשים עם נטיה לדיכאון עשויים להכיל קוגניציות שגויות אלו בצורה חבויה אשר גדלה ומתעצמת כאשר הם סופגים פגיעה בהערכה העצמית. מטרת הטיפול אם כך היא לשנות באופן בסיסי את התפיסות השגויות וכן לאפשר לאדם להיות מודע למצבים אשר מעוררים את התפיסת ה"נ"ל.

תרפיה קוגניטיבית - מטרתה היא לאתר ולתקן תפיסות מעוותות ואמונות לא סתגלניות.

כוללת 15-25 מפגשים שבועיים. ניתור מחשבות אוטומטיות שליליות, זיהוי איך הן משפיעות על רגשות והתנהגות בעייתית, בחינת העדויות בעד ונגד אותן מחשבות והקנית פרשנויות מכוונות מציאות לאותן קוגניציות מוטות. המטפל מסייע למטופל להבין איך פרשנויות הארועים מובילות לרגשות דכאון.

הסיכומים נאספו מסטודנטים ומוגשים בהסכמתם כשירות מטעם האגודה לקהל הסטודנטים. אין הנהלת עמותת הסטודנטים החדשה של האוניברסיטה-הפתוחה אחראית על תוכן הסיכום



ואינה נושאת באחריות לגבי איכותו. יש לבדוק את החומר ולהשתמש בו לפי שיקול דעת המטופל מקבל משימות התנהגותיות לבחון הנחות וקוגניציות חולניות, בנוסף יש התנסויות המתוכננות להסתיים בהצלחה והנאה. המשימות ממוקדות בקוגניציות מטרה אשר הן נראות כגורמות לדכאון. בק שילב תרפיה קוגניטיבית יחד עם טיפול אנליטי מסורתי. שיטתו הוכללה לא רק לדיכאון כשהרעיון הבסיסי הוא שכל קושי מקושר לתבנית נפרדת של אמונות. עדויות אחרונות מראות כי שינוי תרפויטי אכן מוביל לשינוי קוגניטיבי.

התפתחויות אחרונות

להלן 3 הכיוונים בהתפתחויות האחרונות:

מקוגניציה אל רגשות ומוטיבציות

יתכן שאנשים חושבים כמו מחשבים או ההיפך, אך אנשים גם מרגישים ויש להם רצונות. קיימת השפעה הדדית בין השניים, מחשבה משפיע על הרגשות ורגשות משפיעות על המחשבה. המונחים שהוזכרו קודם (עצמיים אפשריים ומנחים של העצמי) מהווים גורמים מניעים אשר משפיעים על ההתנהגות. גורמים נוספים הם ההעצמה העצמית והאישור העצמי.

מקוגניציה מודעת אל לא מודעת

לאורך הזמן חילחלה בגישה ההבנה שתהליכי חשיבה חשובים אינם זמינים למודע, כלומר הם קיבלו את קיומו של התת מודע. אנשים תופסים ולומדים דברים באופן שאינו מודע, תהליכים אלו נקראים תפיסה מרומזת ולמידה מרומזת. תהליכים אלו נתפסו כחשובים באינטראקציות חברתיות היות והן לו מודעות ומשפיעות על ההתנהגות החברתית. כהמשך לכך, ניתן גם לתאר רצונות לא מודעים ורגשות לא מודעים אך אין כאן התחברות לפסיכואנליזה. אין הדגשה לא של מין, לא של אגרסיה, לא של פרוש חלומות וכו'. הראיה היא יותר נחמדה, עדינה ופחות קדרה גועשת של משאלות אסורים. יחד עם זאת, פעולת תת המודע היא כמו זו של המודע, בניגוד לראיה של פרויד שרואה בו כפועל ע"פ עקרונות פרימיטיביים.

מחשיבה אל פעולה

בניגוד לדגש מוחלט על עיבוד מידע, נוסף דגש על פעולה, בניגוד לדגש של תכונות שיש לאנשים, נוסף דגש על מה אנשים מנסים לעשות. נוספו מושגים שונים כדי לבטא את המוטיבציות לפעולה: מטרות, פרויקטים אישיים, כמיהות (striving) אישיות ומטלות חיים. המשותף לכל הנ"ל הוא המוטיבציה להשיג מטרות סופיות, כפי שמשמע מהמושגים המעצבנים כבר של עצמיים אפשריים ומנחים של העצמי. יש עניין בדרך בה אנשים מעצבים את מטרותיהם והדרכים שהם בונים כדי להשיג אותן. המיקוד הוא על איך האדם מתרגם מחשבות אל מעשים.

מהעצמי המערבי אל העצמי חוצה התרבויות

תרבות משחקת תפקיד מרכזית בהגדרת העצמי של האדם. ההגדרה משתנה בין תרבויות יש תרבויות בהן אין מילה כלל לעצמי ובאחרות ההגדרה היא אחרת לגמרי. יש הבדל בין עצמי אינדיבידואלי ועצמי קולקטיבי או קבוצתי. אלו יענו על השאלה "מי אני" בצורה שונה, שם פרטי ועיסוק מול שם העיר או שם המשפחה. בתרבויות מערביות יש חשיבות למה בבעלותו ומהם השגיו של הפרט, יכולת עצמאיות והסתמכות עצמית. בתרבויות קולקטיביות הדגש הוא על קונפורמיות.

טבע העצמי משתנה מאוד בהתאם לתרבות, כך גם ה"עצמי האמיתי" נמצא בתוך הגוף בתרבות מערבית אל מול מיקום רוחני חיצוני לגוף בתרבות ההודית. מה שמשמעותי לעצמי אחד לא משמעותי לסוג אחר של עצמי.

כהמשך לדימוי המחשב, החומרה היא די זהה בין התרבויות אם כי התוכנה משתנה. השאלה היא עד לאיזה רמה ניתן לאפיין חלקים משותפים בתוכנה.

הסיכומים נאספו מסטודנטים ומוגשים בהסכמתם כשירות מטעם האגודה לקהל הסטודנטים. אין הנהלת עמותת הסטודנטים החדשה של האוניברסיטה-הפתוחה אחראית על תוכן הסיכום ואינה נושאת באחריות לגבי איכותו. יש לבדוק את החומר ולהשתמש בו לפי שיקול דעת

היחס בין תאורית עיבוד המידע לבין תאורית האישיות המסורתית



- ✎ עבודתם של קלי ורוג'רס נבעה מתוך נסון קליני, תאורית עיבוד המידע צמחה מתוך מעבדה ניסויית.
- ✎ רוג'רס וקלי ניסו לפתח תאוריה של אישות, כאן יש גישה אל האישיות.
- ✎ הנ"ל היו מעוניינים בלידתם של פרטים, גישה זו לא הראתה עדיין את התועלת שבה בנסיון להבין את הפרט.
- ✎ רוג'רס שם דגש על תהליך ושינוי אך הדגש גם את המבניות של האישיות וההמשכיות, הגישה הנ"ל מדגישה יותר את התהליכים והגיוון שבתפקוד האישיות.
- ✎ בגישה הנ"ל יש עצמי בהקשרים של קונטקסט ומשפחה של עצמי, בעוד ורוג'רס תאר עצמי יותר אחיד.

תאורית אישיות מסורתית	תאורית עיבוד מידע/ קוגניטיבי
יציבות והמשכיות של האישיות	גמישות ומובחנות בהתנהגות (סינון והבחנה בין מצבים)
ניבויים מוכללים של התנהגות האדם	ניבויים ספציפיים לארועים
דגש על יציבות המבנה	דגש על תהליך גמיש
דיספוזיציה, תכונות, צרכים	מבני קטגוריות, מערכת אמונות, אסטרטגיות מסקנתיות, יכולות קוגניטיביות.
מוטיבציות ודינמיות (חיפוש אחר הנאה)	חסכנות קוגניטיבית ועיבוד קוגניטיבי יומיומי (חיפוש אחר מידע)
העצמי כמושג אחיד	העצמי כמורכב מריבוי של סכמות
תצפיות ניסוייות על התנהגות, שיוך תהליכים פנימיים להתנהגויות שניתן למדוד	הסתמכות ואמונה בתצפיות קליניות (פסיכואנליזה) ובשאלונים (תאורית התכונות)

חזקה של הגישה + מגבלותיה של הגישה

מגבלות	חזק
קושרת את גישתה לעבודה בפסיכולוגיה קוגניטיבית ניסויית. מגדירה מושגים בבהירות ועושה אותם זמינים למחקר מדעי (שלא כמו ההומניסטים, הפסיכואנליזה)	בעיתיות במשל המחשב (האם נכון ללמוד אנשים כאילו הם מחשבים? - גלגל מראה איך הולך אדם?). א - צריך איש להפעיל ולכתוב תוכנות מחשב. ב - מחשבים לא פועלים בחסכוניות או בחוסר היגיון. ג - הקונטקסט החברתי
בוחנת מספר היבטים חשובים של תפקודי אישיות של האדם (כלומר, אך אנשים מיצגים אנשים אחרים, מצבים מאורעות ואת עצמם)	מזניחה רגש ומוטיבציה כמתאם חשוב וקובע בקוגניציה (ההבדל בין "קוגניציה קרה" לבין "קוגניציה חמה"). אמנם יש ענין גדול בקוגניציה חמה אך עדין בשלבי התפתחות.
תרומה חשובה לניהול בריאות ולפסיכופתולוגיה	יש שאלות לגבי הסטטוס המושגי והיעילות הקלינית של התרפיות הקוגניטיביות:
	1. אין מודל אחד על האישיות
	2. לגבי דיכאון כתוצאה של עוות תפיסה, לא בררו אם זו תוצאה או שיש קשר.
	3. האם תרפיה מקנה תפיסה מציאותית או מלמדת איך לעוות טוב יותר כדי להרגיש טוב יותר.
	4. היעילות הקלינית מוטלת בספק.

מבנה	תהליך	גדילה והתפתחות	פתולוגיה	שינוי	מקרה לדוגמא
קטגורי ו קוגניטיביות; סכמות; ייחוסים; ציפיות מוכללות	אסטרטגי ות עיבוד מידע; ייחוסים	התפתחות של יכולות קוגניטיביות, סכמות עצמי, ציפיות, ייחוסים	אמונות ל מציאותיות או ל סתגלניות, טעויות בעיבוד מידע	תרפיה קוגניטיבית - שינוי באמונות ל הגיוניות, מחשבות ל תפקודיות, וייחוסים לא סתגלניים	ג'ים

דף חסר בפרק 3

האינטראקציה עם הילד, יחד עם ניתוח תגובות הילדים לסיפורים אשר קשורים לאינטראקציה של הורים וילדים. נמצא שבסביבות גיל 4, ילדים מעלים את הפעילות כלפי ההורה מהמין השני, ומפתחים איבה כלפי ההורה מאותו מין. התנהגויות אלו מופחתות בסביבות גיל 5 או 6. המעניין במחקר זה שלמרות שהחוקרים הגיעו מאוריינטציות תיאורטיות שונות, הם הסיקו שדיווח התנהגות אדיפלית עולות בקנה אחד עם הגישה הפסיכואנליטית על הקשר האדיפלי בין האמהות והבנים ובין האבות והבנות (Watson & Getz, 1990). חלק מפתרון התסביך האדיפלי הוא שהילד מזדהה עם ההורה מאותו מין. כעת הילד מוסיף את ההורה מהמין השני באמצעות **הזדהות (identification)**, במקום להפלות אותו מההורה השני. התפתחות ההזדהות עם ההורה מאותו מין הוא נושא קריטי במהלך השלב הפאלי, ובכלליות זה מושג קריטי בפסיכולוגיה התפתחותית. *בהזדהות, היחיד לוקח לעצמו את התכונות של האחר ומשלב אותם לתוך התפקוד שלו*. בהזדהות עם ההורים, הילדים תופסים כעמדה הרבה מהערכים ומאידיאלים. באותו קו הגיון, לכן הסופראגו נקרא ה'יורש' לפתרון של תסביך אדיפוס.

לפי פרויד, כל האספקטים העיקריים של האופי האישיותי שלנו מתפתח במהלך השלבים ההתפתחותיים: האוראלי, האנאלי, והפאלי. למרות שפרויד נתן יחסית מעט התייחסות לגורמים ההתפתחותיים לאחר פתרון התסביך, והוא כן הכיר בקיומם. לאחר שלב הפאלי, הילדים נכנסים לשלב ה**חביון (latency)**. המשמעות של שלב זה לעולם לא הובהרה בתיאוריה הפסיכואנליטית. *ההשערה שישנה ירידה בדחפים המיניים וישנה התעניינות בין הגילאים 6-13*, יכולה להתאים לתצפית על ילדים ויקטוריאנים (Victorian children), אך היא לא מתאימה לתצפיות על ילדים בתרבויות אחרות. השערה שיותר מתקבלת על הדעת ויותר קשה לבחינה, היא שאין כל התפתחויות חדשות במהלך שלב זה במונחים שבהם ילדים מביאים לטיפול הדחפים שלהם.

התחלת הבגרות המינית יחד עם התעוררות מחודשת של הדחפים המיניים ורגשות אדיפאליים, נותנת את רישומה בתחילת **השלב הגניטאלי (genital)**. *המשמעותיות של תקופה זו ליחידים ולתפקודם בחברה מודגם בטקסי חניכה בהרבה תרבויות, ואצל היהודים בטקס הבר-מצווה*. רגשות תלותיות ואדיפאליים אשר לא נפתרו במהלך השלבים שלפני הגניטאלי כעת חוזרים לתוך עורף ראשם המגעיל. האי-שט של המבוגרים ניתן לייחסו בחלקו לגורמים אלו. לפי פרויד, התקדמות מצליחה דרך השלבים של ההתפתחות מובילה לבריאות פסיכולוגית, אדם שיכול לאהוב ולעבוד.

הסיכומים נאספו מסטודנטים ומוגשים בהסכמתם כשירות מטעם האגודה לקהל הסטודנטים. אין הנהלת עמותת הסטודנטים החדשה של האוניברסיטה-הפתוחה אחראית על תוכן הסיכום ואינה נושאת באחריות לגבי איכותו. יש לבדוק את החומר ולהשתמש בו לפי שיקול דעת



שלבים התפתחותיים על פי אריקסון

זה ברור שבתיאוריה הפסיכואנליטית על ההתפתחות, ניתנה התייחסות עיקרית ל-5 שנים הראשונות ולהתפתחות האינסטיקטים. אגו פסיכולוגים ניסו, תחת אותה מסגרת, לתת התייחסות להתפתחויות אחרות במהלך השנים המוקדמות, ולהתפתחויות משמעותיות במהלך שלב החביון וגניטאלי. אריק אריקסון (1902-1994), אחד מהמובילים של האגו-פסיכואנליטים, תיאר התפתחות במונחים פסיכולוגים וכמעט ולא במונחים מיניים (טבלה 3.3). כך, השלב הראשון משמעותי ולא רק בגלל המיקום וסיפוק הפה, אלא בגלל מצב ההזנה, אשר יצור קשרים של אמון או אי-אמון שמתפתחים בין התינוק לאם. בדומה, השלב האנאלי הוא משמעותי לא רק בגלל השינוי במיקום הפיזי הרגיש יותר, אלא בגלל שאימון להשתלט בצרכים ולעשותם בשירותים, זה מצב חברתי חשוב אשר הילד יכול לפתח תחושת אוטונומיות או להיכנע לבושה וספק אישי. בשלב הפאלי, הילד חייב להיאבק עם הנושא של לקחת הנאה בהתנגדות לרגשות האשמה על היותו אסרטיבי, תחרותי ומצליח. לאריקסון, השלבים החביון והגניטלי הם תקופות בהם האדם יפתח תחושה של יצרנות והצלחה או תחושה של נחיתות ואפילו יותר חשוב מהכל תחושה של זהות או תחושה של הפצה. לדעתו המשימה העיקרית של המבוגרים הוא ליצר תחושה של זהות האגו, וצבירת בטחון כל שהדרך בה אדם יסתכל על עצמו תהיה לה איזושהי המשכיות עם העבר של האדם וזה תואם לפרספקטיבה של האחרים. בניגוד לאנשים אשר מפתחים תחושה של זהות, אנשים עם תחושת ההפצה,

סוף פרק 13

מושגים חשובים MAJOR CONCEPTS

דטרמיניזם הדדי (RECIPROCAL DETERMINISM)- ההשפעה ההדדית של משתנים אחד על השני. (לדוגמא, בנדורה מדגיש את האדם ומשתנים סביבתיים כמשפיעים אחד על השני).

חתימות התנהגותיות (BEHAVIORAL SIGNATURES)- פרופיל מיוחד ושונה של מערכת היחסים בין מצב להתנהגות.

חוללות עצמית (SELF EFFICACY)- בתיאוריה הקוגניציה החברתית, תפיסת היכולת להתמודד עם מצבים מסוימים.

מחקר מיקרואנליטי (MICROANALYTIC RESEARCH)- בנדורה מציע אסטרטגיית מחקר בנוגע למושג חוללות עצמית בצורה ספציפית יותר מאשר בדיקת שיפוטיות של חוללות עצמית.

מטרות (GOALS)- בתיאוריה הקוגניציה החברתית, אירועים רצויים בעתיד מניעים את האדם דרך פרקי זמן ארוכים ומאפשרים לאדם להמשיך מעבר להשפעות זמניות.



הסיכומים נאספו מסטודנטים ומוגשים בהסכמתם כשירות מטעם האגודה לקהל הסטודנטים. אין הנהלת עמותת הסטודנטים החדשה של האוניברסיטה-הפתוחה אחראית על תוכן הסיכום ואינה נושאת באחריות לגבי איכותו. יש לבדוק את החומר ולהשתמש בו לפי שיקול דעת **כישורים (COMPETENCIES)**- יחידת מבנה בתיאוריה הקוגניציה החברתית שמשקפת

את יכולתו של האינדיבידואל לפתור בעיות, ולבצע משימות הדרושות להשגת מטרות.
ציפיות (EXPECTANCIES)- בתיאוריה הקוגניציה החברתית, מה שהאינדיבידואל צופה או חוזה- יקרה, כתוצאה מהתנהגויות ספציפיות במצבים ספציפיים (תוצאות צפויות).
סטנדרטים פנימיים (INTERNAL STANDARDS)- מושג בתיאוריה הקוגניציה החברתית שמדגיש איך התנהגות יכולה להיות מווסתת ויציבה על ידי למידת סטנדרטים של חיזוקים (לדוגמא גאווה, בושיה) שעכשיו הם חלק מהאינדיבידואל.
חיזוק עצמי (SELF REINFORCEMENTS)- בתיאוריה הקוגניציה החברתית, התהליך בו האינדיבידואל מחזק את עצמו וכולל בתוכו מתן הערכה עצמית כמו שבח או אשמה. תהליך חיזוק עצמי כזה חשוב במיוחד בויסות עצמי של התנהגות בפרק זמן ארוך.
ויסות עצמי (SELF REGULATION)- המושג של בנדורה לתהליך בו אנשים מווסתים את התנהגותם.

שיפוט חוללות עצמית (SELF EFFICACY JUDGMENTS)- בתיאוריה הקוגניציה החברתית, ציפיותיו של האדם הנוגעות ליכולות שלו/שלה לבצע התנהגות מסוימת במצב. למידה נצפית (**OBSERVATIONAL LEARNING**)- המושג של בנדורה לתהליך בו אנשים לומדים רק דרך תצפיות באחרים שנקראים מודלים.
מודלינג (MODELING)- המושג של בנדורה לתהליך למידת הפקת ההתנהגות דרך תצפיות באחרים.

רכישה (ACQUISITION)- למידת התנהגויות חדשות, נצפית על ידי בנדורה כבלתי תלויה בתגמול ומתרכזת בביצוע שנראה כתלוי בתגמול.
ביצוע (PERFORMANCE)- התוצר של למידת ההתנהגויות, נצפה אצל בנדורה כתלוי בתגמולים בניגוד לרכישת התנהגויות חדשות שנראית כבלתי תלויה בתגמול.
למידה רגשית מותנית (VICARIOUS CONSEQUENCES)- מושג של בנדורה לתהליך בו תגובות רגשיות נלמדות דרך צפייה בתגובות רגשיות אצל אחרים.
דחיית סיפוקים (DELAY OF GRATIFICATION)- עיכוב ההנאה עד כמה שניתן או עד הזמן הנכון. מושג שמודגש במיוחד בתיאורית הקוגניציה החברתית בהקשר לויסות עצמי.
כישורים קוגניטיביים (COGNITIVE COMPETENCIES)- היכולת לחשוב במספר דרכים, מודגש בתיאורית הקוגניציה החברתית בהקשר לדחיית סיפוקים.
כישורים התנהגותיים (BEHAVIORAL COMPETENCIES)- היכולת להתנהג בדרכים מסוימות. מודגש בתיאורית הקוגניציה החברתית בהקשר לביצוע ולדחיית סיפוקים.
השלכות חיצוניות ישירות (DIRECT EXTERNAL CONSEQUENCES)- בתיאורית הקוגניציה החברתית האירועים החיצוניים לאחר התנהגות שמשפיעים על ביצוע עתידי, בניגוד ללמידה רגשית מותנית ותוצאות עצמיות פנימיות.

הסיכומים נאספו מסטודנטים ומוגשים בהסכמתם כשירות מטעם האגודה לקהל הסטודנטים. אין הנהלת עמותת הסטודנטים החדשה של האוניברסיטה-הפתוחה אחראית על תוכן הסיכום ואינה נושאת באחריות לגבי איכותו. יש לבדוק את החומר ולהשתמש בו לפי שיקול דעת



למידה נצפית של השלכות (VICARIOUS EXPERIENCING OF)

CONSEQUENCES -) בתיאורית הקוגניציה החברתית התוצאות הנצפות להתנהגות

האחרים שמשפיעות של ביצוע עתיד.

תוצאה עצמית פנימית (SELF PRODUCED CONSEQUENCES)- בתיאורית

הקוגניציה החברתית התוצאות להתנהגות שמיצרות על ידי האדם עצמו (פנימיות) שמשחק

תפקיד מכריע בויסות עצמי ושליטה עצמית.


חזרה

1. התיאורית הקוגניציה החברתית מדגישה למידה שלא תלויה בחיזוקים ואת החשיבות של תהליכים קוגניטיביים. המייצגים העיקריים שלה הם אלברט בנדורה ווולטר מישל. הדגש הוא על האינטראקציה בין אישיות לסביבה, כמו שמבוטא במושג דטרמיניזם הדדי.

2. הדגשים במבני האישיות הם כישורים, מטרות והעצמי. חשובים במיוחד הכישורים הקוגניטיביים שמאפשרים לאדם לפתור בעיות בחיי היומיום. מטרות מדריכות את האינדיבידואל לעבר תוצאות עתידיות. לאדם יש תפיסות עצמיות ותהליכי שליטה עצמית. פן חשוב בתפיסות העצמיות הוא תפיסת החוללות העצמית, או תפיסת היכולת להתמודד עם מצבים מסוימים. כל המושגים הללו מערבים תפקוד במצבים מסוימים בניגוד לתכונות ללא הקשר ולדיספוזיציה. לאינדיבידואלים יש חתימות התנהגותיות או מערכת תבניות של התנהגות במצבים. כך, ההדגשים נמצאים באסטרטגיה של המחקר המיקרואנליטי.

3. השקפתה של התיאורית הקוגניציה החברתית על מוטיבציות מדגישה את החשיבות של סטנדרטים – מטרות. דרך תהליכים קוגניטיביים של צפייה מראש אינדיבידואלים שואפים להפחית את אי ההתאמות שבין רמות הביצוע העכשוויות לבין הסטנדרטים או המטרות של רמות ביצוע. פעולה נעשית או לא נעשית, תלוי בתוצאות הצפויות (תגמולים ועונשים) ממקורות חיצוניים או פנימיים. המרדף אחרי המטרות ממשיך לאורך פרקי זמן ארוכים, דרך קביעת מטרות מיידיות וחיזוק עצמי (כמו גאווה). אנשים יכולים לקחת אחריות על גורלם דרך תהליכי ויסות עצמי שמערבים בחירת מטרות וחיזוק עצמי במרדף אחריהן.

4. שיפוטי חוללות עצמית או היכולת לבצע משימות רלוונטיות למצב משחקים תפקיד מפתח במוטיבציה דרך השפעתם על בחירת מטרות, על המאמץ וההתמדה בדרך אל הגשמת המטרות, על הרגשות שאיתם באים לבצע את המשימות (חרדה ודיכאון קשורים לחוללות עצמית נמוכה) ועל ההצלחה בהתמודדות עם מצבי דחק ואירועים שליליים.

הסיכומים נאספו מסטודנטים ומוגשים בהסכמתם כשירות מטעם האגודה לקהל הסטודנטים. אין הנהלת עמותת הסטודנטים החדשה של האוניברסיטה-הפתוחה אחראית על תוכן הסיכום ואינה נושאת באחריות לגבי איכותו. יש לבדוק את החומר ולהשתמש בו לפי שיקול דעת  5. התיאורית הקוגניציה החברתית מדגישה את רכישת הכישורים, הסטנדרטים ושיפוטי

החוללות העצמית דרך התצפית באחרים, דרך חיזוקים על ידי אחרים ודרך התנסות אישית. החשיבות של מודלים בתהליך הלמידה מתצפית גם היא מודגשת. פן אחד של תהליך זה מדבר על למידת תגובות רגשיות דרך תצפית של תגובות רגשיות של מודלים, ידוע בשם למידת רגש מותנית. יש צורך בהבחנה חשובה בין רכישת תבניות התנהגות בהיעדר תגמולים לבין ביצוע אותן התנהגויות שתלוי בתוצאות צפויות (תגמולים או עונשים צפויים).

6. מחקר ההתפתחות של כישורים קוגניטיביים והתנהגותיים קשור לדחיית סיפוקים שמדגים את עקרונות התיאוריה הקוגניציה החברתית בנוגע להתפתחות וגדילה. סטנדרטים נלמדים דרך צפייה במודלים ודרך חיזוקים. היכולת לדחות סיפוקים מערבת את התפתחות הכישורים הקוגניטיביים וההתנהגותיים שנרכשו דרך תצפיות באחרים ודרך התנסות אישית. אם כן, התנהגות של דחייה, מושפעת מתוצאות צפויות כולל תגובות מאחרים והערכה עצמית.

7. בכל תיאורית הקוגניציה החברתית ישנו דגש על התפתחות המיומנויות והכישורים הקוגניטיביים בתחומים מסוימים. הדגש הוא על היכולת של האדם להבחין ולהבדיל בין מצבים ולווסת את התנהגותו בהתאם למטרות הפנימיות ולדרישות החיצוניות. כך, שוב, יש תזוזה מתכונות ללא הקשר לתפקוד במצבים מסוימים.