

# סיכומים פסיכולוגיה התפתחותית

שיעור 1 – 15/2/2010

## מבוא

**פסיכולוגיה:** מדע החוקר את התנהגות האדם (ובעלי החיים). יש להבחין בין ההתנהגות הברורה והגלויה (הדברים שניתנים לצפייה ישירה), לבין התנהגות שאינה נצפית בצורה ישירה (לדוגמא – מחשבות, רגשות). לעתים ניתן יהיה להסיק לגבי התנהגות שאינה נצפית מהתנהגות נצפית שהיא הביטוי הגלוי והחיצוני של ההתנהגות (לדוגמא – בכי יבטא רגש של עצב). יחד עם זאת יש לזכור שלא כל התנהגות גלויה ניתן ייחס באופן מובהק להתנהגות סמויה ספציפית – התנהגות סמויה יכולה לבוא לידי ביטוי במספר התנהגויות גלויות.

הפסיכולוגיה צמחה מעולם הפילוסופיה והביולוגיה והיא קיימת מראשית האנושות, אולם ניתן לשים את האצבע על הנקודה שבה הפסיכולוגיה הפכה למדע – הקמת המעבדה הניסויית הראשונה לחקר ההתנהגות בשנת 1879 באניברסיטת לייפציג על ידי **וילהלם וונדט**.

הפסיכולוגיה שואפת לאתר חוקיות בהתנהגות האנושית, ומתמקדת ב-5 מטרות:

1. **צפייה:** התבוננות ובחינה של התנהגות. מדובר בצפייה 'נקייה' בלבד, ללא שיפוט והסקת מסקנות, אלא לצורך יצירת מסד נתונים כללי ראשוני שיאפשר הסקת מסקנות בשלב מאוחר יותר.
2. **תיאור:** רישום של התנהגויות מסוימות תחת תנאים מסוימים. כלומר, בשלב זה נחפש לגלות האם קיימת חוקיות מסוימת בצירוף תנאים-התנהגות. גם בשלב זה לא מצביעים על סיבתיות, אלא רק על קיום קשר.
3. **הסבר:** הנמקה הגיונית ועקבית של התנהגות ותהליכים קוגניטיביים.
4. **חיזוי:** קביעה של התנהגות עתידית על סמך צפייה, תיאור והסבר. האם על סמך כל השלבים שעברנו עד כה, אנחנו יכולים לחזות את ההתנהגות שתתרחש תחת תנאים מסוימים גם בעתיד, ולא רק לנתח את ההתנהגות בעבר.
5. **שליטה:** שינוי של התנהגות או תהליכים קוגניטיביים. שלב זה מאפשר לנו להשתמש בידע שרכשנו בשלבים הקודמים, על מנת לשנות דפוסי התנהגות קבועים וקיימים.

## מושגי יסוד

**התפתחות:** תהליך של שינוי, גדילה או צמיחה ממשו פשוט למשהו מורכב יותר. השינוי הוא תוצאה משולבת של גורמים חיצוניים סביבתיים, וגורמים פנימיים מולדים.

**פסיכולוגיה התפתחותית:** המחקר של שינוי התנהגות לאורך החיים. המיקוד המסורתי הוא בגילאים הצעירים, בעיקר הילדות המוקדמת וגיל ההתבגרות. כיום מסתכלים בראייה יותר רחבה על צמיחה לאורך כל החיים, למרות שעדיין ברור שהצמיחה היא מואצת ואינטנסיבית הרבה יותר בגילאים הצעירים.

## מיומנויות ייחודיות לתינוק אנושי

1. **ללכת זקוף על שתי רגליים:** להתרחקות מהקרע מספר השלכות על ההתנהגות האנושית (לדוגמא, הסתמכות על חוש הראייה יותר מעל חוש הריח בצורה מודעת).

2. **ללמוד שפה:** אמנם לא ייחודי לאדם, אולם מבחינת המורכבות ורמת השימוש אין השתוות ליכולתו של האדם להשתמש בשפה.
3. **לדעת להפעיל חפצים:** לא ייחודי לאדם גם כן, אולם האדם שכלל אותו כקהילה בצורה מעמיקה יותר מכל יצור חי אחר.
4. **להכיר את הזולת:** מאפיין חברתי, מופיע גם אצל בעלי חיים אולם לא בצורה משמעותית כמו אצל בני האדם. קיימת העדפה לצליל אנושי על פני כל צליל אחר, קיימת יכולת לזהות קווי מתאר של פרצופים יותר משל עצמים אחרים, ואף תהיה העדפה לצפות בקווי מתאר אלו.
5. **להבין כללים חברתיים:** יכולת להבין במהירות נורמות התנהגות וכללי עשה ואל תעשה מסביבה מסוימת, על מנת להתקבל בה כחבר מן המניין ולא לזכות לפידבקים שליליים על התנהגויות לא רצויות באותה קבוצה. אלמנט זה ניכר בחשיבותו דווקא אצל ילדים שעקב בעיות שונות לוקים בו (תסמונות אוטיזם כאלו ואחרות), מה שגורם להם לקשיים משמעותיים בהשתלבות בחברה.
6. **להסתגל לחברה:** ראה סעיף קודם.

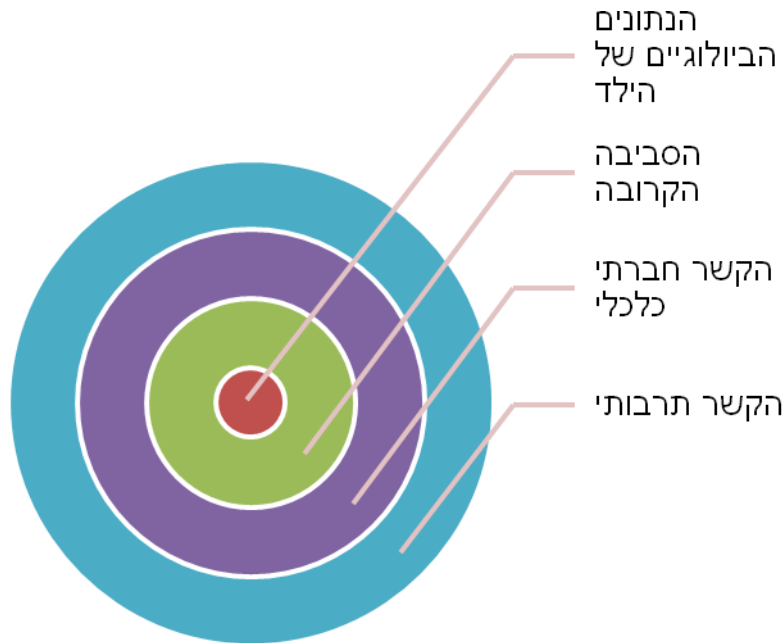
### **תקופות התפתחותיות**

1. **קדם לידה:** דברים שמתרחשים בתקופת העוברות יכולים להשפיע על ההתפתחות והפוטנציאל ההתפתחותי שלו בהמשך, לדוגמא כתוצאה מחשיפה לעישון ואלכוהול במהלך ההריון שעלולה לגרום לפגיעה במערכת העצבים של התינוק.
2. **ינקות (Infancy):** 0-12 חודשים.
3. **גיל הרך (Toddlerhood):** 12-30 חודשים.
4. **גיל הגן (Preschool):** 2.5-5 שנים: גיל הגן.
5. **ילדות (Childhood):** 6-12 שנים.
6. **התבגרות (Adolescence):** 12-18 שנים.

כמובן שמדובר בשלבים כלליים בלבד. ישנו ערבוב בין שלבים שונים, וכיום בחברת השפע המודרנית המערבית קיימת הקדמה של שלבים רבים שמופיעים מוקדם יותר מבחינה כרונולוגית, כולל כל המאפיינים הפיזיולוגיים והחברתיים הנלווים.

## ההקשרים של ההתפתחות

מודל של יורי ברונפנברגר (1979, 1989):



## דוגמאות לליקויים בהקשר של התפתחות

### 1. המקרה של ויקטור:

- א. "נער פרא" שנמצא ביער אבירון שבצרפת ב-1800. הוא נמצא פעמיים בעבר וברח מסביבה אנושית שניסתה לטפל בו. בגיל 12 נאסף עוד פעם ובוצע ניסוי יותר משמעותי ל"טפל" בו ולחברת אותו מחדש.
- ב. נע על ארבע, ללא יכולות שפה, השמיע קולות שמזכירים בע"ח. על גופו נמצאו צלקות שונות, והסיקו שהוא נמצא שנים רבות בטבע (למרות שניתן לשייך את הצלקות גם לגורמים אחרים).
- ג. נסיונות השיקום נמשכו כ-5 שנים. בתחילת הטיפול נדמה היה שמושגת התקדמות משמעותית. בכל הנוגע לרכישת שפה, קשייו בתחום זה גרמו לחוקרים לחשוב שאולי הוא סובל מאוטיזם. כיום ברור שבתהליך רכישת השפה קיימים שלבים קריטיים שאם מדלגים עליהם יהיה קשה עד בלתי אפשרי לשחזר את הרכישה באותה הצלחה בהמשך.
- ד. נתגלו כי מנגנונים ניורולוגיים שונים עברו שינויים משמעותיים כתוצאה מהסביבה שבה הוא גדל (לדוגמה, במשחק בשלג הוא נהג להסיר את כל הבגדים ולשחק בשלג כשהוא עירום לגמרי, מבלי שסבל כלל מהקור).

### 2. המקרה של ג'ני:

- א. נכלאה בחדרה כ-12 שנים לאחר חשד לפיגור, כשהיא כבולה מרבית מהזמן בחלל חשוך. בסופו של דבר הוצאה מהמאסר על ידי האם שלקחה אותה לעובדת סוציאלית.

- ב. נמצאה ב-1970 כשאינה מדברת, אינה מתקשרת עם הסביבה ובעלת תנועות מוטוריות מוגבלות. הפגינה שליטה במספר מילים בסיסיות, והפגינה רתיעה וסלידה ממקורות אור ישירים והעדפה של אזורים אפלים.
- ג. שיקום מוגבל.

## שיעור 2 – 22/2/2010

### ההקשר הביולוגי

1. **תכונות מולדות:** תכונות מסוימות המשותפות לכל היונקים בעולם, ותכונות מסוימות האופייניות לבני אדם בלבד:
  - א. רפלקס יניקה ורפלקסים דומים אחרים.
  - ב. חיפוש אחר גירוי חברתי ויצירת קשר עם מטפלים.
  - ג. הבחנה והקשבה לדיבור אנושי.
  - ד. לוחות זמנים בהתפתחות ותקופות קריטיות.
  - ה. סקרנות ויכולת למידה.
2. **מאפיינים גנטיים אישיים:** לכל ילד יש מטען גנטי שונה. הבדלים בינאישיים אלו חיוניים להישרדות המין, שכן הם מאפשרים הסתגלות בתנאי סביבה משתנים. בניסוי שנערך על ריחות מועדפים, נתגלה שככל שהמטען הגנטי של אישה מסוימת היה שונה יותר מהמטען הגנטי של הגבר המריח, הוא נמשך אליה יותר, כיצר הישרדותי ששואף לגוון את הגנום.
  - א. לקות ביולוגית משפיעה על פוטנציאל ההתפתחות של הילד.
  - ב. משכל רמת חברתיות, רמת פעילות, זהירות – משפיעים כולם על התפתחות הילד באופן ישיר ובאופן עקיף באמצעות תגובות הסביבה אליהם.
3. **פעילות גומלין בין הגנים לסביבה:** מאפיינים ביולוגיים אשר אינם נובעים רק מהירושה הגנטית, אלא מהשפעות של הסביבה:
  - א. בריאותה של האם בזמן ההריון.
  - ב. חשיפה לרעלים (ברחם או לאחר הלידה).
  - ג. תזונה (של האם בהריון או של התינוק לאחר הלידה).
  - ד. מחלות (כנ"ל).

### הסביבה הקרובה של הילד – ההקשר המשפחתי

בשנים הראשונות, ואולי גם בכלל, המעגל המשפחתי משפיע על התפתחות הילד בצורה מדהימה. ההסתכלות על המשפחה היא כעל מערכת בעלת מספר מאפיינים:

1. האם אינה מטפלת יחידה, ולכן מתייחסים גם ליחסים עם שאר בני המשפחה.
2. ההשפעות הן דו-כיווניות. כלומר, לא רק ההורים משפיעים על הילד, אלא גם הילד משפיע על ההורים, באינטראקציה מתמשכת ומעגלית.
3. קשר אחד משפיע על הקשרים האחרים. הקשר עם ילד אחד משפיע בהכרח על הקשרים עם הילדים האחרים. לדוגמא, ילד עם הפרעות קשב וריכוז שזוכה לתשומת לב רבה של ההורים, לרוב תיווצר פגיעה בילדים האחרים.

4. אבות מטפלים ונקשרים בגיל הינקות והגיל הרך. בניגוד לדעה המקובלת, הקשר בין התינוק לאם לא מותנה רק בגורמים ביולוגיים, אלא בעצם האינטראקציה בין ההורים לבין התינוק.
5. מערכת דינאמית הנתונה לשינוי ולהמשכיות.
6. אחים ואחיות: אחים גדולים שנוטים להיות מודלים, יכולים להשפיע גם לחיוב וגם לשלילה. יש מקרים שהאחים הגדולים מתיילדים, ולעומת זאת מקרים שבהם האחים הקטנים מתנהגים כבוגרים מגילים מתוך שאיפה להידמות לאחיהם הגדולים.
7. סדר הלידה: הבדלים שיטתיים בהתאם לסדר הילדים שנולדו. ילדים גדולים לרוב ישתמשו בטכניקות של התנהגות חיובית כדי למשוך את תשומת ליבם של ההורים, לעומת האחים הקטנים שימשכו את תשומת לב ההורים על ידי התנהגות שלילית.

### הסביבה הקרובה – הקשרים קרובים מחוץ למשפחה

1. הסביבה החינוכית: מסגרת מאוד חשובה עבור הילד, החל מהפעוטון ואילך. אחד הדברים החשובים בבחירת סביבה חינוכית לילד היא לבדוק את תגובת הסביבה לילד (ולהיפך) כשהוא במצב של מצוקה.
2. קבוצת השווים: הקבוצה שאוכפת את החוקים בפועל. אפשר להקנות לילד ערכים, חוקים וכללים, אבל בסופו של דבר, לרוב הוא ינהג לפי השפעת הגורמים בסביבה החברתית שלו. השפעת קבוצה זו הולכת וגדלה עם הגיל. בשונה ממערכת היחסים מול ההורים, מערכת יחסים זאת היא בבסיסה סימטרית, ומכאן קבוצת 'השווים'.
3. השכונה: השפעת הסביבה שבה אנו חיים. מחקרים מראים שגדילה בסביבה טובה, ללא קשר לרמת ההכנסה של ההורים, תורמת לרוב להתפתחות הילד.

### הקשר חברתי כללי

שינויים במבנה החברתי בעקבות גורמים חברתיים וכלכליים:

1. תעסוקת האם: האם היא נשארת בבית עם הילד או יוצאת לעבוד ויש מטפלת? גורם זה משפיע בעיקר ביחס לשביעות הרצון של האם – אם היא נשארת בבית ומטפלת בילד אולם היא מתוסכלת מכך, ככל הנראה שעדיף כבר לבחור במטפלת. בצורה דומה משפיע גם יחס בן הזוג לבחירת האם.
2. גירושין: כיום התפיסה הרווחת שהקושי עם הגירושין הוא לא עם החיים עצמם במפוצל בין שני בתים ושני הורים, אלא עצם הסכסוך בין שני בני הזוג. לכן בסוגיה זו משמעות גדולה לגישה שבה נוקטים ההורים בגירושין, והשאלה האם הם שמים את הילד במרכז או מנהלים את הגירושין דרכו ועל חשבונו.
3. חד הורות: אמהות צעירות שלא נשואות, או לאחר גירושין.
4. משפחות לא שגרתיות: חיבור בין משפחות שבני הזוג נישאים בפעם השניה ומביאים עימם את הילדים מהנישואין הקודמים.

מעמד חברתי, עוני, לחצים ביחס למשפחה:

1. קיימים הבדלים בין סגנונות ההורים במעמדות סוציו אקונומיים שונים. לרוב במשפחות קשות יום יש נטייה לענישה חמורה ונוקשה יותר. לעומת זאת, במעמד הביניים יש יותר נטייה לשוחח עם הילדים, להסביר ולדון בעבירות המשמעת.

### הקשר תרבותי

אנו חיים בחברות שבהן מקנים לנו כחלק מהתרבות כללים, ערכים וחוקים מסוימים. יש שיגידו שמוסר הוא אבסולוטי, ויש שיטענו שמוסר הוא תלוי תרבות. אולם, בתרבויות שונות קיימים ערכים שנחשבים לרצויים, בעוד שבתרבות אחרת הם יהיו אסורים.

אנתרופולוגים מאמינים שהבדלים אלו הם בדרך כלל הסתגלותיים, ומכינים את הילדים טוב יותר לתפקוד הנדרש בחברה המסוימת.

בתוך החברה קיימות גם תתי תרבויות, שמתנהלות בצורה שונה מהמגזר הכללי, ולעתים הן אף מתנגשות עם המגזר הכללי.

לרוב יתרחשו שינויים תרבותיים לאט, אולם קיימים מקרים שעשויים להאיץ שינויים חברתיים מסוימת, לדוגמה חקיקה בנושא, כדוגמת החקיקה בנושא הילודה בסין.

### סביבה מול תורשה

שאלה קלאסית בהיסטוריה של הפסיכולוגיה, כשבמקור ניסו לשייך כל גורם (צבע עיניים, גובה, שפה מדוברת וכו') ולסווגו כמושפע מהסביבה או מהתורשה. כיום יודעים שאין תשובה פשוטה לשאלה, אלא שילוב בין שני הגורמים, כאשר האינטראקציה היא שמשפיעה על הגורמים השונים.

### סביבה מול תורשה – שיטות מחקר

המחקר האידיאלי בתחום זה הוא מחקר שבו ייבדקו תאומים זהים (ולכן המטען הגנטי שלהם הוא זהה) שמופרדים לסביבות שונות (לדוגמה במקרה של אימוץ על ידי שתי משפחות ממעמד סוציו-אקונומי שונה). אולם, לרוב מבחינה אתית לא ניתן לבצע אותו ולכן נוקטים בגישות מחקר אחרות:

1. מחקרים במשפחה: בדיקה של תדירות התרחשות מסוימת בעץ המשפחתי. שיטת מחקר זו היא אינה אידיאלית, אולם היא יכולה להצביע על מגמות תורשתיות.
2. מחקרי תאומים: משווים בין נקודות דמיון בנוגע לתכונות מסוימות בין תאומים זהים לנקודות דמיון בנוגע לאותן תכונות בין תאומים לא זהים או אחים.
3. מחקרי אימוץ: בודקים נקודות דמיון בין הילד למשפחתו המאמצת (שאליה הוא דומה מבחינת גורמים סביבתיים), לעומת נקודות דמיון בין הילד למשפחתו הביולוגית (שאליה הוא דומה מבחינה גנטית).

## שיעור 3 – 1/3/2010

### זהות מגדרית

1. מין: מאפיינים פיזיולוגיים ואנטומיים. יכול להיות ניגוד בין הבחוך (אנטומי) לבפנים.
2. מגדר: אני מגדיר את עצמי.
3. הומוסקסואליות.

ישנן שתי גישות להגדרת זהות:

1. אנחנו נולדים נטכליים: לא זכר או נקבה אלא האם אני נחשב כבן או כבת.

2. הדברים נקבעים לפני הלידה: בתקופה העוברית, בהשפעה של ההורמונים ואנו לא יכולים לשנות את מה שקורה.

ילדים בין מיניים: לעתים יש חוסרעודף בהורמונים של זכר/נקבה והאיברים המיניים האנטומיים לא קיבלו את צורתם הסופית. במקרה הזה, כיום, יבדקו את הייעוד ויטפלו בצורה הנכונה והטובה ביותר.

### תיאורית ההתפתחות של פרויד

זיגמונד פרויד היה פסיכולוג קליני, שנפגש עם המון מקרים חריגים של אנשים חולים במהלך עבודתו. מתוך מפגשים אלו הוא הסיק מסקנות והשליך על כל שאר האוכלוסייה. עקב כך, מקובל לטעון כי המדגם של פרויד איננו מייצג.

### רמות מודעות – המודל הטופוגרפי

**הלא מודע:** מה שקורה מתחת לפני השטח מהווה חלק עצום ממה שמניע אותנו. התכנים יכולים להיות תוצאה של טראומות, מקרים קודמים וכו'. אזור זה מהווה מקום לא נעים, ופעמים רבות כאשר יישאלו שאלות על היסוד להתנהגות שלנו – לא נדע לענות. לדוגמא: שינוי סדר מוצרים במכולת – מדפים חמים. לפי פרויד – אלו הדברים העיקריים שמפעילים אותנו.

**הסמוך למודע:** גובה פני המים, בעזרת מעט חיטוט ניתן לאתר פרטים אלו.

**המודע:** קצה הקרחון - כל העולם נמצא מתחת. רק מה שאנחנו רואים. החשיבה, הבנה, התעסקות. לפעמים נראה לנו שאנו מבינים אך הסיבה יכולה להימצא מתחת לפני המים.

### חלקי האישיות – המודל המבני

**הסתמי (האיד):** כאן ועכשיו. מורכב מיצר המוות ההרסני ויצר הליבידו שהוא יצר המין, כולנו נולדים עם שניהם.

**האני (האגו):** אנו מצאים בין כל מה שאנו רוצים לעשות, לבין תחילת התפתחות של אחריות חברתית. האני עוזר לנו לווסת ולהחליט.

האני העליון (סופר אגו): התנהגויות "כי צריך". הסופר אגו בא מבפנים. לדוגמא: ילד רוצה צעצוע ומחליט לגנוב אותו. ההחלטה לגנוב מגיעה מהאיד, בעוד שהצד שאומר לא לגנוב כי יכולים לתפוס אותו מגיע מהאגו. הצד שאומר שגם אם לא יתפסו זה לא יפה ולא מכובד הוא הסופר אגו.

דוגמא: ספורטאי מתקשה לקום מוקדם בבוקר לאימון ריצה עצמאי.

איד: אני נשאר לישון.

אני: אני נשאר לישון כדי להיות רענון אחר כך, צריך לקום כי המאמן יכעס.

אני עליון: אני קם לרוץ כי זה חשוב לי בתור סופרטאי.

### המודל הפסיכוסקסואלי

#### השלב האוראלי

פיאז'ה מסביר את תופעה זו כסנסורית-מוטורית. בשלב הזה אפשר ללמוד הרבה – העולם הוא עולם טוב כאשר אני בוכה ובאים לעזור לי, או עולם רע כאשר אני בוכה ולא באים לעזור לי. כשהתקופה עוברת כמו שצריך מתקבל אמון של התינוק בעולם.

### השלב האנאלי

דבר חשוב שקורה בגיל הזה – גמילה מחיתולים. יש יותר חינוך לנקיון, להחזיר למקום, לאכול נקי. מתחילה דרישה להתאמה לחיי החברה. ישנו משחק בין הילד שאכפת לו ומנסה לרצות את כולם לבין זה שעושה דווקא ונהנה מהתגובות.

### השלב הפאלי

זהו הגיל החקרני, עולות שאלות על אנטומיה אנושית והבאת ילדים לעולם. בגיל זה ילדים נוגעים בעצמם. הם עדיין לא יודעים מה טוב או מה לא טוב. תגובה ההורים מלמדת אותם מה כן ומה לא. ישנה התחלה של הדחקה.

בגיל זה יש התקרבות של הבן לאמא ושל הבת לאבא.

### שלב החביון

בשלב זה האיזור הארגוניים מודחקים, מאחר שהם נתפסים כדבר "מלוכלך" עקב תגובות ההורים. בשלב זה נוצרת חלוקה ברורה לבנים ובנות.

### השלב הגניטאלי

בשלב זה יצר המין אינו מודחק יותר.

## שיעור 4 – 8/3/2010

### תיאורית ההתפתחות הפסיכו-חברתית של אריקסון

אריקסון סבל מהתנכלויות קשות מצד חבריו הלא יהודים משום שהיה יהודי, ומחבריו היהודים מאחר והיה בעל מראה גרמני.

אריקסון נמשך במהלך לימודיו לצד האמנותי שלו, ולאחר סיום לימודיו נחת בוניה, כמורה לאמנות בבית ספר לציור, שתמך בשיטותיו של פרויד. שם פגש את אנה פרויד (הבת של) שחשפה אותו לנושא הפסיכואנליזה. בהמשך התמקד בעיקר בטיפול בילדים בפסיכואנליזה, חיילים נפגעי הלם, ומחקר אנתרופולוגי בנושא זהות, במהלכם חקר שבטים אינדיאניים בארה"ב ואת השפעת הקונפליקט בין הזהות האינדיאנית לזהות האמריקאית על הזהות האישית של הפרט בקבוצה.

אריקסון קיבל את הנחות היסוד בתיאוריה של פרויד לגבי האנרגיה שמקורה ביצרים, אולם הוא טען שהגדרת האני היא מעט פשטנית מדי. אריקסון טען כי התפקיד החשוב ביותר של האני הוא הגדרת הזהות, עיצוב ותחזוקתה. כשיש בעיה עם הזהות, תהיה בעיה של עירפול ובלבול זהות. התפקיד השני בחשיבותו הוא השליטה. מצב של אי שליטה יכול ליצור רגשות כגון בלבול וזעם.

שני תפקידים אלו הם תלויי סביבה וחברה. ללא תמיכת החברה ועזרתה בגיבוש הזהות ויצירת השליטה, עלול אדם להגיע למצבים כרוניים של בלבול וחוסר אונים.



אריקסון היה הראשון שפיתח תיאוריה שעוסקת באדם מרגע היוולדו ועד יום מותו. מרבית השינויים המהירים והדינאמיים מתרחשים בגילאים צעירים, אולם מתרחשים שינויים ותמורות גם בשלבים המאוחרים של החיים, שעד לאריקסון לא התייחסו אליהם במחקרים.

על פי אריקסון, בכל אחד מהשלבים מתנהל קונפליקט כלשהו, ודרך הפתרון של כל קונפליקט תקבע האם האדם ירכוש מעלה חיובית או שלילית כתוצאה מסיומו. אמנם ניתן לתקן את המעלה השלילית שתירכש, אולם מדובר בעבודה הרבה יותר קשה מלהרוויח את המעלה כחיובית מלכתחילה.

1. **השלב האוראלי סנסורי:** עוסק בעיקר בחקר הסביבה ובדיקתה, והאינטראקציה איתה בעיקר באמצעות הפה.

2. **השלב השרירי אנאלי:** בשלב זה מתפתחות היכולות המוטוריות-גופניות של הילדים. בשלב זה מתחילה התפתחות העצמאות, דרישה מההורים לנקיון, מתחיל למעשה החינוך. חינוך נוקשה מדי יוביל את הילד לתחושות של בושה, וחינוך פחות נוקשה יוביל את הילד לתחושות של עצמאות. תחומי העניין של הילד גולשים מגבולות החדר ומתרחבים לרצון להחיל את רצונו על כל העולם. בשלב זה כבר מתפתח סדר יום, והילדים נכנסים לרוב למסגרת כלשהי. בשלב זה מתפתח משבר שבו לא מבין הפעוט האם הוא עדיין תינוק או כבר מבוגר.

3. **השלב הלוקומוטורי גניטלי:** בשלב זה מעודד הילד לסקרנות, הניידות המוטורית של הילד הרבה יותר גבוהה. הילד מתחיל לזהות ולהבין את קבוצת השווים שלו ואת העובדה שהוא אינו תמיד מרכז העולם. הילד לומד לתכנן ולעבוד בהתמדה מול התוכניות בעצמו. הוא מהווה לעצמו מקור ללמידה באמצעות המכשירים שמסופקים לו, ולכן יש להגדיל את מספר הגירויים שהילד נחשף אליהם. בשלב זה מופיעים בנוסף תסביכי אלקטרה ואדיפוס, שניהול לא נכון שלהם על ידי ההורים יכול לגרום לאותם רגשות אשמה.

4. **שלב החבינון:** לילד יש קבוצת שווים, מתבצעת למידה והתפתחות קוגניטיבית מאוד משמעותית. הילד מסתדר במסגרת שדורשת הרבה יותר חוקים ומשמעת, וחשיבות המשחקים הסוציו-דרמטיים קטנה. המעגלים החברתיים ומוקדי ההשפעה הולכים ומתרחבים. ההישגיות הופכת לנושא מאוד משמעותי. מתחילים להיווצר קשרי ידידות וקבוצות שונות במרקם החברתי. יש חשיבות רבה לנושא האישור החברתי, וחוסר הצלחה גם בלימודים וגם בחברה גורמים לתחושות כישלון מאוד חזקות.

התפתחות הילד בארבעת השלבים הראשונים תלויה יותר באנשם הסובבים את הילד (משפחה, מורים) אשר הילד לא בחר ואין לו שליטה עליהם. זאת למרות עלייה משמעותית בעצמאות הילד המתרחשת בשנים אלו.

לכן מקובל לחלק את שלבית ההתפתחות של אריקסון לשתי קבוצות מרכזיות:

שלבים 1-4 מתארים את השקעת החברה באדם, והם מקבילים לשלבים בתיאוריה של פרויד, ואילו משלב 5 ואילך נפרדת התיאוריה של אריקסון מפרויד ומתארת את השקעת האדם בחברה.

5. **שלב גיל ההתבגרות:** מאופיין בשינויים פיזיולוגיים מאוד גדולים, כל נושא הזהות מתערער, וייתכן שכל מערכת הזהות שהייתה קיימת עד היום תתנפץ ותיבנה מחדש. עקב שינויים אלו, תקופה זו הינה פתח לשינויים בזהות ובמאפיינים החברתיים.

לשלב זה במודל של אריקסון השלכה על מערכת החינוך. השפעת הסביבה מחזקת את חלקו של בית הספר והמורים בהתפתחותם התקינה של הילדים. לכן, הדגש צריך להיות גם על התפתחות רגשית ולא רק על הקניית ידע, ולהתאים את הדרישות לצרכים הייחודיים של כל תלמיד, ואת תכני הלימוד לצרכים הייחודיים של שלבי ההתפתחות.

6. **שלב הבגרות המוקדמת:** בשלב זה מצופה לפתח יכולות אינטימיות רגשית וגופנית עם בן או בת זוג, מבלי לוותר על הזהות האישית. בשלב זה מצופה מהאדם להתחיל להיות יצרני, להתקדם ולהשיג מעמד מסוים בחברה.
7. **שלב הבגרות:** הדמויות המרכזיות הן בני המשפחה והעמיתים לעבודה ובשלב זה נוצרים לנו תנאים לקיום משפחה, אולם יש להשתחרר באופן פעיל מהאגוצנטריות שלנו ולהשקיע בדור ההמשך. המעלה החיובית של פוריות בשלב זה לא מתייחסת רק לפוריות מבחינה מינית, אלא גם ביכולת להפרות את הסביבה והמשפחה מידע ואמצעים שרכש עד לשלב זה.
8. **שלב הבגרות המאוחרת:** האדם מתנתק מהשפעות הסביבה ברובן, ועוסק בחשבון נפש עם עצמו, בהסתכלות לאחור על החיים במטרה להשלמה פנימית. בשלב זה חשוב להשיג את התובנה הפנימית לגבי החיים.

### הבדלים בין פרויד לאריקסון

אריקסון	פרויד	
ראה בהתפתחות משהו שלא מסתיים בגיל ההתבגרות, אלא דבר הנמשך מראשית החיים ועד המוות.	ההתפתחות של האישיות מסתיימת למעשה בגיל ההתבגרות.	סיום ההתפתחות
היה אופטימיסט יותר ביחס לאדם. קבע כי האדם טוב מטבעו. במידה ונמצא שונה "בעיית", החברה אשמה בכך וניתן לתקן זאת ע"י חוויה מתקנת.	מאוד פסימיסט ביחס לאדם, טען שהאדם רע ואגוצנטרי מטבעו.	יחס לאחר
שמונה	חמישה	מספר שלבי ההתפתחות
האגו עצמאי, והוא אינו עסוק רק בלהשקיט דחפים אלא במילוי תפקידים חברתיים ושכליים אחרים, כשבראשם הזהות והשליטה.	עסוק כל הזמן בהשקטת דחפים ומצפון.	מרכז שלבי ההתפתחות
דגש על הקונפליקט החברתי בין האדם לסביבתו בכל שלב.	דגש על האזור הארוגני בכל שלב, על התופעה הפיזית שמתפתחת.	האגו
כל אחד מהשלבים מסתיים ברכישת מעלה חיובית או שלילית, בהתאם לדרך שבה טופל הקונפליקט במהלך השלב. המעלה שנרכשה יכולה להשתנות גם בהמשך, ולכן תכונות שנרכשו אינן מקובעות לכל החיים אלא ברות שינוי.	ההנאה הראושנית בכל אחד מן השלבים היא לספק את הדחפים והיצרים הבלתי מודעים של האדם לתענוג חושי בחלק מסוים של הגוף (האזור הארוגני). סיפוק יתר או תת סיפוק עלולים להוביל לחרדה וקיבעון. אדם שלא הצליח לפתור את הסוגיות המרכזיות בשלב מסוים ימשיך לחוות אותן שוב ושוב במהלך חייו בדרכים סמליות.	סיום השלב

## המשותף לשתי התיאוריות

1. תיאוריות של שלבים המציעים רצף שלבים קבוע שאין אפשרות לדלג על שלב מסוים. כמו כן, הם האמינו ששלבי ההתפתחות הם אוניברסאליים = הרצף קיים אצל כולם ואופי ההתמודדות עם כל שלב או קונפליקט אינה שונה בין תרבות לרבות.
2. האישיות היא תוצר סך הלמידות הרגשיות החדשות שהתבצעו בכל שלב. הפאזל של כל השלבים הוא תוצר של התנהגויות ורגשות.
3. קיימים שלבי מקריטיים שכוללים תהליכים ראשוניים של למידה בגילאים הצעירים שמשפיעים בהמשך על כל ההתפתחות.

## שיעור 5 – 15/3/2010

### התפתחות קוגניטיבית על פי פיאז'ה

פיאז'ה עסק בהתפתחות קוגניטיבית (Cognito = ידיעה, הכרה). התפתחות קוגניטיבית היא תחום בפסיכולוגיה המתמקד בתהליכים פנימיים כגון תפיסה, זיכרון, חשיבה, דימוי וכו'. תהליכים אלו קשורים ברכישת ידע, בעיבודו, בארגונו ובשימוש בו. הגישה צמחה בשנות ה-50 של המאה ה-20, במקביל להתפתחותם של מדעי המחשב.

פיאז'ה היה חוקר שווייצקי שחקר את התפתחותם של תהליכי חשיבה. הוא נבחר על ידי המגזין TIME לאחד ממאה האנשים המשפיעים במאה ה-20. הוא חקר דרכי חשיבה של ילדים, ונחשב לתיאורטיקן המשפיע ביותר בתחום הפסיכולוגיה ההתפתחותית.

בראשית דרכו התעניין בטבע ובעולם החי, ובגיל 22 הפך לדוקטור בתחום הביולוגיה. בשנות ה-20 לחייו החל להתעניין בפסיכולוגיה התפתחותית עקב העובדה שהפך לאב בעצמו. בגיל 33 כבר היה לפרופסור לפסיכולוגיה באוניברסיטת ז'נבה.

פיאז'ה פיתח את אחד ממבחני האינטליגנציה הראשונים בעולם, והתעניין במיוחד דווקא בילדים שלא הצליחו במבחן, ועסק רבות גם בתחומי החינוך.

### עקרונות יסוד בתיאוריה של פיאז'ה

1. החשיבה היא אינטראקציה בין שני גורמים: מוח וסביבה (בכך הוא דומה לאריקסון)
2. ארגון: נטייה בעולם החי לשלב פעולות באמצעות מערכות שונות (במישור הפיזי) ושל דפוסי התנהגות שונים (במישור הפסיכולוגי). שילוב זה מאפשר פיתוח קשר עין יד. שילוב המערכות מתרגם לכדי יכולות המושפעות מהקוגניציה שלנו.
3. הטמעה: גירויים חדשים שאנו נתקלים בהם מסווגים לתוך סכמות קיימות במוחנו. כל הגירויים מתפרשים בהתאם למערכת החשיבה והידע של אותו הפרט. הטמעה תתרחש כאשר המידע החדש שנקלט מתאים לסכימה קיימת ומסווג כפרט שלה.
4. התאמה: התאמה תיווצר במידה ולא קיימת סכימה שמתאימה למידע החדש. הסכימה החדשה תתאים למידע החדש ולתכונותיו הייחודיות. בצורה זו מתאים את עצמו הפרט לסביבה.
5. סכמות: סכמה היא יחידה בסיסית של ידע. סכמות מארגנות את נסיונות העבר ומספקות מסגרת להבנת התנסויות בעתיד. אנו מתחילים את חיינו מצוידים בסכמות פשוטות (רפלקסים) של מערכת העצבים, ובמהלך חיינו הסכמות משתכללות ונהיות מורכבות יותר.

- סכימה יכולה להיות בעלת מאפיינים שונים: חזותית (איך נראה), התנהגותית (איך מתנהג), אקוסטית (איך נשמע), סמנטית (משמעות) ועוד. אם נקלט גירוי שעונה על כלל המרכיבים, הוא ישויך לאותה הסכמה. במידה ולא יענה, תיווצר יחידה חדשה.
6. **אופרציות:** פעולות מחשבתיות פנימיות שמייצגות אובייקטים גם כאשר אינם קיימים בפועל. לדוגמא, ספירה או תרגילי חשבון שמתבצעים בראש מבלי לספור אובייקטים קיימים. פעולות אלו אינן דורשות עזרים חיצוניים אלא מבוצעות אך ורק באופן פנימי.
7. **מנגנון האיזון:** הנטייה הטבעית לפעול בכדי להגיע למצב האידיאלי של איזון, שמספק מענה לדרישות החיים. זהו הכוח המרכזי שמניע את ההתקדמות השכלית מתוך מאבק מתמיד להבין את עולמנו. שאיפה זו היא מעבר לתהליך קוגניטיבי, אלא גם חלק משאיפה ביולוגית של הגוף להגיע למצב של הומיאוסטזיס.

במידה ונוצר חוסר איזון, הוא ייפתר על ידי תהליכי התאמה או הטמעה. תהליכים אלו יובילו לשלב של הסתגלות עד אשר יתקבעו כסכמות, ויווצר האיזון.

### התיאוריה של פיאז'ה – התפתחות בשלבים

על פי התיאוריה של פיאז'ה (ובדומה לתיאוריה של אריקסון) קיים סדר שלבים קבוע, כאשר כל שלב התפתחות שונה מקודמו משני מאפיינים: עלייה בכמות הידע והניסיון (מאפיין כמותי) ועלייה במאפייני החשיבה השונים (מאפיין איכותי).

לכל גיל יש שלב שמתאים לו, ולכל שלב יש את המאפיינים הייחודיים שלו. לכן טען פיאז'ה שיש לחלק ילדים לקבוצות גיל בהתאם לקבוצת השווים שלהם.

המעבר בין שלב התפתחות אחד למשנהו מתרחש על רקע ארבעה מאפיינים מרכזיים:

1. **בשילה:** תהליך ביולוגי המוביל לשינויים התנהגותיים ולביצועים חדשים.
2. **התנסות פיזית:** העושר והגיוון של הסביבה. ההיקף וההזדמנויות הניתנות לילד לאינטראקציה משמעותית ופעילה עם סביבתו, שמשפיעים באופן ישיר על רמת ההתפתחות.
3. **התנסות חברתית:** פעולות גומלין חברתיות בין הפרט לבין הסביבה.
4. **איזון:** כפי שנאמר קודם.

ארבעת המרכיבים האלו נמצאים בכל אחד מהשלבים של פיאז'ה.

מודל ההתפתחות הקוגניטיבית של פיאז'ה מתחלק לארבעה שלבים מרכזיים:

### התקופה הסנסו-מוטורית

התקופה הראשונה, בין לידה עד גיל שנתיים. הילד עוסק ביחס בין סיבות לתוצאות, מתחיל לפעול באופן רצוני, מבין תהליכים עצמאיים. התקופה מחולקת למספר שלבי משנה:

1. **תגובות מחזוריות:**
  - א. עד גיל 4 חודשים: שלב התגובות המחזוריות: בשלב זה מתרחשת פעילות אקראית שהתינוק מבצע ללא כוונה, ומבין את התוצאות של פעולות מסוימות. לדוגמא: התינוק מבין שמציצת אצבע מרגיעה אותו ולכן בהמשך יבצע את הפעולה בצורה רצונית מתוך הרגל.

- ב. עד גיל 8 חודשים: הפעלת הסביבה – התינוק שולח ילד במכוון למשחק כדי לשחק איתו, (שלב "האצבע המורה"). ההתנהגות מתחילה להפוך לאמצעי שדרכו ניתן להשיג מטרה.
- ג. עד גיל 18 חודשים: התינוק מגלה סקרנות כלפי הסביבה ומנסה לגוון את פעולותיו, לחזור על פעולות מסוימות בצורה שונה, ולחקור את הסביבה מחדש.
2. **קביעות האובייקט:** השלב שבו מבינים שלחפץ מסוים יש תכונות שקבועות ונשמרות גם כאשר לא רואים את החפץ עצמו.
- א. גילאים 4-8 חודשים: התינוק יכול לזהות חפץ שמוסתר חלקית.
- ב. גילאים 8-12 חודשים: חיפוש ראשוני אחרי חפצים מוחבאים.
- ג. עד גיל שנה וחצי: מצליח לחפש חפצים מוסתרים במקומות נכונים.
- ד. גיל שנתיים: הבנה מלאה של קביעות האובייקט.
3. **קביעות התפיסה:** ההבנה שיש מספר מרחבים ומימדים לכל דברם, למשל: התינוק ילמד לזהות מוצץ גם אם יגישו אותו הפוך.
4. **הסמלה:** היכולת להפוך אובייקטים מוחשיים למושגים סמליים, וליצור ייצוג או דימוי של חפצים.
5. **השהיית חיקוי:** היכולת לבצע חיקוי לאחר שההדגמה הסתיימה.
- ההתפתחות השכלית מתרחשת באמצעות:

1. הרחבת סכמות.
2. מעבר מתגובות סבילות ליזומות.
3. תיאום בין סכמות.
4. התנהגות של אמצעי-מטרה.
5. התפתחות ייצוגים פנימיים לתפקוד סמלי.

### **התקופה הקדם אופרציונאלי**

שלב זה הוא בין שנתיים עד שבע שנים. הוא מתאפיין בכך שההתפתחות השכלית מבוססת על היכולת לחשוב, גם אם החשיבה אינה מתרחשת בהכרח בצורה מאורגנת והגיונית. נקרא גם **שלב קדם הגיוני**. השלב מתאפיין בתהליכי הסמלה רבים. הילד אינו מבין את כל החוקים אבל עדיין מיישם אותם.

ההתפתחות העיקרית בשלב זה היא רכישת השפה, כאשר הילד לומד לייצג את התחושות והמחשבות שלו באמצעותה, מה שמאפשר לו תקשורת עם גורמים אחרים, ומשמשת כאמצעי לביטוי מחשבות ותחושות.

תהליכי הלמידה בשלב זה לא יתבססו על ניסוי וטעייה, אלא על יכולת חשיבה.

### **שיעור 6 – 22/3/2010**

השלב הקדם אופרציונאלי מחולק לשני שלבים:

1. **שלב קדם מושגי:** גילאי שנתיים עד ארבע שנים.

בשלב זה מושגי הילד אינם מגובשים לחלוטין (לדוגמא: כל אישה מבוגרת היא סבתא מבחינתו). יכולתו של הילד להשתמש בסמלים באה לידי ביטוי בשלושה תחומים מרכזיים: שפה, משחק סמלי/דמיוני וחיקוי מושהה.

#### מאפייני החשיבה בשלב זה:

- א. היעדר יכולת מיון: מאפיין מרכזי של שלב חשיבה זה הוא היעדר יכולת מיון מורכב. המיון מתבסס רק על מאפיינים מרכזיים שיכולים להיקלט על ידי הילד בצורה ישירה. הילד מסוגל לסווג מידע לפי ערך אחד (לפי צבע, לפי צורה, לפי טעם) אולם אינו מסוגל לשלב בין ערכים שונים בסיווג.
- ב. אגוצנטריות: הילד מרוכז מאוד בעצמו, ומבחינתו כל העולם סובב סביבו, וכל ההתרחשויות בעולם מקורן בו. לילד קשה לראות נקודות מבט שאינן נוגעות לו באופן ישיר (לדוגמא: הילד מסתיר את הפנים וחושב שאף אחד לא רואה אותו).
- ג. סיבה ותוצאה: חשיבה טרנסדוקטיבית. שני אירועים שמתרחשים בסמוך מקושרים אוטומטית לתהליכים של סיבה ותוצאה, גם מהבחינה האגוצנטרית (למה יורד גשם? כי קנו לי מגפיים).
- ד. הנפשה (אנימיזם): הענקת תכונות אנושיות לעצמים.

2. שלב אינטואיטיבי: גילאי ארבע עד שבע. בשלב זה מתהווים מושגים ומתפתחת יכולת לארגון קבוצות. שני המאפיינים הבולטים בשלב זה הם ריכוזיות (התמקדות במימד אחד) ואי הפיכות. אין סדר או הגיון בחשיבה (מדוע השמש שוקעת? כי אנשים הולכים לישון). הדגש בתפיסה הוא על מימדים חיצוניים, כאשר כל שינוי באחד המימדים האלו מקשים מאוד על הילד.

#### מאפייני החשיבה:

- א. היעדר עיקרון ההפיכות: קשה לחשוב על תהליכים בצורה הפוכה (לפרק מגדל באותה צורה שבה בנה אותה, להרכיב מחדש גוש פלסטלינה). קושי הבנת של עיקרון השימור.
- ב. תפיסה סטטית של המציאות: לילד קשה לקבל שינויים בסביבה, מבחינתו המציאות היא קבועה וכל שינוי בה עשוי לערער אותו ולגרום לו לבלבול.
- ג. התרכזות יתר בפרט מסוים: הילד מסוגל להתרכז במימד אחד כמאפיין את הפרט, וקשה לו לתפוס יותר ממאפיין אחד לגבי גורם מסוים.

#### יישומים לגן

- א. לחשוף את הילדים למגוון רחב של גירויים (חפצים, משחקים, מאורעות).
- ב. לעודד את ההתפתחות הסימבולית של הילדים על ידי שימוש בשפה בוגרת וברורה, ולא לדבר לילד כאילו הוא מפגר.
- ג. לעודד למידה באמצעות חוויה אישית על פני למידה פאסיבית.
- ד. משחקי זיכרון למיניהם יתרמו לייצוגים החזותיים והקוליים.
- ה. משחקי ארגון והתאמה יעודדו חשיבה מושגית.
- ו. לעודד עבודה שיתופית (בניגוד למיקוד האגוצנטרי).

#### התקופה האופרציונאלית

גילאי 7-11. תקופה זו נחשבת לנקודת מפנה בהתפתחות החשיבה. השלב נקרא גם השלב ההגייוני.

### מאפייני החשיבה:

1. חשיבה לוגית על פי כללי ההגיון.
2. מוגבל לגירויים מוחשיים שנתפסים על ידי החושים, כאשר יישום כללי הגיון על גירויים מופשטים יהיו קשים הרבה יותר.
3. יכולת להבין שימור (עיקרון ההפיכות, הבנת שינוי, התייחסות למספר המימדים) במספר מימדים: שימור מספר, שימור אורך, שימור שטח, שימור נפח.
4. חלוקה היררכית: ילד בסוף השלב יודע להבחין ולמיין בצורה ברורה בין קבוצת עצמים על פי מאפיינים שונים. מבוסס על ניסוי מפורסם של פיאז'ה: הוכנסו חרוזי עץ רבים בצבעים בצבעים שונים לצנצנת זכוכית. פיאז'ה ביקש מהילדים להבחין מה יש הכי הרבה בצנצנת. הילד אמר לדעת להגיד מאיזה צבע יש הכי הרבה.
5. קושי במשימות פרופורציה (להעריך כמה כדורים מגודל מסוים יש בסלסלה).
6. השתחררות הדרגתית מחשיבה אגוצנטרית. החשיבה האגוצנטרית שמאפיינת את הילד בשלבים הצעירים יותר משתנה, והילד מתחיל להכיר בכך שקיימים עוד גורמים בעולם, וגם להם יש דרישות, רצונות ורגשות בדיוק כמו לילד.

### השלכות לגן:

1. יישום שיטות הוראה פעלתניות.
2. יצירת מוטיבציה ללמידה על ידי הפרשת שיווי המשקל הקוגניטיבי.
3. עידוד חשיבה הגיונית בנושאים הנוגעים לחיי היום יום.
4. תפקיד המורה לספק אפשרויות ללמידה יותר מאשר להעביר ידע.

### התקופה הפורמאלית

גילאי 11 ואילך. בשלב האופרציות הפורמאליות ההתפתחות השכלית מגיעה לשיאה.

### מאפייני החשיבה

1. חשיבה על האפשרי: ניתן לפתור בעיות עיוניות, השערות וכו'.
2. אגוצנטריות מחשבתית: שונה מהאגוצנטריות הילדותית. מתבגרים נוטים לייחס כוח למחשבות ולתחושות שלהם, ולחשוב שרק הם חושבים ומרגישים תחושות, ואף אחד בעולם לא מבין אותם.
3. חשיבה מופשטת: יכולת לחשב דברים מבלי לייצג אותם בצורה מוחשית.
4. חשיבה רפלקטיבית: חשיבה על חשיבה – שיא ההתפתחות הקוגניטיבית.
5. חשיבה ביקורתית: להסתכל על העולם במשקפיים שונות, לא לקבל הכל כמובן מאליו.

### ביקורת על התיאוריה של פיאז'ה

1. אי בהירות של מושגי יסוד. חלק מרעיונותיו של פיאז'ה מעורפלים ("איזון", "אירגון"), מושגים מופשטים שאין להם הגדרה ברורה.

2. חריגה מכללים יסודיים של מחקר אמפירי: פיאז'ה חקר קבוצות קטנות ולא מייצגות, לעתים ערך ניסויים ללא תוצאות, תצפיות שלא תאמו את השערותיו ועוד כהנה וכהנה בעיות במתודולוגיות הניסויים שלו.
3. מערכי ניסוי מרכבים תוך הישענות יתר על ביצוע כאמצעי להערכת יכולת חשיבה. פיאז'ה לא התיחס למגבלות פיזיות או נפשיות שעשויות להגביל את הביצוע עצמו, למרות שהיכולת הקוגניטיבית אינה מוגבלת.
4. הפרזה בחשיבות הבשילה הקוגניטיבית לעומת השפעות הסביבה.
5. חשיבה פורמאלית כשלב עליון והעדר התייחסות ליצירתיות.
6. התעלמות מהקשרים תרבותיים וחברתיים.

### סיכום: טבלת השוואה בין מאפיינים מרכזיים בתיאוריות התפתחות

פיאז'ה	אריקסון	פרויד	
התפתחות קוגניטיבית	אינטראקציה חברתית בין הסביבה לקוגניציה	אנרגיה מינית ויצרים כגורמים להתנהגות	דגש מרכזי בתיאוריה
מנגנון האיזון (הסתגלות)	איזון בין צרכים פנימיים לכוחות חברתיים - האגו	דחפים יצריים (ליבידו) וכוחות האיד	מניע להתנהגות
ביולוג בהכשרתו הראשונית – מונח היסוד (איזון, הסתגלות הבשלה, הטמעה) שאולים מעולם זה	ניכור חברתי כילד – הוביל לדגש החברתי בתיאוריה ולחקר תרבויות	רופא העוסק בהפרעות נפש, גם כמטפל וגם כסובל מהפרעות בעצמו	השפעה של ביוגרפיה אישית על הדגשים בתיאוריה
פעיל – חוקר, מתאמן ולומד דרך התנסות אישית	פעיל/סביל – האדם מפעיל את הסביבה כפי שהסביבה מפעילה אותו	סביל – האדם מגיב להשפעות היצרים שאינם בשליטתו	האדם מהווה כוח מניע (פעיל) או מונע (סביל) בתהליך ההתפתחות
עד סוף גיל ההתבגרות	כל החיים	עד סוף גיל ההתבגרות	טווח הגילאים בו מתרחשת ההתפתחות
שלבם	שלבים	שלבים	תיאורית שלבים או התפתחות רציפה
קבוע	קבוע	קבוע	רצף שלבים קבוע או משתנה
מאפייני החשיבה	דמויות ותכונות נרכשת	אזור ארוגני	מה מגדיר כל שלב
רכישת מאפייני חשיבה מסוימים	פתרון הקונפליקט: הגדלת המעגל החברתי המשפיע	הקונפליקט: פיתרון התנקזות המינית באיזור ארוגני אחר	מה מאפיין את המעבר בין השלבים
אין אפשרות להתקדם לשלב הבא ללא רכישת מיומנויות החשיבה בשלב הקודם.	קיבעון בשלב יקשה על ההתפתחות התקינה בשלבים הבאים, אך היא עדיין אפשרית.	קיבעון בשלב מפריע להתפתחות בשלבים הבאים.	שלבים קודמים כתנאי להתפתחות בשלב הבא



## שיעור 7 – 12/04/2010 – התקשרות וטמפרמנט

תיאורית ההתקשרות עוסקת בקשר רגשי מתמשך בין תינוק למטפלו (Caregiver) שמתהווה באמצעות פעולות גומלין חוזרות ונישנות לאורך זמן. הכוונה לא בסיפוק צרכים פיזיים, אלא ביטחון מחדדות, מצוקות ואיומים.

לורנץ היה חוקר אוסטרי שבדק אחרי מי הברווזים הולכים – בצורה עיוורת אחרי האם, או האם ניתן להטביע אצלם דמות של הורה חלופי. לורנץ הצליח וגרם לברווזים ללכת אחריו, הוא גילה שכאשר גוזל נולד יש שעות קריטיות שבהן מתרחש תהליך ההטבעה, ובאותן שעות ניתן ליצור הטבעה לאמהות אצל כל גורם כלשהו. לורנץ קבע שהצורך בדמות כזו הוא מולד, ומכאן שהצורך בהתקשרות הוא מולד. לא ניתן ליצור הטבעה למשהו שדומה לי (הברווזונים לא יכלו לקבל הטבעה לאובייקט צהוב מכיוון שגם הם היו צהובים) ומכאן שלהטבעה יש גם פן מושכל וסלקטיבי – ההטבעה לא יכולה להיות לקבוצת השווים שלנו.

סדרת המחקרים השנייה שהתיאוריה מתבססת עליה היא המחקרים של הארלו, חוקר אמריקאי שנולד בארה"ב כהארי פרדריק ישראל, פסיכולוג חברתי שחקר קופים. המחקר המפורסם שלו נקרא "אם התיל ואם המגבת". הוא בנה שתי בובות מחוטי ברזל. "אם התיל" הייתה בנויה מחוטי ברזל חשופים שעליהם היה בקבוק שממנו הקוף התינוק היה ניזון. "אם המגבת" הייתה בנויה באותה צורה אולם מעל חוטי הברזל היא הייתה עטופה במגבת נעימה למגע והייתה ללא בקבוק. בתצפיות שביצע נמשכו הקופים לאם התיל רק כשהם רעבים, ובילו את מרבית זמנם בקרבת אם המגבת. במצבי פחד או עייפות היו פונים לאם המגבת, והיא היוותה להם בסיס בזמן שהם חוקרים את הסביבה.

המסקנה של הארלו הייתה שהחום, הרוך והמגע שהאם מספקת משמעותיים גם הם לתינוק, לא פחות מהצרכים הפיזיים המיידיים.

מייסד תיאורית ההתקשרות הוא ג'ון בולבי. מקורותיו הם בפסיכואנליזה, אולם בניגוד לפרויד טען כי מה שמניע את פעילות האדם הן מטרות שעלינו להשיג כדי לשרוד, והפחד מכך שלא נשיג אותן. הוא התבסס רבות על התיאוריות המוקדמות של הארלו ולורנץ, והבין מתצפיות רבות שקיים צורך ברור של בעלי חיים בחום וקשר, ויישם את אותן המסקנות לגבי בני אדם ותינוקות שמחפשים בגיל צעיר אחר חום והגנה.

לבני האדם יש צורך ראשוני ומולד לקרבתן של דמויות מגנות ותומכות (Attachment Figure), במטרה להתמודד עם מצוקות ואיומים סביבתיים. בולבי כלל לא עוסק בצרכים פיזיים אלא באתגרים שהסביבה מעמידה בפנינו.

על פי בולבי, הילד נתקל בגירויי סכנה (רעש, חושך, כישלון או פחד כלשהו), וגירוי זה מעורר אצלנו תגובות של איתות למצוקה (קריאות פאסיביות שמתפתחות לחיפוש אקטיבי), מה שמוביל לתגובה כלשהי של הסביבה (Caregiver), שיכולה לגרום לילד להירגע או שלא. היא יכולה להיות התעלמות מצד אחד או תמיכה ועידוד מצד שני. תגובת ביניים יכולה להיות מעורבת. תגובת הסביבה תשפיע על תגובת הילד בפעם הבאה שיחווה גירוי סכנה כלשהו.

מערכות ההתקשרות מתחלקות לראשונית ומשנית. מערכת ההתקשרות הראשונית (Primary) מסייעת לתינוק להתגבר על מצוקות ופחדים ולהשיג הקלה, הגנה. היא המערכת הראשונה שמופעלת במצבי מצוקה. במידה ולא מופעלת מערכת התקשרות ראשונית,

מופעלת מערכת ההתקשרות המשנית (Secondary) שמסייעת לתינוק במצבים של כישלון בהשגת תמיכה או בסיס בטוח. מערכת ההתקשרות המשנית מתחלקת לשני חלקים:

1. חיפוש יתר של קרבה: אם יחס ה-Caregivers אינו עקבי, מה שיעסיק את הילד בעתיד הוא רק אם יש לו תמיכה או אין לו תמיכה.
2. הימנעות, הפסקת חיפוש קרבה: לא סומכים על אף אחד אחר ולא מחפשים דמות שמגיבה ותיתן תמיכה.

סטודנטית של בולבי בשם מארי איינסוורת' תיצפתה על בתי אב שונים, וחקרה את התנהגויות הילדים ואת תגובות הוריהם להתנהגויות השונות שלהם. התצפיות בוצעו בהתאם למסגרת התיאורטית של בולבי, וחולקו לשלושה חלקים.

השלב הראשון היו התצפיות שתוארו לעיל. השלב השני נקרא סיטואציית הזר. ההורים והילדים הוכנסו לחדר מלא צעצועים, כאשר ההורים יושבים בצד והילדים משחקים. בשלב מסוים נכנסה לחדר אישה זרה וההורים הוצאו מהחדר. התצפיות בדקו איך מגיב הילד לאישה הזרה שנכנסת, ואיך הוא מגיב למפגש המחודש עם ההורים כשהוכנסו מחדש לחדר. התצפיות זיהו שלוש קבוצות שונות של ילדים.

קבוצה ראשונה העדיפו בבירור את האם על פני האישה הזרה, בדקו בסקרנות את הצעצועים בחדר, ובהיעדרה של האם ניכר שהיא חסרה להם. עם שובה לחדר הם מחפשים את קרבתה במהירות וביעילות, וחזרו לעסוק בצעצועים.

הקבוצה השניה חששה להתרחק מהאם ולהתחיל לשחק בצעצועים בחדר לא מוכר, בכל מצוקה שנתקלו רצו בחזרה לאם, והיו עסוקים בה יותר מאשר מצעצועים בחדר. התקשו לשחק נוכחות הזר וכעסו כשהוריהם עזבו את החדר. כשהאם חזרה הגיבו במצוקה רבה והתקשו להירגע ולחזור לשחק, כך שהם מחפשים את קירבת האם אך מתנגדים לנוכחותה בזמנית.

הקבוצה השלישית שיחקו בצעצועים, הפגינו רתיעה מהזר שנכנס לחדר, ולרוב התעלמו מהעזיבה ומהחזרה של האמהות, ולעתים כעסו כאשר ההורים עזבו אולם לא חיפשו את קרבתם כאשר חזרו, ולעתים הפנו את גבם לכיוון האם ואף נרתעו ממנה.

החוקרת נתנה שמות לשלושת הקבוצות. הקבוצה הראשונה נקראת קבוצת הבטוחים (Secured). קבוצה זו חוו בעבר נסיון מוצלח של חיפוש קרבה ולכן השתמשו במערכת ההתקשרות הראשונית. הקבוצה השניה נקראת קבוצת החרדים\אמביוולנטים (Anxiously attached), שמערכת ההתקשרות הראשונית שלהם לא פועלת בצורה עקבית, ולכן השתמשו באסטרטגיית חיפוש יתר של קרבה. הקבוצה השלישית נקראת קבוצת הנמנעים (Avoidant) שמערכת ההתקשרות הראשונית שלהן לא תיפקדה, ולכן הם השתמשו באסטרטגיית ההימנעות כמערכת ההתקשרות משנית.

כיום החלוקה כבר אינה לקטגוריות שונות, אלא עוסקים ברצפים: רצף חרדה ורצף הימנעות.

הביקורת על הניסוי והתיאוריה קשורה בכך שלא הכל סובב סביב נושא ההתקשרות, וכי ממצאים רבים יכולים להיות משוייכים גם למזג (טמפרמנט), כאשר תכונות מולדות אלו עשויות למלא תפקיד משמעותי בהתנהגותו בניסוי. בנוסף, ניתן להסביר גם הבדלים תרבותיים כגורמים ליחס שונה לאנשים זרים.

## מודל 4 הקטגוריות

ברת'למו והורוביץ' ערכו מחקר ובו חילקו את האנשים לארבע קטגוריות, שבהן קטגורית הנמנע מחולקת לשתי תתי קטגוריות נוספות, המתבססת על תפיסת האדם את עצמו (תפיסת העצמי), ועל כיצד אני מעריך את הסביבה (תפיסת האחר).

תפיסת האחר	תפיסת העצמי	
+	+	<b>בטוח (Secure):</b> סומך על עצמו וגם על אחרים.
+	-	<b>חרד – מוטרד (Preoccupied):</b> תופס את עצמו כלא ראוי, אולם מחפש כל הזמן את הסביבה שאותה הוא תופס כתומכת ומעודדת.
-	-	<b>נמנע – מפוחד (Fearful-Avoidant):</b> דפוס ממש פתולוגי, לא מעריך את עצמו וגם לא מעריך את הסביבה כיכולה לעזור.
-	+	<b>נמנע – מבטל (Dismissing-Avoidant):</b> לא סומך על הסביבה בכלל, אלא רק על עצמו, נוטה לפעול עצמאית.

26/4/2010

### התקשרות והתפתחות

חשיבותה של התיאוריה ושל תהליך ההתקשרות טומנים גם בכך שהם מלווים את האדם מהעריסה ועד הקבר (בולבי, 1979). סגנון ההתקשרות יכול להשתנות במצבים מסוימים, אולם ככלל לאדם יהיה דפוס התקשרות דומיננטי עקבי מהינקות ועד הבגרות.

### התפתחות ההתקשרות לאורך החיים

#### **בגיל שנה**

1. ילדים בעלי התקשרות בטוחה יותר חברותיים לבובה.
2. הילד מרגיש בטוח לחקור את העולם.

#### **בגיל שנתיים**

1. התקשרות בטוחה: מבקש עזרה כשנתקל בקושי מאחר ומערכת ההתקשרות הראשונית מופעלת והילד יודע שיקבל עזרה.
2. התקשרות לא בטוחה: **החרדים** מתוסכלים בקלות ומתייאשים בקלות, בעוד **הנמנעים** דוחים הכוונה של מבוגרים ומתעלמים מעצותיהם.

#### **בגיל שלוש וחצי**

1. התקשרות בטוחה: פופולאריים חברתית, עצמאיים ואוהבים ללמוד (העצמאות והאהבה ללמוד מאפיינת גם את **הנמנעים**).
2. התקשרות לא בטוחה: מסוגרים וחששניים מבחינה חברתית, פחות סקרנים ופחות מתמידים (מאפיין בעיקר את **החרדים**).

## בית ספר יסודי (התקשרות בטוחה לעומת לא בטוחה)

1. מעורבות, התמדה והנאה גדולים יותר בפתרון בעיות (מאפיין גם את **הנמנעים**)
2. מתקשרים ומסתייעים במבוגרים באופן יעיל יותר
3. תפקוד חברתי טוב יותר, הערכה עצמית גבוהה יותר
4. פחות בכי, תוקפנות, אלימות ורגשות שליליים.

מחקרים בגיל זה מצאו ששני ילדים בטוחים משחקים אחד עם השני באיכות גבוהה יותר, נוטים פחות לריב ומסוגלים להתמיד במשחק לאורך זמן רב יותר מאשר ילד בטוח עם ילד לא בטוח.

## סיום בית הספר היסודי (התקשרות בטוחה לעומת לא בטוחה)

1. הערכה עצמית, בטחון עצמי ועצמאות ברמה גבוהה יותר
2. תפקוד חברתי טוב יותר
3. יוצרים קשרים קרובים עם ילדים אחרים (בעיקר בעלי התקשרות בטוחה)

## מבוגרים בעלי סגנון התקשרות בטוח

מסוגלים להכיל את בן הזוג כולל טעויותיו (בניגוד לקבוצת **הנמנעים**).

מחקרים מצאו כי בני זוג בעלי סגנון התקשרות בטוח מנהלים משק הבית בצורה טובה יותר.

## מחויבות לפי סגנון התקשרות

מחקר בתחום ההתנהגות הארגונית מגדיר שלושה סוגים של מחויבות:

1. עסקית-כלכלית
2. מחויבות נורמטיבית
3. מחויבות רגשית-אפקטיבית (מלשון חיבה)

מחקר של לוינץ גילאי בדק את סגנונות ההתקשרות לעומת סוגי המחויבות – אילו סגנונות התקשרות מסוגלים לפתח סוגי מחויבות כאלו או אחרים.

## תפקידי ניהול

### 1. מנהל בטוח:

- א. יוצר מבנה ארגוני מבוזר ויוצר מערכת יחסים מועילה עם הכפופים להם.
- ב. מבנה ארגוני זה מעודד את העובדים למוטיבציה ואחריות.
- ג. רואים בעובדיהם ככאלה שניתן לסמוך עליהם.
- ד. דיווח על רמות נמוכות של תחלופה יחסית למנהלים חרדים או נמנעים.

### 2. מנהל חרד:

- א. יוצרים מבנה ארגוני בלתי מאורגן במונחים של קבלת החלטות.
- ב. רוצים להיות קרובים לכפופים להם, אך מתקשים לבטוח בהם.
- ג. דיווח אמביוולנטי על האינטראקציה עם עובדיהם.

### 3. מנהל נמנע:

- א. ריכוזיים, אינם מבזרים סמכויות.
- ב. לא מקבלים טעויות.

ג. מערכת תקשורת בעייתית עם העובדים.

ד. תחלופה גבוהה של עובדים.

מחקר שנעשה בארץ על מפקדים בצבא מצאו שמפקדים בטוח הוא לרוב מפקד שמדרבן את חייליו, מעריך את הפן האינטלקטואלי שלו ובוטח בחייליו.

מחקר שבוחן את השפעת רצף ההימנעות של המנהל על הקשר בין רצף החרדה של העובד לבין המחויבות האפקטיבית שלו.

ככל שרמת ההימנעות של המנהל יורדת (המנהל הוא פחות נמנע ויותר בטוח – או חרד) רמת המחויבות האפקטיבית של העובד עולה – כל עוד רמת החרדה של העובד נמוכה.

### התקשרות בקיבוצים

הקיבוצים יצרו את קונספט הלינה המשותפת מתוך חזון השיתופיות והחינוך האחד, ולא מתוך הסתכלות על הילד כאינדיבידואל.

קיימת ביקורת רבה על המחקרים שנעשו על התקשרות בקיבוצים, אולם מה שהוכח באופן וודאי הוא שכיחות גבוהה יותר של דפוסים לא בטוחים.

תופעה שמאפיינת תופעה זו היא התקשרות מרובה. בתופעה זו ילדים מפגינים יכולת לפתח מספר התקשרויות – לאבא, למטפלת, לאמא ועוד. יחד עם זאת, גם בתוך ההתקשרות המרובה נמצא שיש העדפה מאוד ברורה לאמא.

### מעונות יום

גם במעונות יום ייתכנו התקשרויות מרובות על ידי הילדים. ככל שיהיו יותר מטפלים ופחות ילדים, כך ייטב עם הילדים.

### טמפרמנט כהסבר חלופי להתקשרות

תיאוריית הטמפרמנט מספקת הסבר חלופי לתיאורית ההתקשרות של בולבי. מחקר אורך שהחל בשנת 1956 ונמשך 21 שנים, של חוקרים מארצות הברית (תומס, צ'ס וברץ') עקבו אחר למעלה מ-141 תינוקות ממעמד סוציו-אקונומי בינוני-גבוה. החוקרים יצאו מתוך נקודת ההנחה שכל תינוק נולד עם אופי (טמפרמנט) משלו, ועימו הוא מגיע לעולם ובהתאם אליו הוא גדל, כך שלא בהכל ניתן להאשים את האם. עובדה שילדים שגדלים באותו בית ובאותם תנאים אינם מתפתחים תמיד עם אותו האופי.

הטמפרמנט הוגדר כצירוף אישי של מאפייני התנהגות ראשוניים הניכרים באדם (רמת פעילות, מצבי רוח ותגובות רגשיות).

החוקרים זיהו תשעה מימדים שמאפיינים את המזג של הילד:

1. רמת פעילות (גבוהה/נמוכה).
2. עוצמת תגובה לפעילות רגשית (גבוהה/נמוכה).
3. רמת סדירות (גבוהה/נמוכה).
4. רמת התקרבות לגירוי חדש (גבוהה/נמוכה).
5. הסתגלות לשינויים (מהירה/איטית).

6. רגישות חושית (גבוהה\נמוכה).
7. מצב רוח (חיובי\שלילי).
8. קשב והתמדה (גבוהים\נמוכים).
9. רמת הסחת דעת (קל להסחה\קשה להסחה).

מתשעת המימדים הללו בנו החוקרים שלוש קבוצות מרכזיות של מאפייני טמפרמנט שונים:

1. הילד הקל.
2. הילד התוסס \ הקשה.
3. הילד החששן \ הססן – מתחמם לאט.

התינוק נולד עם מימדי טמפרמנט מסוימים, כאשר חלק נשארים יציבים וחלקם משתנים לאורך השנים.

דרך טובה לשינוי טמפרמנט הוא שיקוף סיטואציות חברתיות, שגורמות לילדים לבחון את הסיטואציות בצורה שונה ולהתאים את ההתנהגות הרצויה.

**3/5/2010**

### **התפתחות לפני הלידה: שלב הביצית**

1. **שלב הביצית (עד שבועיים לאחר ההפריה):**
  - א. התא מתחלק עוד ועוד פעמים עד שהופך לכדור שמורכב מכ-100 תאים. בשלב זה עובר הכדור מהחצוצרה לרחם.
  - ב. שלב מאוד רגיש ופגיע – פגיעות בשלב הזה לרוב מסתיימות בהפלה.
2. **שלב אמברינולי (יום 15 עד תחילת חודש שלישי):**
  - א. בשלב זה מתחיל תהליך מהיר של הבחנה ודיפרנציאציה של התאים.
  - ב. החלק הפנימי של הכדור מתנתק והופך לדיסקית עוברית שממנה מתפתח העובר. בדיסקית (שגודלה קטן מציפורן) נוצרות שלוש שכבות שונות:
    - (1) **אקטודרם (Ectoderm):** ממנו מתפתחות הציפורניים, שערות, חלק מהשיניים, השכבה החיצונית של העור ומערכת העצבים.
    - (2) **מזודרם (Mesoderm):** ממנו מתפתח השלד, השרירים, השכבה הפנימית של העור ומחזור הדם.
    - (3) **אנדודרם (Endoderm):** ממנו תפתח מערכת הנשימה, מערכת העיכול והאיברים הפנימיים בגוף.
  - ג. מהמעטפת החיצונית של הכדור מתפתחת מערכת ההגנה וההזנה של העובר:
    - (1) **מי שפיר:** מהווים סביבה יציבה להתפתחות העובר. מי השפיר שומרים על טמפרטורה קבועה ובולמים זעזועים מלפגוע בעובר.
    - (2) **שליה:** התפקיד המשמעותי של השליה הוא לשמש כמסננת של חומרים המגיעים לעובר, לאפשר לחומרים הרצויים (ויטמינים, חלבונים, פחמימות וכו') לעבור, ולמנוע מרעלים ופסולת לחדור.
    - (3) **חבל הטבור:** בחבל הטבור עובר דם בין האם לעובר ובחזרה – זהו דם טבורי, שיכול לסייע בבעיות רפואיות שונות.
  - ד. בשלב זה מתפתחת תלות פיזיולוגית מאוד חשובה בין העובר לאם. כל מה שהאמא תכניס לגופה יגיע בסופו של דבר לעובר.

- ה. העובר מתחיל לקבל צורה של בן אנוש, והמערכות הפנימיות מתחילות להיווצר ולתפקד. גודלו של העובר בשלב זה הוא 2.5 ס"מ ומשקלו 14 גרם.
- ו. שלב זה הוא בעל הפגיעות הגבוהה ביותר במהלך ההריון.
3. **השלב העוברי (חודש שלישי עד הלידה):**
- א. חלקי העובר גדלים במהירות.
- ב. מהחודש השביעי הוא עולה 700-900 גרם בכל חודש, ולכן חשובה בשלב זה (עוד יותר מבשלב הקודמים) תזונה תקינה של האם. בשלב זה לעובר יש עדיפות בקבלת החומרים החיוניים שקיימים בגוף, ומי שסובל במצב של חוסרים היא האם ולא התינוק.
- ג. מערכת העצבים מתפתחת.
- ד. התינוק מתחיל להניע גפיים והאם יכולה לחוש בתנועות.
- ה. מבצע תנועות רפלקסיביות (מציצה, בליעה, שיעול).
- ו. מגיב לגרייה חיצונית (לדוגמה רעשים).
- ז. מתפתח מחזור שינה וערות.
- ח. לעובר שנולד החל מחודש שביעי יש סיכוי גבוה לשרוד מחוץ לרחם.
- ט. בסיום השלב נולד התינוק, כשהוא במשקל ממוצע של 3.2 ק"ג ובגובה ממוצע של 50 ס"מ.

### **גורמי סיכון במהלך ההריון - חומרים חיצוניים**

1. גורמים שעלולים לגרום למומים מולדים אשר משפיעים על ההתפתחות התקינה:
- א. עישון:
- 1) הסיכון להפלה גדול פי שניים.
  - 2) הסיכון ללידת תינוקות קטנים (מתחת ל-2.5 קילו) גדול פי שניים.
  - 3) סיכון גדול יותר ל"מוות בעריסה".
  - 4) פגיעות במערכת העצבים של התינוק.
  - 5) עיוותים במבנה הפנים.
  - 6) ייתכנו הבדלים קוגניטיביים ארוכי טווח.
- ב. אלכוהול:
- 1) שיעור גבוה יותר של הפלות.
  - 2) סיכון רב יותר ללדת תינוקות קטנים (מתחת ל-2.5 קילו).
  - 3) תסמונת "אלכוהול עוברית":
    - א) פיגור שכלי קל עד בינוני.
    - ב) היפר אקטיביות וקשיי למידה.
    - ג) הפרעות בקצב הגדילה (במהלך ההריון וגם אחריו).
    - ד) פגיעות במבנה הפנים.
    - ה) ליקויים בלב.
    - ו) ליקויים במפרקים.
  - ג. סמים, תרופות.
  - ד. קרינה (צילומי רנטגן).
  - ה. תזונה לקויה.
  - ו. מצב גופני ו/או נפשי של האם.
2. חשיפה מוקדמת תגרום נזק רב יותר מאשר חשיפה מאוחרת, מאחר שתפגום בשלב ההתפתחותי של התאים שהוא רגיש במיוחד.

3. חשיפה ארוכת טווח מסוכנת יותר מחשיפה נקודתית.
4. קשה לחזות מראש את מידת הנזק בעקבות החשיפה, או למדוד אותו אחריה ולקשר אותו באופן ישיר לחשיפה.
5. יכול לחול שיפור לטובה עם ההתפתחות.

### גורמי סיכון במהלך ההריון - מצב האם

1. בעיות בריאות של האם עשויות לסכן את התפתחות העובר.
2. גיל האם מעלה את הסיכוי ללקויות שונות:
  - א. תופעות השכיחות יותר בגיל מבוגר (אחרי 35): תסמונת דאון, הפלות, תינוק במשקל לידה נמוך.
  - ב. תופעות השכיחות יותר בגיל צעיר (לפני 20): שיתוק מוחין, משקל לידה נמוך. בנוסף בגיל צעיר קיימות גם בעיות פסיכולוגיות שנלוות לבעיות הפיזיולוגיות.
3. תזונה לקויה של האם עשויה לגרום לשלל לקויות: הפלות, לידה מוקדמת, פגיעה במערכת העצבים של העובר, הפרעות קשב.
4. המצב הרגשי של האם גורם לשינויים ביוכימיים מהם מושפע העובר: הפלות, משקל נמוך בלידה, השפעה על האינטראקציה עם התינוק לאחר הלידה. נמצא קשר בין דיכאון במהלך ההריון לבין דיכאון קליני לאחר לידה.

### גורמי סיכון בלידה

1. חוסר חמצן:
  - א. אחרי הלידה מתחיל עיכוב בתחילת הנשימה של היילוד. במקרים חמורים עלול להביא לפגיעה במערכת העצבים שביטוייה הם פגיעה ביכולות המוטוריות ובתפקודים אחרים. לעתים ניכרים גם סימנים שונים של פיגור שכלי במהלך ההתפתחות.
  - ב. לא תמיד ניתן לגלות בעיות בנשימת התינוק בזמן אמת.
2. ילדים פגים:
  - א. פג הוא תינוק שנולד במשקל נמוך מ-2.5 קילו ומתחת לשבוע 37.
  - ב. בעיות בלידת פג קשורות בעיקר בסיבוכים שעלולים להופיע בראשית ההתפתחות של הילד. בשלב הזה חשוב במיוחד המגע בתינוק.

### מבחן אפגר

שיטה להערכת המצב הגופני של התינוק מיד לאחר הלידה. מקסימום של שתי נקודות ניתנות לכל אחד מהסימנים הבאים:

1. נשימה (0=אין נשימה, 1=חלשה או לא סדירה, 2=נשימה טובה ובכי).
2. קצב הלב (0=אין דופק, 1=פחות מ-100 פעימות בדקה, 2=יותר מ-100 פעימות בדקה).
3. צבע העור (0=כחול, אפור, חיוור, 1=וורוד עם גפיים כחולות, 2=וורוד בכל הגוף).
4. טונוס השרירים (0=רפוי, 1=כפוף בגפיים, 2=פעילות אקטיבית).
5. תגובה לגירויים (0=אין תגובה, 1=העוויה, 2=בכי ודומיו).

האפגר המקסימלי שווה 10. סכום כללי בין 7-10 נחשב נורמלי.



## התפתחות חושית לפני הלידה

ניכר שחושיו של העובר מתחילים להתפתח עוד ברחם:

1. חוש המגע - ממשש את איברי גופו ואת חבל הטבור.
2. חוש הראייה - פוקח את עיניו (אם כי עדיין לא רואה).
3. חוש השמיע - שומע קולות מהסביבה, חוש השמיעה מחודד יחסית לאחרים.
4. חוש הטעם - מבחין בטעמים של מי השפיר.

התפתחות המערכת החושית תלויה בעיקר בהתפתחות מערכת העצבים. אי בשלות המערכת העצבית בעובר מובילה לכך שהמערכת החושית לא יכולה עדיין להתפתח. החושים הינם מערכת שלמה שפועלת בצורה של קליטה ← פיענוח ← תגובה. חזרה על התהליך יוצרת דפוס פעולה/התנהגות מסוים.

### חוש הראייה

1. מתפתח מהשבוע 32-34.
2. התינוק פוקח את עיניו עוד ברחם אך ראייתו מוגבלת.
3. אחת הדרכים לבחון את הראייה לאחר הלידה היא 'הסתכלות בעלת העדפה' – האם הילד יתמקד יותר בתמונה בגווני שחור או בגווני צבעוניים. הדרך השניה היא 'פוטנציאל ראייה מעורר' – באמצעות בדיקה חשמלית מזהות תנודות חשמליות במוחו של התינוק שהוא נחשף לגירוי חדש לעומת גירוי מוכר.
4. תינוק בן שבועיים יעדיף חזותית גווני שחור/לבן.
5. בגיל חודשיים כבר מבחין בצבעים.
6. בגיל 4 חודשים מתחיל להראות העדפה לצבאים מסוימים.
7. בגיל 6 חודשים חדשות ראייה כבר דומה לזו של אדם מבוגר.

רוב ניסויי הראייה בוצעו על חתולים – גידלו אותם בעלטה מוחלטת, וכשהתבגרו הוציאו אותם החוצה. החתולים התנהגו כעיוורים, דבר המצביע על קשר לסביבה בהתפתחות הראייה ולא רק תורשה.

בניסוי שעשו על תינוקות, התאימו את רמת החדות של תמונה המוצגת לתינוק לחדה יותר ככל שהוא מוצץ את המוצץ החזק יותר. במהלך הניסוי ניכר היה שהתינוקות מנסים מצוץ מהר וחזק יותר על מנת לספק את יצר הסקרנות לתמונה הברורה.

### חוש השמיעה

1. חוש השמיעה פעיל כבר בתקופת ההתבגרות, החל משבוע 19-20.
2. לילד תהיה העדפה לקול אימו ולקולות מונוטונים בכלל.
3. מאחר ויש הבדל ביכולת השמיעה של ילד, ייתכן שרעש שלאדם מבוגר יישמע רועש ולא נעים, ייתפס דווקא כמרגיע על ידי הילד.

בניסויים שבו השמיעו לתינוקות בני 12 שעות קלטות בשפות שונות, התינוקות הגיבו לשפה האמיתית יותר מאשר לשפות שלא זיהו ולג'יבריש.

בניסוי אחר בוצעה התניה קלאסית על תינוקות באמצעות צליל ונוזל ממותק. ברגע שהצליל הושמע, התינוקות הפנו את הראש.

בגיל תשעה חודשים התינוקות יודעים כבר שהתרחקותו של הקול פירושו היחלשות של עוצמת הצליל, והתקרבות פירושה התגברותו.

### חושי הטעם והריח

1. תינוקות יודעים להבדיל בין רפידות האם שלהם לרפידות של אמהות אחרות.

בניסוי שנערך ל-100 תינוקות בני 3-7 ימים, הם נחשפו לטעמים שונים – סוכר, לימון, כינין (מר) ומים, והבעות פניהם צלמו. מאוחר יותר נתבקשו שופטים אובייקטיביים להעריך על פי צילומי הפנים מה טעמו הילדים. השופטים היו מתואמים בהחלטותיהם, והבעות הפנים היו זהות לאותו טעם. כלומר, כבר בגיל זה מסוגלים התינוקות להבחין בטעמים.

לעומת זאת, בקבוצה של 75 תינוקות בני 20 שעות הראו את אותן הבעות הפנים לאותם הטעמים, משמע הם היו עדיין בשלב שבו אין להם תפיסת טעם מגובשת.

### תפיסת עומק – ניסוי הצוק המדומה

תפיסה = התהליך שבו מפרש המוח מידע המגיע מן החושים ומקנה לו סדר ומשמעות.

בתפיסה נכללים ארגונים של נתוני החושים והבנתם תוך הענקת משמעות לקלט החושי, כאשר הדבר מצריך בשלות עצבית ולמידה (מה מותר ומה אסור).

בניסוי הצוק המדומה דימו צוק וביקשו משני תינוקות לזחול עליו. הראשון זחל במשך כמה ימים, והשני זחל כבר חודש. התינוק שזחל כבר במשך חודש לא הסכים לעבור, בגלל שהוא הכיר את מושגי המרחב. לתינוק שזחל במשך כמה ימים לא הייתה בעיה לזחול 'מעבר' לצוק.

### תהליכי חיברות

חיברות = תהליך של התנסות חברתית ותרבותית מתמשכת, המקנה ליחיד את דפוסי, כללי וערכי החברה שבה הוא חי.

### מודעות לעצמי ולזולת

שלושת שלבי הבנת הזולת עפ"י WOLF:

1. הילד בערך בן שנה. הוא מכיר בכך שאחרים יכולים לעשות דברים שהוא אינו יכול, אך עדיין אינו תופס שבני אדם אחרים הם עושי פעולות בפני עצמם.
2. הילד במהלך השנה השניה לחייו. הוא תופס את הגבולות שבין פעולותיו לפעולותיהם של אחרים.
3. הילד בסוף השנה השניה לחייו. מגלה הבנה אמיתית שבני האדם הם עושי פעולות עצמאיים. תחושת "קניין" לגבי חפצים. TERRIBLE TWO – בוכים, מציקים, רכושנים וכו'.

### התפתחויות רגשיות בגיל הרך

1. הירמזות חברתית – רמזים למעשים לא טובים, לדוגמא מבט.
2. מודעות לעצמי ולזולת – הבנה שאני ישות עצמאית ונפרד.

### שינויים רגשיים

1. חרדת סטייה מנורמות.
2. אחת הסיבות להשתנות רגשות קיימים כלשהם נובעת מהעובדה שרמות גבוהות של עוררות רגשית נוטות לגרום לילד להתנהג בצורה לא מאורגנת. קל יותר לשנות רגשות עזים.

### הסתגלויות אישיות

על פי אריקסון – האם תהליך ההפרדות זהה אצל כל הילדים? לא! גורם המשפיע על הפרידה הוא דרך הצבת הגבולות לילדים. שילוב של תחושת העצמי של הפעוט אל מול גבולות שהציבו הוריו: ייתכן שיוביל את הילד לפתח תחושת עצמאות וכשירות חיובית, וייתכן שיחוש בושה וספקות לגבי עצמו. הסוגיה המכרעת על פי אריקסון: "אוטונומיה לעומת בושה וספק".

### יחסי ההורה והפעוט – תפקיד ההוראה

הורות סמכותית – שילוב של תמיכה ושליטה. המקום האידיאלי הוא האמצעי, מקור של משא ומתן מתמשך שלנו עם עצמו.

10/5/2010

24/5/2010

### גיל ההתבגרות – התפתחות רגשית וחברתית

סטנלי הול כתב רבות על גיל ההתבגרות, ופיתח את התיאוריה הביו-גנטית – גיל ההתבגרות היא תופעה מלאה בסערות רגשיות ושינויים, שמקורם אך ורק מגורמים גנטיים ופיזיולוגיים. הול מתעלם לחלוטין מהשפעת הסביבה.

### תיאוריות התפתחות

#### התיאוריה הפסיכואנליטית

התיאוריה פותחה על ידי אנה פרויד, ביתו של זיגמונד. תנודות חריפות בתגובותיו הרגשיות של המתבגר, הנובעות מהתחזקות הסתמי (האיד) והדחפים היצריים, בגלל השינוי ההורמונאלי. המשלאות היצריות מעוררות מתח וחוסר שקט נפשי, ולכן יש צורך מנגנוני הגנה מיוחדים: שכלתנות וסגפנות (נטייה לברוח מכל הקשור ליצריות).

הביקורת על השיטה הינה כי היא שמה יותר דגש על הצד הפתולוגי, שאינו בהכרח תואם את המציאות.

#### תיאוריה פסיכודינאמית

מבחינת אריקסון ההתבגרות מתרחשת אצל כל אדם, והיא מהווה שלב של חיפוש זהות עצמית (לעומת בלבול תפקידים). אין לייחס למשבר זה אופי פתולוגי, משום שמדובר בשלב התפתחותי נורמלי.

לכן, חשוב לתת למתבגר את המקום לעבור את התהליך בצורה מלאה (בתוך גבולות קיימים וברורים), מתוך הבנה שמדובר בתהליך זמני וחולף.

### פסיכולוגיה חברתית (קורט לוין)

לוין הוא אחד החוקרים המקוריים בפסיכולוגיה החברתית, חקר רבת את הפסיכולוגיה של העם היהודי. לוין ראה את גיל ההתבגרות מנקודת מבט מאוד חברתית, ומייחס משקל משמעותי להשפעה הסביבה לתהליך. לראייתו ההתנהגות הינה פונקציה של האדם וסביבתו.

בניגוד לעולם הברור והמוגדר של המבוגר, עולמו של המתבגר אינו מובחן בצורה ברורה, והוא נמצא בין הילדות לבגרות. לפיכך, עובדה זו יוצרת תחושה של חוסר יציבות ועמימות בנוגע למעמדו האמיתי של המתבגר, מה שמוביל לחוסר יציבות בהתנהגות.

### מודל חברתי ותרבותי (מרגרד מיד ורות בנדיקט)

סביבות חברתיות שונות יכולות ליצור סגנון חיים הייחודי להן – ולכך לתפיסתם השפעה רבה בהבנת גיל ההתבגרות.

### גיל ההתבגרות – התפתחות רגשית

קיימים מספר דפוסי התפתחות שעשויים לאפיין את סערת גיל ההתבגרות:

1. גדילה סוערת, המלאה בעימותים ומשברים.
2. גדילה נחשולית, המאופינת באי יציבות.
3. גדילה רצופה המאופיינת בביטחון עצמי ותחושת מטרה (אין עימותים, ולכן קיימת תחושת כבוד הדדי בין הילדים להורים).

### התפתחות מושג העצמי

הגדרה העצמית של מתבגרים היא הרבה יותר (בהשוואה לעצמם בגיל צעיר):

1. מובחנת (אפיון עצמי בהתייחס לסיטואציות מאוד ספציפיות ומובחנות).
2. ייחודית (אפיון עצמי כיוצאי דופן מאנשים אחרים).
3. אפיון עצמי דרך הנישה ודרך פעולתם במרקם החברתי.
4. מסוגלים להסתגל פנימה, לחשוב על האני העצמי שלהם, להעריך אותו ולשנות אותו במידך הצורך על פי בחירתם (בשלב זה לרוב יש התנגשות עם ההורים והסביבה שמשדרים לו שהוא לא מבין כלום כי הוא קטן ושהם יודעים מה טוב בשבילו).
5. העצמי כמערכת אחודה המורכבת מתחומים שונים באופיו של המתבגר.

על פי אריקסון, המתבגר נע על רצף ששני קצוותיו הם זהות אישית ברורה מצד אחד, וזהות עצמית מעורפלת מצד שני. לכן לא ברור למתבגר לאן הוא הולך, ולפיכך קשה ליצור מחויבויות.

על רקע עובדות אלו יצר מרסייה מודל בנוגע להבדלים בין אישיים ביצירת זהות אישית בגיל ההתבגרות:

1. **השגת זהות אישית ברורה:** מתבגר הבוחן את העולם ואת גבולותיו, מחליט לאן פניו מועדות תוך כדי תהליכי חקירה שמובילים ליצירת זהות אישית מאוד ברורה. לרוב יהיו בעלי דימוי עצמי מאוד חיובי, זוכים להערכה בעיני חבריהם ודעותיהם נחשבות בעיני השאר. פחות תלויים באחרים ו"נגררים", ולרוב שומרים על מערכת יחסים תקינה עם הוריהם. עוסקים בחקר הזהות ומחוייבים לזהות של מבוגר.
2. **סגירות בטרום עת:** מתבגרים שמגלים מחויבות מאוד חזקה לכיוון מקצועי או אידיאולוגי מסוים, מבלי לחוות ממש את משבר גיל ההתבגרות שמלווה בחקירה העולם, אלא פשוט בוחרים מסר מסוים, לרוב זה שמגיע מהוריהם או מנורמות מקובלות בעולם הסובב אותם. קל להם לקבל סמכות מאחרים, בעלי סדר יום מאוד מאורגן, מערכת יחסית קורבה עם משפחתם. מחוייבים לזהות של מבוגר.
3. **דחייה בהיווצרות הזהות:** מתגברים שלא מגבשים את הזהות שלהם, אלא מחפשים ומחפשים. בעלי מערכת יחסים מורכבת עם ההורים, ותחושה מתמדת של אכזבת האב. לרוב מאופיינים באם דומיננטית שמקבלת עבורם את ההחלטות, ולכן מתעכבים ביצירת הזהות העצמית. עוסקים בחקר הזהות.
4. **זהות מעורפלת:** מתבגרים שמתקשים למצוא את עצמם, עוברים תחושות ארוכות של חוסר זהות עצמית. מפגינים חוסר יציבות וחוסר בגרות.

### **פיאז'ה (התפתחות מוסרית)**

עד כה עסקנו בפיאז'ה בעיקר בנושא ההתפתחות הקוגניטיבית. בחלק זה נלמד את חלק בתיאוריה שעוסק בהתפתחות המוסר.

#### **מהו מוסר?**

מוסר הוא מערך אמונות שבהתאם להם קובע האדם האם פעולותיו הן טובות, ראויות או מגונות. מכלול התקנות, המנהגים, הדעות וכללי ההתנהגות המשמשים כנורמות בחברה מסוימת והקשורים באופן הדוק עם מושגי הטוב והרע. בחברות שונות קיים מוסר שונה, בהתאם למקובל בחברת שונות.

על ההתפתחות המוסרית משפיעים שני גורמים (התפתחות קוגניטיבית והתנסות חברתית) שתלויים אחד בשני – המוסר לא יכול להתפתח בהיעדר אחד משני הגורמים.

קיים הבדל בין **שיפוט** מוסרי ו**להתנהגות** מוסרית. השיפוט הוא הכרחי להתנהגות מוסרית אבל לא מספיק. כלומר, לא כל מי שידע להבחין בין טוב ורע בהכרח יתנהג בצורה מוסרית. אדם יתנהג בצורה מוסרית בהתאם לאלמנטים נוספים כמו חיזוקים חיוביים ושליילים, חינוך, אופי ועוד.

#### **יחס לענישה**

הילדים הקטנים ביותר (מוסר הטרונומי) בחרו בעונש החמור ביותר (מניעת קרוסלה) בנימוק שהילד היה ילד רע. מבחינתם העונש נחשב לפעולה **המכפרת** על חטא.

הילדים הגדולים יותר (מוסר אוטונומי) בחרו בעונשים אחרים בנימוקים "שעושים לו כמעט מה שהוא עשה". במצב זה העונש נחשב לפעולה **מחנכת**.

בגיל 8-10 50% מהילדים בחרו בשני העונשים האחרונים. מגיל 11 ומעלה, 80% מהילדים בחרו בשני העונשים האחרונים.

## התפתחות בגיל ההתבגרות

בניסוי שנעשה חולקו ילדים לזוגות, וכל זוג קיבל 10 מטבעות שוקולד. אחד מהילדים היה צריך להחליט כמה מטבעות יקבל כל ילד, והילד השני היה צריך להחליט אם החלוקה הוגנת או לא. בחלוקה הראשונה הילד ה"מחלק" לקח הרבה יותר שוקולדים לעצמו, וכל הילדים ה"מחליטים" סירבו להצעה. בסבב השני, רוב הילדים כבר הציעו חלוקה שווה במטבעות, ורובם גם קיבלו אישור מהילד השני.

לורנס קולברג הוא ממשיך דרכו של פיאז'ה, אולם בשנה מפיאז'ה שעסק במוסר כחלק מההתפתחות בכלל, קולברג עסק אך ורק בהתפתחות המוסר. קולברג טוען שמוסר האדם מתפתח עם הגיל והתפתחות החשיבה. בתיאוריה של קולברג שלושה שלבים, שבכל אחד מהן שתי רמות שונות. כל אחד מהשלבים אינו עומד בפני עצמו, משום שבבסיסו של כל שלב נמצא השלב הקודם, ואין אפשרות להגיע לשלב גבוה ללא השלמת השלב שמתחתיו. כמובן שהמוסר מתפתח במקביל להתפתחות הקוגניטיבית של הילד.

מרבית האנשים החברה מגיעים לרמה השנייה, ועל כן היא קרויה הרמה הקונבנציונאלית, ואילו רק 10% מהבוגרים נמצאים בשלב שש (השלב האחרון של רמה שלוש). לפני מותו של קולברג, היו שסברו שהוא ביטל את הרמה השישית עקב זניחותה.

הרמה הראשונה היא הרמה הפרה-קונבנציונאלית, כאשר בשלב הראשון שלה המוסר הוא מתוך ציות, בהתאם לעקרון המקל והגזר. שלב זה מקביל לשלב הקדם אופציונאלי של פיאז'ה. בשלב השני המוסר הוא תועלתנות, על פי עיקרון של "שמור לי ואשמור לך". האחר מקבל משמעות והתפיסה האגוצנטרית מצטמצמת.

הרמה השנייה היא הרמה הקונבנציונאלית, שבו נמצאים רוב האנשים. בשלב השלישי המוסר הוא מוסר של הסכמה בין אישית, והעיקרון המוביל הוא "מה יגידו אחרים". השלב הרביעי המוסר הוא של חוק וסדר, כאשר העיקרון השלט הוא שהחוק מעל לכל, והאדם מייחס יותר חשיבות לעקרונות המוסריים שהחברה מחייבת ופחות לעקרונות האישיים שלו.

הרמה השלישית היא הרמה הפוסט קונבנציונאלית, שבו נמצאים מיעוט האנשים. בשלב החמישי המוסר הוא מוסר שמתבסס על החוזה החברתי, ומה שמנחה אותו הוא רעיונות ואידיאלים שבבסיס ההסכמה הכללית. בשלב השישי המוסר הוא מוסר של עקרונות אוניברסאליים, ומה שמנחה את האדם בו הוא ערכים מוסריים אוניברסאליים של צדק.

מחקר אורך שבדק מוסר בגיל ההתבגרות מצא שמרביתם עוברים את השלבים במעגל – כלומר, הם מגיעים לשלב מתקדם יחסית ולאחר מכן חוזרים לאחור.

## המודל של קולברג לעומת שלבי ההתפתחות הקוגניטיבית של פיאד'ה

פיאד'ה	קולברג
קדם אופרציונאלי (גילאי 2-6)	קדם קונבנציונאלי
אופרציונאלי-קונקרטי (גילאי 7-12)	קונבנציונאלי
אופרציונאלי-פורמלי (מעל גיל 12)	פוסט-קונבנציונאלי

ההופעה הממשית של כל אחת מרמות שיקול הדעת המוסרי של קולברג אינה עולה בקנה אחד עם המיומנויות הקוגניטיביות הנחוצות לחשיבה מסוג זה:

שלבים 1 + 2 (מוסריות קדם קונבנציונאלית) אופייניים לרוב הילדים עד גיל 9 (שלב אופרציונאלי קונקרטי אצל פיאד'ה). שלבים 3 + 4 (מוסריות קונבנציונאלית) אופייניים לרוב המבוגרים. כלומר, חייבת להתפתח חשיבה כדי שיוכל להתפתח מוסר.

### קבוצת השווים

ישנם שינויים מאוד גדולים החלים בקבוצת השווים לאורך ההתפתחות משלב הילדות ועד גיל ההתבגרות.

השינוי הראשון הוא הבנה הדדית אמיתית, היכולת להבין את האחר ומה הוא חושב. זה מוביל ליכולת לחשיפה פנימית, המאפשרת לי לחשוף את עצמי, את כוונותי, רצונותי ומחשבותי בפני האחר, מה שמוביל לרמה אינטימית מאוד שמאפיינת את קבוצת השווים של גיל ההתבגרות. רמה אינטימית גבוהה מובילה לרמת מחויבות גבוהה, שנובעת מהעובדה ששני הצדדים חשפו את עצמם בפני האחר.

### שינויים באופי קבוצת השווים

מבנים חדשים המופיעים בגיל ההתבגרות:

1. קליקה: קבוצה הדוקת קשרים של כמה חברים בני אותו מין הקרובים מאוד זה לזה. הקליקה היא המבנה החברתי הראשון שמתפתח בגיל ההתבגרות.
2. חבורה: כוללת חבורה משני המינים, רחבה יותר, פחות בלעדית ופחות מאורגנת.

### חרם חברתי

חרם חברתי מנדה אדם מסוים מחוץ לקרבה. ככל שהקבוצה לכידה וסגורה יותר, כך כוחו של נשק החרם גדול יותר, שכן המוחרם מוצא את עצמו מורחק מכל המעגלים (חברתיים ואף אישיים) שהקיפו אותו. יש להבחין בין חרם חברתי לבין סוגי חרם אחרים כגון חרם כלכלי או חרם צרכנים.

שימוש מוצהר בחרם חברתי ככלי ענישה קיים גם בקרב ילדים. ניהול יחסים חברתיים בדרך זו נחשב קיצוני ונתפס כהתנהלות ילדותית (השייכת לאותו עולם תוכן כמו "ברוגז", "מקובלים" ו"מלכת הכיתה").

### איך מתמודדים עם חרם חברתי?

1. ערנות ותשומת לב להתנהלות הכיתה.
2. לפנות לעזרה הקיימת בבית הספר (מורה, יועצת וכו').

3. שיחה עם "המנהיג" ו"המוחרם".
4. לנסות לאתר קשיים או חוסר מיומנות חברתית שגרמו לחרם. לבחון האם יש מקום לעבוד על הנושא עם "המוחרם".

### דימוי גוף והפרעות אכילה

הדימוי העצמי הוא תבנית שכלית דרכה האדם רואה את עצמו: אוס העמדות והגישות של האדם כלפי עצמו. אוסף הציפיות והתוכניות שלו מעצמו, והאופן שבו הוא מעריך את כישוריו, והאופן שבו נראה לו שהוא מוערך על ידי אחרים.

התפתחות הדימוי העצמי מושפע ממספר גורמים:

1. נורמות חברתיות: התאמה בין הכישורים שלי לבין התכונות המוערכות בחברה. התאמה גבוהה תוביל לעלייה בדימוי העצמי ולהיפך.
2. השוואה חברתית: איך אני נמדד ביחס לאנשים אחרים בסביבתי.
3. פידבק מהסביבה: משובים שמתקבל מהסביבה, ותכונות שהתפתחות או לא.
4. נסיין העבר: דימוי שמתבסס על התנסויות קודמות בתחומים הרלוונטיים.

7/6/2010

### דימוי גוף והפרעות אכילה

דימוי גוף מוגדר כמה שאנחנו עושים, חושבים, מרגישים ועושים בעקבות התבוננות בגוף שלנו ובעקבות התגובות של אחרים להופעה החיצונית שלנו (בהתאם לפרשנות שלנו לתגובות החברתיות הללו).

דימוי הגוף מורכב משני מרכיבים: המרכיב התפיסתי שהוא התפיסה הוויזואלית והסנסומוטורית של האדם את גופו, והמרכיב העמדותי, שמורכב מהעמדות, האמונות וההערכות הקוגניטיביות של האדם כלפי הופעתו. הפער בין שני המרכיבים מהווה את דימוי הגוף שלנו.

### אנורקסיה

ישנם מספר מרכיבים שמשפיעים על שכיחות ההפרעה ועל התפרצותה: מרכיב החברה, התפיסות שקיימות בה, אידיאל היופי בחברה וכו', מרכיב המשפחה שיכול להשפיע בצורה ניכרת על הימנעות התופעה או על התמודדות עימה, ומרכיב הפרט.

### תסמינים נפשיים של בולימיה

דיכאון, עייפות מתמדת, הערכה עצמית ירודה, ביקורת עצמית נוקשה וחסרת פרופורציות, לא תמיד תלויות משקל.