

אישיות

הספר

3	פרק 3
3	פסיכואנליזה
3	האדם והחברה
4	מדעיות
4	פסיכואנליזה
5	תהליך
7	פרק 4 – התיאוריה הפסיכודינמית- יישומים והתפתחות התיאוריה של פרויד
8	הערכה : מבחני השלכה
13	פסיכופתולוגיה
23	המקרה של ג'ים
26	מבחני השלכה והתיאוריה הפסיכואנליטית
27	נקודות השקפה משותפות והתפתחויות אחרונות
27	שני מתנגדיו הראשונים של פרויד
30	הדגש חברתי והבין- אישי
32	התפתחויות אחרונות בתיאוריה הפסיכואנליטית
40	הערכה ביקורתית
43	ההשקפה הפסיכואנליטית על האדם
43	הערכה מסכמת
46	פרק 4
46	תיאוריה פסיכודינמית - התפתחות התיאוריה של פרויד ויישומיה
46	יישומים קליניים
51	מקרה לדוגמא: הנס הקטן - אנליזה של פוביה (תקציר)
51	נקודות התייחסות קשורות והתפתחויות אחרונות
55	הערכת התיאוריה הפסיכואנליטית - יתרונות וחסרונות
56	פרק 5
56	התיאוריה הפנומנולוגית: תיאורית האישיות ממוקדת האדם של קרל רוג'רס
56	קרל רוג'רס (1902-1987): ההוגה
56	ראיתו של רוג'רס את האדם
57	גישתו של רוג'רס למדע, תיאוריה והמחקר
57	תאורית האישיות של קרל רוג'רס
61	פרק 6
61	תאוריה פנומנולוגית: שימושים והערכה של התאוריה של רוג'רס
61	שימושים קליניים
63	מקרה לדוגמא: מרת אוק
63	המקרה של ג'ים
64	התפתחויות אחרונות
65	נקודת מבט קשורות
67	הערכה ביקורתית
70	פרק 7
70	גישת התכונות לאישיות: Allport, Eysenck, Cattell
70	מושג התכונה (The trait concept)
70	תיאורית התכונות ע"פ Allport
71	תיאורית שלושת הגורמים של Eysenck
73	ניתוח – גורם בגישת התכונות על פי Raymond B. Cattell

75.....	גישת התכונות: Cattell, Eysenct, Allport
75.....	פרק 8
75.....	תאוריית התכונות: מודל 5 הגורמים: יישומים והערכה של גישת התכונות לאישיות.
75.....
80.....	תיאור מקרה אדם בן 69
81.....	המקרה של Jim
82.....	הערכת המחלוקת: אדם – סיטואציה
84.....	הערכה כללית של תיאוריית התכונות
85.....	פרק 11
85.....	התאוריה הקוגניטיבית: גורג' א.קלי תאורית הקונסטרוקט האישי של האישיות
85.....	קצת על קלי האיש
85.....	האדם על פי קלי
86.....	קלי על במדע, תאוריה ומחקר
86.....	תאורית האישיות של קלי
89.....	פרק 12 – גירסה א'
89.....	תאוריות חברתיות קוגניטיביות מישל ובנדורה
94.....	פרק 12 – גירסה ב'
94.....	יישומים קליניים
96.....	מקרה דוגמא: רונלד ברט
97.....	המקרה של Jim
97.....	הערות על הנתונים
97.....	נקודות השקפה קשורות והתפתחויות אחרונות
98.....	הערכה ביקורתית
98.....	השוואה עם תאוריות אחרות
99.....	פרק 15 - גישת עיבוד המידע הקוגניטיבי לאישיות
100.....	פוקוס
101.....	מבנים קוגניטיביים
101.....	קטגוריות
101.....	קטגוריות לאובייקטים פסיקליים
107.....	הסברים וייחוסים סיבתיים
108.....	הסברים סיבתיים
119.....	מקוגניציה לרגשות ומוטיבציה
119.....	מקוגניציות מודעות ללא מודעות
120.....	ממחשה למעשה
120.....	מ"עצמי" מערבי ל"עצמי" בתרבויות שונות
123.....	יתרונות הגישה
129.....	פרק 15
129.....	מבנים קוגניטיביים
132.....	ישומים קליניים
134.....	התפתחויות אחרונות
135.....	היחס בין תאורית עיבוד המידע לבין תאורית האישיות המסורתית
136.....	הערכה ביקורתית

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 עקרון שימור 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

האדם והחברה

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 בגוף 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

נת 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 וחשיבה, אולם ישנם סייגים על גישת פרויד.

שני סוגים של לא מודע הלא מודע הפסיכואנליטי - ← כמו של פרויד. לא רציונאלי,

דחפים מינים 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 רציונאל, 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 דיכוי, מבטא את היכולות הקוגניטיביות של האדם. לפי פרויד זהו החל הכי מסכן במבנה האישיות- כפוף לשלושה אדונים: איד, סופראגו ומציאות. מדמה את האגו לאיש הרוכב 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 כגון 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 אנטינקט, 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:

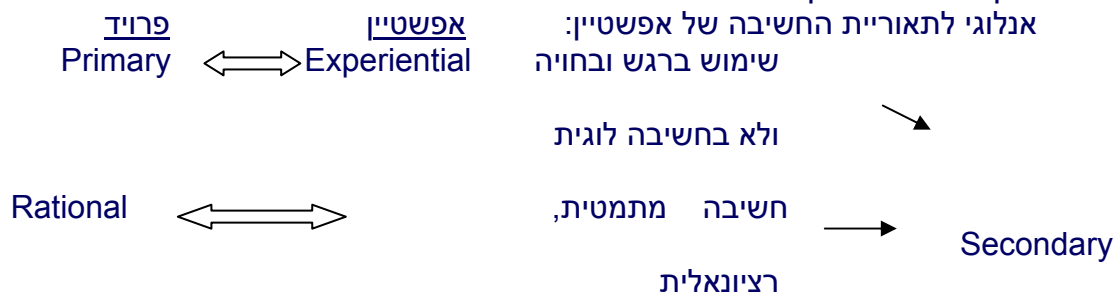
השלכה של הדבר בלא רצוי על אדם אחר (תוך הכחשת קיום התנפעה אל עצמי)
הכחשה של קיום המציאות. בכמה דרכים:
 הכחשת עוצמת המציאות (המצב פחות נורא ממה שבמציאות)
 הכחשת איום שבלתי ניתן למנוע (הכחשת המוות בקרב אסירי טרבלינקה)
 הכחשת איום תמידי שוודאות התרחשותו גבוהה, אך היכולת לצפות את זמן ההתרחשות בלתי אפשרית (רעידות אדמה בקליפורניה)
 הכחשה טובה כל עוד ההמנעות מהמציאות אינה מהווה סיכון בפני עצמה (חשיבה אופטימית- טוב, אשליה עצמית מוחלטת -רע). מצוי מאד בקרב מכורים לסמים ולאכזריות 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.



התפתחות אינסטינקטים: מקור האינסטינקט בלחץ גופני אשר מתמקד בכל שלב באזור אחר בגוף- אזורים אלו נקראים **אזורים ארוגניים** erogenous 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 ותלות**: 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 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). הזדהות 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, והתמודדות 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 ומצליחנות

גנטלי: פתוח זהות אגו, המשכיות העצמי, הבנה כי אתה נתפס נכון בעיני אחרים. כשולן 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 אישיות. 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.

דיון ביחס לחשיבות חוויות בילדות להמשך- התלבטות בין חשיבותם של חוויות 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 – התיאוריה הפסיכודינמית- יישומים והתפתחות התיאוריה של פרויד.

מוקד הפרק-

כשהיית ילד, האם אי פעם שחקת ב"משחק העננים"? זה צריך להיות יום בו השמיים הכחולים מכוסים בעננים לבנים, רכים וגדולים. היית שוכב על גבך בדשא עם חבר, נועץ מבט בעננים עד ש"ראית" משהו. אם היית מנסה עוד, יכולת למצוא כל מיני דברים מעניינים: חיות, דרקונים, פרצוף של אדם זקן... בד"כ, נסיון להצביע על התגליות שלך ולהראותן לחברך, היה בלתי אפשרי. הדבר אותו ראית, יכול להראות רק על ידך. למה ראית את הדברים אשר ראית? זה חייב להיות משהו בך שאתה "משליך" על העננים בשמיים.

זהו הרעיון הבסיסי שעומד מאחורי מבחני השלכה כמו מבחן כתמי הדיו של רורשך (Rorschach Inkblot Test- R.I.T) ומבחן לתפיסת נושא Thematic Apperception Test- (TAT). בפרק זה, נתמקד במבחנים אלו מכיוון שהם מהווים טכניקות בהערכת האישיות, המזוהות עם התיאוריה הפסיכודינמית. מבחני השלכה משתמשים בגירויים מעורפלים על מנת להפיק כמה שיותר תגובות אינדבידואליות שיהיו יכולות להתפרש על ידי הקלינאי. פרק זה דן גם בנסיונותיו של פרויד להבין ולהסביר את הסימפטומים של מטופליו ומאמציו לפתח דרך

שיטתית לטיפול. לאחר שנדון בהתפתחויות האחרונות בתיאוריה הפסיכואנליטית, נדון בביקורת וסיכום.

שאלות שיקבלו מענה בפרק זה

1. אילו מבחני אישיות מתאימים ביותר בהערכת אישיות של האינדבידואל מנקודת מבט פסיכואנליטית?
2. כיצד נוכל להבין את הצורות השונות של הפסיכופאתולוגיה מהפרספקטיבה הפסיכואנליטית?
3. כיצד טיפול פסיכואנליטי מנסה להקל על ההתפתחות הפסיכולוגית ולשפר את התפקוד הפסיכולוגי?
4. מדוע אחדים מתלמידיו של פרויד, דחו את הפסיכואנליזה והעדיפו תיאוריה אלטרנטיבית?
5. כיצד נוכל להעריך את הפסיכואנליזה כתיאוריה של האישיות?

יישומים קליניים

פסיכואנליזה היא תיאוריית אישיות קלינית שמתמקדת במחקר אינטנסיבי של האדם. במרכז התיאוריה יש דגש על על תהליכים לא מודעים והשפעתם ההדדית על מניעים. נושא מרכזי בספר זה הוא שתיאוריה של אישיות איננה עומדת בפני עצמה אלא קשורה ומשקפת דרכים בהתבוננות על האדם. בנוסף, במידה והתיאוריה קשורה לגישה של הפסיכותרפיה או שינוי, התיאוריה והטיפול ישקפו כמה הנחות בסיס משותפות. כעת נדון כיצד מונחים פסיכואנליטיים בסיסיים משתקפים בגישות השונות להערכת אנשים, בהבנת אנשים ובטיפול בפסיכופאתולוגיה.

הערכה: מבחני השלכה

למרות שמבחני אישיות שונים יכולים להיות בשימוש התיאוריה הפסיכואנליטית, **מבחני**

השלכה

(Projective tests) הם המבחנים הקשורים בצורה החזקה ביותר לתיאוריה. מבחני השלכה כרוכים בשימוש בגירוים מעורפלים יחסית שעליהם הנבדק חופשי להגיב בצורה האינדבידואלית ביותר מבלי להיות ער כיצד תגובתו תפורש על ידי הנסיין. המושג **השלכה** בהקשר של טכניקות הערכה, הובא לשימוש לראשונה ב-1938 ע"י הנרי א. מורי (Henry A. Murray), אך את החשיבות של מבחני השלכה הדגיש לראשונה בצורה ברורה ל.ק. פרנק (L. k. Frank) ב-1939. פרנק התנגד לשימוש במבחנים מתוקננים (Standardized Tests), אשר סיווגו אנשים, אך אמרו עליהם מעט כאינדבידואלים. הוא היה בעד מבחנים שיציעו ראייה לתוך עולם המשמעויות והרגשות של האינדבידואל. מבחנים כאלו יאפשרו לאינדבידואל להטיל את המבנה הפנימי והארגוני שלהם על הגירוים וכך יבטאו מושגים דינמיים של האישיות.

בחלק זה, נדון בשני מבחני השלכה, **מבחן כתמי הדיו של רורשך (Rorschach Inkblot Test- R.I.T) ומבחן לתפיסת נושא (Thematic Apperception Test- TAT)**. שניהם מאפשרים לנבדקים להגיב בדרכם הייחודית. שני המבחנים הם גם מבחני הסוואה- בכך שבד"כ הנבדקים לא מודעים למטרת המבחן או לאיך תגובה מסוימת תתפרש. התיאוריה הפסיכואנליטית מתקשרת למבחני ההשלכה כך:

1. התיאוריה הפסיכואנליטית מדגישה הבדלים אינדיבידואליים ואת הארגון המורכב של תפקוד האישיות. האישיות מצטיירת כתהליך דרכו האינדיבידואל מארגן ובונה גירויים חיצוניים בסביבה. מבחני ההשלכה מאפשרים להגיב לגירויים בצורה החופשית ביותר מבחינת תוכן וארגון.

2. התיאוריה הפסיכואנליטית מדגישה את חשיבות הבלתי- מודע ומנגנוני ההגנה. במבחני השלכה, ההנחיות והגירויים מספקים כמה קווים מנחים לתגובה ומטרת המבחנים והפרשנויות של התגובות אינם גלויים לנבדק.

3. התיאוריה הפסיכואנליטית מדגישה הבנה הוליסטית של האישיות במונחים של קשר

בין

חלקים, יותר מאשר פירוש ההתנהגות כביטוי לחלקים בודדים או מאפיינים אישיותיים.

מבחני השלכה מובילים בד"כ לפרשנות הוליסטית המבוססת על הצורה והארגון של

תגובות

המבחן יותר מאשר לפרשנות של תגובה אחת המשקפת מאפיין אישיותי מסויים.

מבחן כתמי הדיו של רורשך (The Rorschach Inkblot Test)

מבחן כתמי הדיו של רורשך פותח ע"י הרמן רורשך שהיה פסיכיאטר שוויצרי. למרות שכתמי דיו היו בשימוש עוד קודם, רורשך היה הראשון שהבין בצורה מלאה את השימוש הפוטנציאלי של תגובות הנבדקים לשם הערכה אישיותית. רורשך שם דיו על דף וקיפל את הדף בצורה סימטרית אך הצורות שהתקבלו לא היו מוגדרות. כתמי הדיו האלו הוצגו בפני פציינטיים מאושפזים בבי"ח. באמצעות תהליך של ניסוי וטעייה, כתמי הדיו שהפיקו תגובות שונות מקבוצות פסיכיאטריות שונות- נשמרו בעוד שהכתמים שלא הפיקו תגובות- הושלכו. רורשך ערך נסיונות עם אלפי כתמי דיו ולבסוף הגיע ל-10 כתמים.

רורשך התוודע לעבודתו של פרויד, לרעיון הבלתי- מודע ולהשקפה הדינמית של האישיות. ההתפתחות של המבחן שלו, הושפעה בוודאות מהשקפה זו. רורשך הרגיש כי המידע המתקבל ממבחן כתמי הדיו, מגביר את ההבנה של הלא מודע ובעל רלוונטיות לתיאוריה הפסיכואנליטית. הוא השתמש בתיאוריה הפסיכואנליטית בפרשנות שלו לתגובות הנבדקים.

המבחן של רורשך מכיל 10 כרטיסים עם כתמי דיו. כאשר מציגים את הכרטיסים, הנסיין מנסה להרגיע את הנבדקים ולתת להם תחושת נוחות בשעה שמספק להם מידע מספיק לביצוע המשימה. לפיכך, המבחן מוצג כ"אחת הדרכים מני רבות המשמשות כיום להבנת אנשים", הנסיין מנדב אינפורמציה מועטה ככל האפשר "עדיף לא לדעת הרבה אודות התהליך עד שאתה עובר אותו". הנבדקים מתבקשים להביט בכל כרטיס ולספר לנסיין מה הם רואים- כל דבר שיכול

להיות על הכרטיס. האדם חופשי לבחור מה הוא יראה, איפה הוא יראה את זה ומה קובע את תפיסותיו. כל התגובות נרשמות בכרטיס המבחן.

בפרשנות מבחן רורשך, מעוניינים בצורה בה התגובה או התפיסה עוצבה, הסיבות לתגובה ותוכן התגובה. ההנחה הבסיסית היא שהצורה בה האדם מעצב את תפיסותיו קשור לדרך בה הוא מארגן באופן כללי ומבנים גירויים בסביבתו. תפיסות שתואמות את המבנה של כתמי הדיו, מעידות על רמה נאותה של תפקוד פסיכולוגי שקשור למציאות. מצד שני, תגובות גרועות שאינן תואמות את המבנה של כתמי הדיו, מעידות על פנטזיות לא מציאותיות או התנהגות מוזרה. התוכן של תגובות הנבדקים (בין אם הם רואים בעיקר אובייקטים חיים או דוממים, אנשים או בע"ח, תוכן שמבטא חיבה או עוינות), עושה את ההבדל בפרשנות של אישיות הנבדקים. לדוגמה, נשווה את הפרשנות של שתי מערכות של תגובות, באחת רואים חיות נאבקות שוב ושוב, ובשנייה,

רואים אנשים שנראים מעורבים ומשתפי פעולה.

מעבר לכך, התוכן עשוי להתפרש באופן סמלי. פיצוץ יכול לסמל עוינות חזקה, חזיר יסמל נטייה לזלזול, שועל יסמל נטייה לערמומיות ואגרסיביות; עכבישים, מכשפות ותמנונים יסמלו תדמית שלילית של אם שולטת; גורילות וענקים יסמלו גישה שלילית כלפי אב דומיננטי; ובת יענה תסמל נסיון לברוח מקונפליקטים (Schafer, 1954).

חשוב לציין שמבחן רורשך אינו מתפרש על בסיס של תגובה אחת בלבד אלא בהתייחסות למערך התגובות הכללי. מכל מקום, כל תגובה משמשת להצעת הנחות או פרשנות אפשרית לגבי אישיות האדם. הנחות אלו, נבדקות אל מול הפרשנות שניתנה לתגובות הנוספות, אל מול דפוס התגובה הכללית ואל מול התנהגות האדם בעת המבחן. הנסיין שם לב לכל התנהגות לא רגילה ומשתמש בזה כמקור מידע לפרשנות מאוחרת. לדוגמה, נבדק שמבקש כל העת הדרכה יתפרש כאדם תלוי. נבדק הנראה מתוח, שואל שאלות בצורה מתחכמת ומסתכל בצד האחורי של הכרטיסים, יתפרש כחשדן ופרנואידי.

מבחן לתפיסת נושא (The Thematic Apperception Test – TAT)

מבחן ההשלכה הנמצא בשימוש הכי הרבה הוא המבחן לתפיסת נושא (TAT), שפותח ע"י הנרי מורי וכריסטינה מורגן. מבחן TAT מורכב מכרטיסים שעליהם יש תמונות. רוב הכרטיסים מתארים אדם או שניים באיזושהי סיטואציית- חיים חשובה, אף שחלק מכרטיסים מופשטים יותר. הנבדק מתבקש לחבר סיפור המבוסס על הסצנה שבכרטיס, הכולל את המתרחש בתמונה, המחשבות והרגשות של המשתתפים, מה הוביל להתרחשות שבתמונה ומה התוצאות. כיוון שרוב התמונות מעורפלות, הן משאירות מקום לאינדבידואליות בתוכן הסיפורים של הנבדקים: "המבחן מתבסס על העובדה הידועה שכשאדם מפרש סיטואציה חברתית מעורפלת הוא נוטה לחשוף את אישיותו בפרושו את התופעה" (Murray, 1938).

חלק מכרטיסי המבחן מוצגים לנשים ולגברים, אחרים מוצגים רק לבני מין אחד. דוגמה לכרטיס והתגובות שניתנו לו ע"י שני נבדקים מוצגים בתרשים 4.2. הכרטיס, שניתן לנבדקת, מתואר ע"י מורי כ"דיוקן של אישה צעירה. זקנה מוזרה עם צעיף על ראשה עושה פרצוף מעוות מאחור". נושא מרכזי שעלה בתגובות לתמונה זו, הוא אכזבה מהורה, לחץ של הורים ומחשבות

עצובות אודות העבר. בנוסף, חלק מהנבדקות נטו לראות את האשה הצעירה כמי שרואה את הרוע שבה, או כמי שרואה את עצמה בגיל מאוחר (Holt, 1978).

החשיבה מאחורי מבחן TAT, מראה בצורה ברורה, קשר להשקפה הפסיכודינמית. לפי מורי, משתמשים במבחן TAT, על מנת לגלות נטיות מודחקות ולא מודעות. ההנחה היא, שהנבדקים לא מודעים לכך שהם מדברים על עצמם וכך מנגנוני ההגנה שלהם נעקפים: "אם התהליך היה רק חושף פנטזיות מודעות וארועים שהאדם זוכר, זה היה יעיל במידה מספקת, אך זה נותן יותר מכך. זה נותן לנסיין רמזים מצויינים לגבי התצורה הסמטית הלא מודעת העתידית!".

תגובות הנבדקים למבחן נרשמות בצורה שיטתית לפי נוסחה שפיתח מורי או על בסיס ההתרשמות הכללית (Cramer, 1996; Cramer & Block, 1998). השימוש במבחן נעשה גם בעבודה הקלינית וגם מחקרים ניסויים אודות המוטיבציה של האדם. ההנחה היא שיש קשר בין הפנטזיה שמבוטאת ע"י הנבדק (הסיפור על התמונה שעל הכרטיס), לבין מניעים חבויים, וכן קשר בין פנטזיות אלו להתנהגות. מאמצים לבחון הנחות אלו הובילו לתוצאות מגוונות. פנטזיה יכולה להיות קשורה לביטוי מניעים בהתנהגות ויכולה גם להיות תחליף לביטוי מניעים אלו. לכן לדוגמה, אדם בעל דחף תוקפנות כלפי אחרים, יכול לבטא דחף זה גם בפנטזיה (TAT) וגם בהתנהגות, אך האדם יכול גם לבטא דחף זה בפנטזיה אך לחסום אותו בהתנהגות פומבית.

מחקר ממחיש- שימוש והערכה

מבחני השלכה הובאו לשימוש במגוון רחב של מחקרים, גם בהקשר של התיאוריה הפסיכואנליטית וגם ללא קשר אליה. מחקר לגבי קומיקאים, ליצנים ושחקנים, מדגים את השימוש במבחני השלכה ואת הגישה הפסיכודינמית (Fisher & Fisher, 1981). המחקר מנסה להבין את המקור, המניעים והאישיות של אלו הגורמים לאנשים לצחוק בניגוד לאלו המבדרים באמצעות משחק. ליצנים מקצועיים, קומיקאים ושחקנים, רואיינו ועברו מבחני השלכה כגון מבחן רורשך ומבחן לתפיסת נושא (TAT).

מה מחקר כזה עשוי לתרום להבנתנו את הליצנים והקומיקאים? ראשית, הם התגלו כמזחיקים כבר בשלב מוקדם בחייהם, במיוחד בבית הספר למרות התמיכה המועטה מהוריהם. Fלמאמצים הקומיים שלהם. שנית, מספר מניעים נמצאו כתורמים להחלטתם להיות קומיקאים. בין המניעים שנמצאו:

1. כוח- היכולת לשלוט בקהל אנשים לגרום להם לצחוק.
2. התעסקות בנושא טוב- רע והצגה חיובית של האני- "אנו מציעים שאחד המניעים הגדולים של קומיקאים הוא להוכיח שהם לא רעים או מעוררי סלידה. הם אובססים בנסיון להגן על הטוב שטמוע בהם".
3. הסתרה והכחשה- משתמשים בהומור כדי לברוח מקשיים וכמסך להתחבא מאחוריו כאשר מרגישים מבוכה או נחיתות.
4. אנרכיה/הפקרות- קומיקאים ממעיטים בלקבל נורמות, לא משאירים שום דבר מקודש, צוחקים על כל דבר.

כעת נדון בעדות של מבחן רורשך לשניים מהמניעים האלו. ראשית, נתייחס לנושא ה"טוב-רע". שיטת חישוב מיוחדת תוכננה על מנת לבדוק באיזו תדירות נושא זה מופיע ברישומי מבחן רורשך. דוגמאות לתגובות היו כאלו הקשורות ישירות לטוב ורע (אדם רע, מראה של אדם ישר/מוסרי), קשורות לנושאים דתיים (כנסייה, מלאך, שטן, גן עדן, גיהנום) והקשורות לאנשים שמתקשרים לנושא "טוב-רע" (שוטר, פושע, שופט, חוטא). בקרב 35 קומיקאים וליצנים שעשו מבחן רורשך, נמצאו יותר התייחסויות, באופן מובהק, לנושא ה"טוב-רע" מאשר בקרב 35 שחקנים שאינם קומיקאים. שנית, נתייחס למניע ההסתרה והכחשה. הרבה מהתגובות במבחן רורשך ביטאו התכחשות לכך שהדברים באמת רעים או מאיימים כפי שהם נראים. לדוגמה, התגובה הבאה: "פנים. מראה רע... הרע לא באמת רע. העמדת פנים.", "שטן... דמות מקסימה.", "נמר. נמר חביב.", "מפלצת... נחמדה.", "איש-זאב... הוא לא מובן... אנשים מפחדים. אם רק תדבר איתו, הוא דבר הגון". בניתוח מבחני הרורשך של הקומיקאים, נמצא שהם השתמשו יותר, בצורה מובהקת, בדימויים של "טוב-רע", מאשר ברישומיהם של השחקנים. בנוסף, ברישומיהם של הקומיקאים נמצאו בצורה מובהקת יותר נושאים של הסתרה (מחבוא, מסכה, תחפושת, קסם, תכסיס), מאשר ברישומיהם של השחקנים.

נושא אחרון שהודגש במחקר זה, קשור לנטייה של קומיקאים וליצנים להיות רגישים לגבי חלק מסוים בגופם או תחושת העצמי הכללית שלהם. חשוב לדוגמה על הבדיחות של ג'ימי דורנט על האף שלו. או הסרט הקומי של מרטי פלדמן שהסמל המסחרי שלו היו עיניו הבולטות. הוא צוטט בהתייחסותו למראה שלו: "הסיכום הטוטאלי של האסונות בחיי. אם רציתי להיות רוברט רדפורד, הייתי מיישר את עיניי, מסדר את אפי ומסיים את חיי כמו כל שחקן מזופת אחר, אך כך אני משהו אחר, חדש". לסיכום, קומדיה נתפסת ע"י הקומיקאים כדרך לעזור לעצמם להתמודד עם רגש הנחיתות שלהם.

עיון מחדש במחקר זה מאפשר לנו לבחון לרגע את העוצמות והמגבלות של מחקרים אלה ומבחני ההשלכה. מבחן רורשך, כמו כל מבחני ההשלכה באופן כללי, הוא כלי נהדר לשם הצצה לתוך הפנטזיות של אנשים ולתוך הארגון המורכב של תפיסותיהם. אך הקשיים בביסוס ההשערות התיאורטיות, או בביסוס המהימנות והתוקף של המבחן עצמו, הם עצומים. אלו המשתמשים במבחני השלכה מדגישים שרק מבחנים אלו יכולים לתפוס את מכלול האישיות. גירוי מעורפל מפיק מהאדם תגובות ייחודיות. ע"י תגובות אלו, האדם מבטא את אישיותו. מבחן הרורשך הוא מעין מיקרוסקופ או צילום רנטגן של הפסיכולוגים, בעזרתו ניתן לחדור לעומק אישיותו של אדם. המידע המתקבל ממבחנים אחרים נראה כשטחי, מפורק, בהשוואה למבחן רורשך. מצד שני, המאמצים להגיע לתמונת אישיות שלמה, יוצרים בעיות מבחינה אמפירית. קשה לבסס את המהימנות והתקפות של מבחן רורשך או של מבחני השלכה אחרים.

שוב, אנו נתקלים במתיחות שבין העושר שבפסיכודינמיות, המידע הקליני והדרישות המדעיות של שיטת מחקר. המתח הזה ילווה אותנו בהמשך הדיון אודות הפרשנות הפסיכואנליטית לפסיכופאתולוגיה ושינוי האישיות.

פסיכופתולוגיה

לעיתים קשה להעריך את התיאוריה הפסיכואנליטית מבלי להבין תחילה את אופי ההתנהגויות המוזרות והמופלאות שלכדו את תשומת ליבו של פרויד. פרויד הקדיש את מרבית עבודתו לעבודה עם חולים בעלי הפרעות נוירוטיות. למעשה, רוב האלמנטים העיקריים בתיאוריה שלו מבוססים על תצפיות מעבודתו זו. במהלך חקירות אלו, פרויד החליט שהתהליכים הפסיכולוגיים של חוליו, אינם ייחודיים לאנשים בעלי הפרעות נוירוטיות, אלא יכולים להמצא ברמה כזו או אחרת אצל כל האנשים. לכן, למרות ההתבססות על תצפיות של פציינטים, התיאוריה של פרויד היא תיאורית תפקוד אישיותי כללית, יותר מאשר תיאוריה על התנהגות לא נורמלית.

סוגי אישיות

כפי שצוין, פרויד סבר שחמש השנים הראשונות בחיים הם קריטיות בהתפתחות האדם. במהלך שנים אלה, ישנה אפשרות להתרחשות של ליקויים בהתפתחות הדחפים. *ליקויים אלו בהתפתחות הדחפים נקראים קיבעון (Fixation)*. אם האדם מקבל סיפוק מועט מדי במהלך השלב ההתפתחותי כך שהוא מפחד לעבור לשלב הבא, או אם האדם מקבל יותר מדי סיפוק במהלך השלה ההתפתחותי כך שהוא חסר מוטיבציה לעבור לשלב הבא- יופיע קיבעון. כאשר ישנו קיבעון, האדם מנסה להשיג את אותו סוג של סיפוק, שהיה מתאים לשלבים מוקדמים יותר בהתפתחות, במשך השלבים המאוחרים יותר. לדוגמה, האדם אשר מקובע בשלב האוראלי, ימשיך לרדוף אחר סיפוק אוראלי באכילה, עישון או שתייה. תופעה התפתחותית שקשורה לקיבעון היא *הרגרסיה/נסיגה (Regression)*. *ברגרסיה, האדם מנסה לחזור למצב סיפוק מוקדם יותר, שלב מוקדם יותר של קיבעון*. רגרסיה מתרחשת בד"כ במצבי לחץ, כך שאנשים אוכלים יותר מדי, מעשנים או שותים, רק בתקופות מסוימות של תסכול וחרדה.

האישיות האוראלית: המונחים: שלבים בהתפתחות, קיבעון ורגרסיה, הם בעלי חשיבות עצומה בתיאוריה הפסיכואנליטית של ההתפתחות. אחד מההיבטים המרתקים ביותר הוא הדרך בה מאפיינים אישיותיים מתפתחים בחיים המוקדמים וממשיכים להתקיים גם מאוחר יותר. לכל אחד משלבי ההתפתחות המוקדמים, יש סוג אופי מקביל שמתפתח תודות לקיבעון חלקי באותו שלב (טבלה 4.1). המאפיינים של האישיות האוראלית (Oral Personality), לדוגמה, קשורים בתהליכים שהתרחשו במהלך השלב האוראלי של ההתפתחות ושהאדם המשיך לקיימם בשלב מאוחר יותר בחייו. בעלי אישיות אוראלית הם נרקיסיסטים, בכך שהם חושבים רק על עצמם ולא מכירים בקיומם של אחרים כבעלי ישות נפרדת. האחרים נתפסים רק במונחים של מה הם יכולים לתת. בעלי אישיות אוראלית, תמיד מבקשים משהו אם בצורה צנועה, מתחננת או דרישה אגרסיבית.

האישיות האנאלית: האישיות האנאלית (Anal Personality) נובעת משלב האנאלי בהתפתחות. בניגוד לסיפוק שקשור בפה ובפעילות אוראלית והיכול לבוא לידי ביטוי בבגרות בצורה לא מודחקת יחסית, הסיפוק של דחפים אנאליים חייבים לעבור שינויים חשובים. באופן כללי, המאפיינים של הטיפוס האנאלי קשורים לתהליכים המתרחשים בשלב האנאלי של ההתפתחות שהאדם לא נגמל מהם לחלוטין. התהליכים החשובים הם התהליכים הגופניים (

צבירה והפרשת צואה) והיחסים הבין אישיים (המאבק בין הרצון לבין תהליך הגמילה מחיתול). כשקושרים את שני התהליכים, האדם האנאלי רואה בצואה כסמל לכוח עצום. השקפה זו באה לידי ביטוי בחיי היום יום בהתייחסות לשירותים כאל "כסא המלכות". השוני בין האופי האוראלי לאופי האנאלי הוא כמו השוני בין "תן לי" ל"עשה מה שאני אומר לך", או כמו בין "אני חייב לתת לך" ל"אני חייב לציית לך".

האישיות האנאלית בעלת שלושה מאפיינים הנקראים **השילוש האנאלי** (Anal Triad): סדר ונקיון, קמצנות וחסכנות ועקשנות. הדגש ב"נקיון" בא לידי ביטוי באימרה: "נקיון הוא שני ליראת שמיים". לאישיות האנאלית- כפייתית יש צורך לשמור על הכל נקי ומסודר, דבר המייצג היווצרות של תגובה נגד התעניינות בדברים לא מסודרים או נקיים. המאפיין השני בשלישייה, קמצנות וחסכנות, קשור ברצון האנאלי- כפייתי להחזיק בדברים במקומם, רצון לשוב להחזיק בצואה שנחשבת כבעלת כוחות וחשובה. המאפיין השלישי בשלישייה, עקשנות, קשורה להתנגדות הילדותית של הטיפוס האנאלי ל"הפרד" מהצואה במיוחד שזה מגיע בצורת פקודה מאחרים. חזרה לשלב הגמילה מחיתול ומאבק הרצונות, האישיות האנאלית שואפת להיות בעלת שליטה על דברים ולהפגין כוח ודומיננטיות כלפי אחרים.

האישיות הפאלית: כפי שטיפוסים אוראליים ואנאליים משקפים קבעונות חלקיים בשני השלבים הראשונים בהתפתחות, ה**טיפוס הפאלי** (Phallic Character) משקף את התוצאה של הקיבעון בשלב של תסביך אדיפוס. לקבעון כאן, יש משמעות שונה לנשים ולגברים, ויש דגש מיוחד על תוצאות הקיבעון אצל גברים. כשם שהצלחה עבור האדם האוראלי משמעה "יש לי", והצלחה אצל האדם האנאלי משמעה "אני שולט"- ההצלחה עבור הגבר הפאלי, משמעה "אני גבר!". הגבר הפאלי חייב להכחיש כל אפשרות לכך שהוא סורס. עבורו, הצלחה משמעה שהוא "חשוב/גדול" בעיני אחרים. הוא חייב כל הזמן להוכיח את גבריותו וכוחו. גישה זו יוצגה ע"י תיאודור רוזולט באומרו: "דבר ברכות אך החזק מקל גדול". התכונה המוגזמת של חשיפה עצמית בהתנהגותם של אנשים אלו, היא ביטוי לחרדה מודחקת מפני סירוס. המקבילה הנשית לגבר הפאלי מוכרת כאישיות היסטרית (Hysterical Personality). כהגנה מפני שאיפות אדיפאליות, הילדה הקטנה מזדהה עם אמה והמיניות שלה. היא מתנהגת בצורה מפתה ופולרטטנית כדי לשמור על האינטרס של אביה, אך מכחישה שיש לו כוונות מיניות. דפוס התנהגות זה ממשיך לבגרות, בו הנערה מושכת גברים בהתנהגותה הפולרטטנית, אך ממשיכה להכחיש את כוונותיהם המיניות ובאופן כללי, תראה כתמימה ונאיבית. נשים היסטריות רואות את חייהן, שותפיהן ואת חיי האהבה שלהן בצורה אידיאלית ולעיתים מוצאות עצמן מופתעות מהרגעים הלא יפים של החיים.

טבלה 4.1 מאפיינים אישיותיים הקשורים לטיפוסי אישיות פסיכואנליטיים.

דפוסי אישיות	מאפיינים אישיותיים
אוראלי	תובעני, חסר סבלנות, קנאי, חמדני, מתפרץ, מדוכא, מרגיש ריקנות, חשדני, פסימי
אנאלי	נוקשה, נאבק לשליטה וכוח, טרוד ב"חייב" ו"צריך", נהנתן,

רכושני, חרד מפני איבוד שליטה, טרוד האם צריך לקבל מרות או		
	למרוד	פאלי
גברים - מוחצנים, תחרותיים, שואפים להצליח, מדגישים את		
היותם "גברים", מצ'ואיסטיים, בעלי און.		
נשים - תמימות, מפתות, מוחצנות ומפלטטות.		

קונפליקט והגנה

לפי פרויד, כל פסיכופאתולוגיה קשורה למאמץ לספק דחפים שקובעו בשלב מוקדם בהתפתחות. לכן, בפסיכופאתולוגיה, האדם עדיין רודף אחר סיפוק הדחפים המיניים והתוקפניים בדרכים ילדותיות. בגלל הקשר שיש לפסיכופאתולוגיה עם טראומות מוקדמות, ביטוי לדחפים יאותת שיש סכנה לאגו ויעורר חרדה. כתוצאה מכך, ישנו מצב של קונפליקט בו אותה התנהגות מתקשרת גם עם כאב וגם עם הנאה. לדוגמה, אדם רוצה להיות תלוי באחרים, אך פוחד שאם כך יעשה, הוא או היא, יהפכו לפגיעים מפני תסכול ואובדן. דוגמה נוספת היא הרצון להתנהג בצורה מינית אשר חסום ע"י רגשות אשמה ופחד מפני ענישה ופגיעה. דוגמה שלישית היא הקונפליקט בין הרצון לנקום באחרים כוחניים - מייצגים את ההורים - והפחד מפני אותם דמויות שמא הן בעצמן יגיבו בכוח ובצורה הרסנית. בכל מקרה יש קונפליקט בין שאיפה לחרדה. בכזה מצב, התוצאה היא תמיד שהאדם לא יכול "לומר לא", להיות אסרטיבי, או לחלופין חש חסום ועצוב (טבלה 4.2).

כפי שצויין בדיון הקודם, חלק עיקרי בקונפליקט הוא החרדה. כדי להפחית את חווית החרדה, מנגנוני הגנה, כפי שהוזכר בפרק 3, נכנסים לפעולה. לכן לדוגמה, האדם יכול להכחיש את רגש התוקפנות שלו או להשליך אותם על אחרים. בכל מקרה, האדם לא צריך לחשוש יותר מרגשות התוקפנות שלו. לסיכום, בפסיכופאתולוגיה יש קונפליקט בין המניע או שאיפה (דחף), לבין האגו (חרדה) שמא תגרם סכנה במקרה שהדחף יבוטא (פורקן). ע"מ להשמר מפני זה וכדי להרחיק את החרדה, משתמשים במנגנוני הגנה. במונחים תבניתיים, נזירוז היא תוצאה של קונפליקט בין האיד לאגו. במונחים תהליכיים, הדחף השואף לפורקן, מעורר חרדה, דבר המוביל לשימוש במנגנוני הגנה.

במקרים רבים, הקונפליקט בין האיד לאגו, בין הדחף להגנה, מביא להתפתחות של **סימפטום** (Symptom). הסימפטום, כמו עווית (טיק), שיתוק פסיכולוגי או קומפולסיות (כפייתיות), משקף ביטוי מוסווה או דחף מודחק. משמעות הסימפטום, מקור הדחף המסוכן וסוג ההגנה - כולם נשארים ברמה הלא-מודעת. לדוגמה, אמא יכולה להיות מפוחדת בצורה אובססיבית שמא משהו יקרה לילד שלה. מה שמסתתר מאחורי אובססיה זו, יכול להיות זעם כלפי הילד וחרדה מפני הנזק שהיא יכולה לגרום לו. התסמין של האובססיה מבטא גם את הרגשות של האמא לגבי יכולתה לפגוע בילד וגם את מנגנון ההגנה שהיא משתמשת כנגד זה בדאגה מוגזמת לרווחת ילדה. דוגמה נוספת, רחצת ידיים כפייתית - בה האדם חש צורך חזק לרחוץ את ידיו ללא הרף - הסימפטום עלול לבטא גם את הרצון להיות מלוכלך או לעשות "דברים מלוכלכים", והתגוננות מפני זה ע"י שמירה מוגזמת על הנקיין. בשני המקרים הללו, האדם לא מודע לדחף או לדרך ההתגוננות מפניו והוא מוצא עצמו מוטרד רק מהסימפטום. הרבה אנשים

לא סובלים מבעיות ספציפיות או סימפטומים כאלו, אך פסיכואנליטיקאים סוברים שכל הבעיות הפסיכולוגיות יכולות להיות מובנות במונחים אלו.

תוצאות התנהגותיות של מנגנוני ההגנה	הקונפליקט	הגנה
הכחשת כל התנהגות מינית, התעסקות מוגזמת ואובססיבית בהתנהגות המינית של אחרים	הייתי רוצה לקיים יחסי מין עם האדם הזה.	חרדה רגשות כאלה הם רעים ויביאו לענישה
הכחשת כל שאיפה או פחד: "אני אף פעם לא כועס", "אני לא פוחד מכלום".	הייתי רוצה לפגוע בכל האנשים שגורמים לי להרגיש נחות	אם אהיה עוין, הם ינקמו בי ויפגעו בי
אי תלות מוגזמת, הימנעות מלהתקרב לאנשים, או נטייה להתקרב ואז להתרחק, צורך מופרז לדאוג לאחרים.	הייתי רוצה להיות קרוב לאנשים, שידאגו לי ויאכילו אותי	אם אעשה כך, הם יחנקו אותי (מקרבה) או יעזבו אותי.

טבלה 4.2- התיאוריה הפסיכואנליטית של הפסיכופאתולוגיה.

כדי לסכם את התיאוריה הפסיכואנליטית של הפסיכופאתולוגיה, ישנו עיכוב בהתפתחות האדם שקשור בקונפליקט בין דחפים לפחדים. דחפים ופחדים שהיו חלק מתקופת ילדות מסוימת, ממשיכים ללוות את האדם בגיל ההתבגרות ובבגרות. האדם מנסה להתמודד עם החרדה, שהינה חלק כואב של הקונפליקט, ע"י שימוש במנגנוני ההגנה. בכל מקרה, אם הקונפליקט מתגבר, השימוש במנגנוני ההגנה יכול להוביל לתסמינים נוירוטיים או למצב פסיכוטי (ניתוק מהמציאות). הסימפטומים מבטאים את הקונפליקט הלא מודע בין שאיפה או דחף לבין החרדה. בכל מקרה של התנהגות אבנורמלית ישנו קונפליקט לא מודע בין השאיפה לבין הפחד שנוצר עוד בתקופת חיים מוקדמת יותר בילדות. כך שכמבוגרים יכולים להיות בנו עדיין חלקים מילדותנו- שבמצבים מסוימים של לחץ לדוג' – יכול להפוך ליותר פעילים ומטרידים.

השלכות יישומיות- הדחקה רגשית ובריאות

לפני יותר מחמישים שנה, פסיכואנליטיקאים הציעו שיש קשר בין הדינמיקה של האישיות לבין בריאות, בעיקר יש קשר בין קונפליקטים ספציפיים לבין מחלות גופניות. כשהתפתח התחום של רפואה פסיכוסומטית, כל הפרעה נתפסה כתוצאה ממצב רגשי מסויים. לדוגמה, בעיות במערכת העיכול נתפסו כנגרמות מתשוקה בלתי מודעת לאהבה ועצמאות כשדרך ההתגוננות מפני תשוקה זו הייתה ע"י אורח חיים פעיל, יצרני ואגרסיבי. לחץ דם גבוה נקשר לאנשים שכלפי חוץ היו עדינים אך מבפנים רתחו מזעם בפנים. תחום זה בפסיכולוגיה נתפס כלא אהוד, מאחר והקשר בין גורמים פסיכולוגיים למחלות גופניות נראה מורכב יותר מאשר טענו בתחילה. למרות זאת, כיום יש התעניינות מחודשת בהשקפות הפסיכואנליטיות המוקדמות. במיוחד, יש ראייה לכך שהדחקה של רגשות עשויה להזיק לבריאות. לדוגמה, זה עלול להזיק במקרים של סרטן, אולקוס ומחלות לב. לחלופין, ביטוי רגשות ואי הדחקתם הם דרכים פעילות המפחיתות את הסכנה שבמחלות.

איך מתרחש שינוי בהתנהגות? ברגע שאדם ביסס את דפוס ההתנהגות שלו, דרך החשיבה שלו והצורה בה הוא מגיב לסיטואציות- דרך איזה תהליך, שינוי ההתנהגות מתאפשר? תיאורית ההתפתחות הפסיכואנליטית מציעה שיש מסלול נורמלי בהתפתחות האישיות של האדם, המתרחש תודות לרמת תסכול אופטימלית. כאשר יש מעט מדי או יותר מדי תסכול בשלב התפתחותי מסוים, האישיות לא מתפתחת בצורה נורמלית ונוצר קיבעון. כאשר זה מתרחש, האדם חוזר על דפוסי ההתנהגות מבלי להתחשב בשינויים שחלים בסיטואציה. בהתחשב בהתפתחות של דפוס נורמטי זה, כיצד זה אפשרי לשבור את המעגל הזה ולהתקדם קדימה?

התבוננות בלא- מודע: אסוציאציות חופשיות ופירוש חלומות

במאמציו המוקדמים לשינוי התנהגות, פרויד השתמש בשיטה הנקראת **היפנוזה מזככת** (Cathartic Hypnosis). הגישה שרווחה הייתה שתסמינים נורמטיים יוקלו ע"י פרויקט של רגשות מודחקים. פרויד לא אהב להשתמש בהיפנוזה- כיוון שלא כל החולים יכלו לעבור היפנוזה, התוצאות היו בד"כ ארעיות והוא חש שהוא לא יכול ללמוד ממש על תפקודים מנטליים. ההתפתחות השנייה של הטכניקה הייתה השאה מעוררת (Waking suggestion). פרויד הניח את ידיו על ראשו של המטופל והבטיח למטופל שהוא או היא יוכל להזכר ולעמוד מול חוויות רגשיות מודחקות מהעבר. עם ההתעניינות הגוברת בנושא פירוש חלומות, פרויד התמקד בשיטת **האסוציאציות החופשיות** (Free Association) כבסיס לפסיכואנליזה. באסוציאציות חופשיות, המטופל מתבקש לדווח למטפל על כל מחשבה שעוברת בראשו, על מנת לא לדחות או לעכב כל מחשבה מלהגיע למודעות.

חלומות הם "דרך המלך" אל הלא מודע. ע"י שיטת האסוציאציות החופשיות, המטפל והמטופל מסוגלים לעבור מעבר לתוכן הגלוי והברור של החלום אל התוכן החבוי המבטא שאיפה לא מודעת. חלומות, כמו הסימפטומים הם רק הסוואה של שאיפה או התגשמות חלקית של שאיפה. בחלום, האדם יכול לספק שאיפות מיניות או עוינות בדרך מוסוות. לדוגמה, במקום לחלום על לרצוח מישהו, מישהו יכול לחלום על קרב בו מישהו מסוים נהרג. במקרה כזה, השאיפה נותרת במידה מסוימת גלויה, אך במקרים אחרים השאיפה היא הרבה יותר מוסוות. שיטת האסוציאציות החופשיות מאפשרת להסוואה – להיחשף.

בתחילה, פרויד סבר שהפיכתו של הלא מודע למודע מספיק כדי לעורר שינוי ולרפא. זה עלה בקנה אחד עם הדגש של זכרונות מודחקים כבסיס לפסיכופאתולוגיה. פרויד הבין אז שזה כרוך ביותר מחשיפת הזכרונות המודחקים. יותר מכך, התבוננות פנימה אל השאיפות והקונפליקטים, שנשארו חבויים, היא הכרחית.

תהליך הריפוי הפסיכואנליטי כרוך בשליטה ברגשות ובשאיפות שהיו קודם לא מודעות ולהתמודד עם החוויות המכאיבות האלה באווירה בטוחה יחסית. אם הפסיכופאתולוגיה קשורה בקיבעון בשלב מסוים בהתפתחות, אז בעזרת הפסיכואנליזה האדם נעשה חופשי לחדש את התפתחותו הפסיכולוגית. אם הפסיכופאתולוגיה קשורה בריסון הדחפים ושימוש באנרגיה למטרות הגנה (מנגנוני הגנה), אז פסיכואנליזה קשורה בחלוקה מחדש של האנרגיה הנפשית כך שיותר אנרגיה זמינה לפעילות חסרת אשמה, בוגרת, פחות נוקשה ויותר מספקת. אם הפסיכופאתולוגיה קשורה בקונפליקטים ומנגנוני הגנה, אז הפסיכואנליזה קשורה בהפחתת הקונפליקט ושחרור האדם מההגבלות שיוצרים תהליכי ההגנה. אם הפסיכופאתולוגיה קשורה

לשליטה שיש ללא מודע על האדם ולעריצותו של האיד, אז הפסיכופאתולוגיה קשורה בהפיכת הלא מודע למודע ולהחזיר את השליטה לאגו משליטתם של האיד והסופר אגו.

תהליך הריפוי: העברה (Transference)

לסיכום, אם כן, הפסיכואנליזה מצטיירת כתהליך למידה בו האדם ממשיך ומשלים את תהליך ההתפתחות אשר הופרע כשהנורוזה התחילה. העיקרון הוא חשיפה מחודשת של המטופל בנסיבות נוחות יותר, לסיטואציות רגשיות שאיתן הוא לא יכל להתמודד בעבר. חשיפה מחודשת זו מושפעת מקשרי העברה והתפתחות של נורוזות העברה. המונח **העברה** (Transference), מתייחס להתפתחות היחס של המטופל למטפל שמבוסס על יחסו המוקדם של המטופל לדמויות הוריות. במובן הזה, שהעברה קשורה לסילוף המציאות בהתבסס על חוויות מהעבר, העברה מתרחשת בחיי כל אחד ובכל הצורות של הפסיכותרפיה. לדוגמה, יש עדות מחקרית לכך שלאדם יש דימויים מנטליים הקשורים ברגשות ומבוססים על יחסים בין אישיים מוקדמים. ייצוגים מנטליים עמוסי רגשות אלו משפיעים על הדרך בה אנו רואים ומגיבים לאנשים אחרים ועל הדרך בה אנו מרגישים כלפי עצמנו. בד"כ זהו תהליך אוטומטי ולא מודע Andersen & Berk, 1999; Glassman & Andersen, 1999).

בהבעת יחס העברה אל המטפל, מטופלים מעתיקים לטיפול את האינטראקציות שלהם עם אנשים בחייהם ואת האינטראקציות העבר שלהם עם דמויות משמעותיות. לדוגמה, אם המטופל חש שהמטפל עלול לנצל אותו לאור כל הדברים שהוא יודע עליו עכשיו, זה מבטא את היחס שהיה לו כלפי אנשים אחרים בחייו וכלפי דמויות משמעותיות בחייו. בשיטת האסוציאציות החופשיות, טיפוסים אוראליים, יהיו מוטרדים במהלך הטיפול האם הם "מאכילים" את המטפל, והאם המטפל נותן להם מספיק בתמורה. טיפוסים אנאליים, יהיו מוטרדים מהשאלה מי "שולט" במפגשים. טיפוסים פאליים, יהיו מוטרדים מי "ינצח" במאבק התחרותי. גישות כאלו, שהן תמיד חלק מהקיום היומיומי הלא מודע של המטופל, מתגלות במהלך האנליזה.

למרות ש"העברה" היא חלק מכל מערכת יחסים ומכל צורת טיפול, הפסיכואנליזה ייחודית בכך שהיא משתמשת ב"העברה" ככוח דינמי שיביא לשינוי התנהגות. הרבה מהמאפיינים החיצוניים של האנליזה, בנויים כך, שיביאו להתפתחותה של ה"העברה". עצם זה שהמטופל שוכב על ספה, מחזק את התפתחותה של מערכת יחסים תלותית. לוח הזמנים הצפוף (5 או 6 פגישות בשבוע), מחזק את החשיבות הרגשית שיש לפגישות עם המטפל כמשפיעות על חיי היומיום של המטופל. לבסוף, העובדה שהמטופל נקשר כ"כ למטפל בעוד שהוא לא יודע עליו כמעט כלום כאדם, משמעותה שתגובות המטופל נקבעות בצורה כמעט מוחלטת ע"י הקונפליקטים הנורוטיים שלהם. המטפל נשאר מראה או מסך שחור עליו המטופל משליך את שאיפותיו וחרדותיו.

עידוד תהליך ה"העברה", או סיפוק הנסיבות שיאפשרו לה להתפתח, מוביל להתפתחות של נורוזות העברה. בשלב זה, המטופלים משחררים בצורה חזקה את הקונפליקטים הישנים שלהם. המטופלים כעת משקיעים את עיקר היחסים שלהם עם המטופל בשאיפות וחרדות מהעבר. המטרה היא כבר לא להבריא אלא להבין מהמטפל מה הם היו צריכים לעשות בלי בילדותם. במקום לנסות למצוא דרך לצאת ממערכות יחסים תחרותיות, הם ינסו לסרס את

המטפל. במקום לנסות להיות פחות תלותיים באחרים, הם ירצו שהמטפל יספק את כל הצרכים התלותיים שלהם. העובדה שיחס זה התפתח במהלך האנליזה, מאפשרת למטפל ולמטופל להבין את כל המרכיבים ההגנתיים והאינסטנקטיביים בקונפליקט הילדותי המקורי. כיוון שהמטופל השקיע רגש ניכר בסיטואציה, העלייה ברמת ההבנה היא בעלת משמעות רגשית חשובה. שינוי מתרחש כאשר ההתבוננות פנימה הושגה, כאשר המטופל מבין, גם ברמה האינטלקטואלית וגם ברמה הרגשית, את המקור לקונפליקטים שלו ומרגיש חופשי, במונחים של תפיסותיהם החדשות את עצמם ואת העולם, לספק את דחפיו בצורה בוגרת נטולת קונפליקטים.

בעוד שאשמה וחרדה מנעו את ההתפתחות בעבר, האנליזה מאפשרת לאדם להתמודד מחדש עם הקונפליקטים הישנים. מדוע התגובה תהיה שונה כעת? בעיקרון, שינוי מתרחש בעזרת האנליזה תודות לשלושה גורמים טיפוליים. ראשית, באנליזה, הקונפליקט פחות חזק ואינסטנסיבי מאשר בסיטואציה המקורית. שנית, המטפל נוקט בעמדה שונה משל ההורים. לבסוף, המטופלים באנליזה הם יותר בוגרים ומבוגרים וכעת יכולים להשתמש בחלק מהאגו שכן התפתח להתמודד עם חלקים מיתפקודם שלא התפתחו. שלושת גורמים אלו, היוצרים הזדמנות ללמוד מחדש, מספקים את הבסיס למה שאלכסנדר ופרנץ' (1946) קראו "חוויה רגשית מתקנת" (Corrective "emotional experience"). התיאוריה הפסיכואנליטית, מציעה שע"י התבוננות פנימה לתוך קונפליקטים ישנים, ע"י הבנת הצורך בסיפוקים ילדותיים, הכרה בפוטנציאל שבסיפוק בצורה בוגרת וההבנה של חרדות העבר וחוסר הרלוונטיות שלהן במציאות הנוכחית, מטופלים יוכלו להתקדם לעבר סיפוק דחפיהם בצורה מקסימלית במסגרת הגבולות שהמציאות מציבה ובמסגרת העקרונות המוסריים שלהם.

מקרה לדוגמה: הנס הקטן – Little

Hans

למרות שהרבה פסיכיאטרים ופסיכולוגים בילו זמן רב בטיפול בחולים, פרויד הוא אחד מהבודדים אשר דיווחו בפירוט על המקרים בהם טיפלו. רוב המקרים של פרויד היו בשלב מוקדם בקריירה שלו. למרות שהצגת המקרים האלו יעילה בהבנת הרבה מהיבטיה של התיאוריה הפסיכואנליטית, חשוב לזכור שהמקרים קרו עוד קודם להתפתחות תיאורית הדחפים של פרויד (דחפים תוקפניים ומיניים), עוד קודם להתפתחות המודל המבני של פרויד ועוד קודם להתפתחות התיאוריה אודות החרדה ומנגנוני ההגנה.

תיאור הבעיה

המקרה של הנס הקטן, פורסם ב-1909, עוסק באנליזה של פוביה אצל ילד בן 5. זה כולל את הטיפול של הילד בידי אביו ואינו מייצג את מעורבותו הישירה של פרויד בתהליך הטיפול.

הילד היה טרוד בפחד שמא סוס ינשך אותו ולכן סרב לעזוב את הבית. אביו של הילד, תיעד בפירוט את מהלך הטיפול ולעיתים קרובות דיווח על ההתקדמות שלו לפרויד. למרות שה"מטופל" לא טופל ע"י פרויד, המקרה של הנס הקטן הוא חשוב כיוון שהוא מדגים את התיאוריה של מיניות ילדותית, תסביך אדיפוס, חרדת סירוס ואת תהליך שינוי ההתנהגות.

ארועים שהובילו להתפתחות הפוביה

תיאור הארועים בחייו של הנס הקטן התחיל בגיל 3. בשלב זה בחייו היתה לו התעניינות נלהבת באיבר המין שלו, הוא קרא לו "ווידלר". מה שהיה בולט במיוחד אצל הנס בתקופה זו, היה ההנאה שהפיק מנגיעה באיבר מינו וההתעסקות באיברי המין או ה"ווידלר" של אחרים. לדוגמה, הוא רצה לדעת אם לאמו יש "ווידלר" והיה מוקסם מהתהליך באמצעותו פרות נחלבות. הרצון לגעת באיבר מינו, בכל אופן, הוביל לאיומים מצד אמו. "אם תעשה זאת, אני אשלח אותך לד"ר א. כדי לחתוך את

כשהגיע הערב. היו לו חלומות רעים ולעיתים תכופות ישן במיטת אמו. כשהלך ברחוב עם המטפלת שלו, היה נתקף פחד ורצה לחזור הביתה, לאמו. הפחד מפני נשיכה של סוס ברחוב הפך לפחד מפני זה שהסוס יכנס לחדרו. הוא פיתח פוביה, פחד לא רציונלי מאובייקט. מה עוד אנו יכולים ללמוד על הפוביה הזו? איך נסביר את התפתחותה? כפי שציין פרויד, אנו חייבים לעשות יותר מסתם לקרוא לזה פחדים טפשיים של ילד קטן.

פירושו של הסימפטום

האב ניסה להתמודד עם פחדיו של הנס מסוסים ע"י כך שהציע לו פרשנות. הוא אמר להנס שהפחד שלו מסוסים, זה שטויות ושהאמת היא שהוא (הנס), אוהב את אמו ושהפחד מפני סוסים קשור בהתעניינות שלו ב"ווידלר" שלהם. לפי הצעת פרויד, הסביר האב להנס כי לנשים אין "ווידלר". כנראה שזה הקל מעט על המצב, אך הנס המשיך להיות מוטרד באובססיביות שלו להתבונן בסוסים למרות הפחד שלו מפניהם. בשלב זה, הוא עבר ניתוח להוצאת השקדים והפוביה שלו הוחמרה. הוא פחד שסוס לבן ינשך אותו. הוא המשיך להתעניין ב"ווידלר" של נשים. בגן החיות, הוא פחד מכל החיות הגדולות ונהנה רק בקרבתן של חיות קטנות יותר. בקרב הציפורים הוא פחד מהשקנאי. למרות ההסבר הנכון של אביו, הנס ניסה להרגיע את עצמו. "ולכולם יש ווידלר". "ווידלר" שלי יגדל תוך שאני גודל, בגלל שזה גדל עליי". לפי פרויד, הנס ערך השוואות בין גדלים של "ווידלר" והיה לא מרוצה משלו. חיות גדולות הזכירו לו את הפגם הזה שלו והיו לא נעימות בעיניו. ההסבר של אביו רק הגביר את חרדת הסירוס שלו, כפי שמתבטא במילים "זה גדל עליי", כאילו ואפשר לחתוך את זה מהגוף. בגלל סיבה זאת, הוא התנגד למידע ולכן לא היו לזה השלכות טיפוליות. "זה יכול להיות שחיות שבאמת קיימות ואינן בעלות "ווידלר"!! אם כך, זה לא יהיה מפליא שהם יכלו להוציא את ה"ווידלר" שלו מגופו ולהפוך אותו לאשה."

ה"ווידלר" שלך! ואז עם מה תשחק?!". מכאן, שהיה איום מפורש לסירוס ע"י ההורה, במקרה זה, האמא. פרויד סימן את הארוע הזה כהתחלת תסביך הסירוס של הנס.

התעניינותו של הנס ב"ווידלר" הביא אותו לשים לב לגודל ה"ווידלר" של האריה בגן החיות וניתוח ההבדלים בין עצמים חיים לדוממים- לכלבים וסוסים יש "ווידלר", לשולחנות וכיסאות- אין. הנס היה סקרן לגבי הרבה דברים, אך פרויד קשר את ה"צימאון" הכללי שלו לידע- לסקרנות מינית. הנס המשיך להתעניין האם לאמו יש "ווידלר". "חשבתה שאת מאוד גדולה, שיש לך "ווידלר" כמו לסוס". כשהיה בן 3.5, נולדה להנס אחות שהפכה למוקד התעניינות נוסף של הנס לגבי ה"ווידלר" שלה. "אך הווידלר" שלה עדיין די קטן, כשהיא תגדל, הוא יהפוך לגדול יותר ויהיה בסדר". לפי פרויד, הנס לא יכל להודות במה שבאמת ראה, כלומר שאין שם שום "ווידלר". אם הוא היה מודה בזה, משמעות הדבר היתה שהוא היה צריך להתמודד עם חרדת הסירוס שלו. חרדות אלו התרחשו בשעה שהוא היה חווה הנאה מאיברו בעוד אימו מייבשת אותו לאחר המקלחת ומשמש כעד לתגובותיה:

הנס: למה את לא מניחה את האצבע שלך שם?

אמא: בגלל שזה יהיה מטונף

הנס: מה זה? מטונף? למה? (צוחק) אבל זה ממש כיף...

לכן הנס, כעת כבר בן יותר מ-4, היה טרוד מאיבר מינו, הפקת הנאה ממנו, דאגה מפני האובדן שלו והתחלה של תהליך פיתוי של אמו. בשלב זה החלו להופיע אצלו מחלות עצבים. האבא, ייחס את הקשיים לעוררות מינית מוגברת, הודות לרגישות האם, כתב לפרויד ש"הנס פוחד שסוס ינשך אותו ברחוב" ושהפחד הזה קשור איכשהו לעובדה שהוא נמלא פחד כשראה איבר מין גדול. כפי שאנו זוכרים, הנס הבחין בגיל מאוד צעיר באיבר המין הגדול שיש לסוס, ובאותו זמן הוא הסיק שכיוון שאמו מאוד גדולה, חייב להיות לה "ווידלר" כמו לסוס. הנס פחד ללכת ברחוב והיה מדוכא

ה"ווידלר" של הסוס. הוא אמר לאביו : "אבא, אל תרוץ ממני". האם האבא, עם השפם שלו והמשקפיים הוא הסוס ממנו פוחד כ"כ הנס, הסוס שיכנס לחדרו בלילה וינשך אותו? אולי הנס הוא הסוס? הנס נהג להעמיד פנים ולשחק כאילו הוא סוס, הוא היה רץ ונופל, בועט ברגליו וצוהל כמו סוס. הוא היה רץ לאביו ומכה אותו בדיוק בצורה ממנה חשש שהסוס יעשה לו. היו מפריזים בהאכלה של הנס. האם יש לזה קשר לדאגה שלו מפני סוסים גדולים ושמונים? לבסוף, הנס נהג לקרוא לעצמו סוס צעיר והיה נוהג לרקוע ברגליו כשהיה עצבני, בדומה למה שהסוס עשה כשנפל. נחזור לאמא, האם יתכן שהעגלה העמוסה מסמלת את חודשי ההריון ונפילתו של הסוס מסמלת לידה של ילד? האם אסוציאציות כאלו הן מקריות או שיש להן תפקיד חשוב בהבנת הפוביה?

לפי פרויד, הסיבה העיקרית לפוביה של הנס היה תסביך אדיפוס. הנס חש אהבה כלפי אמו, יותר ממה שהיה יכול לשאת בשלב הפאלי של ההתפתחות. למרות שחש גם אהבה כלפי אביו, הוא גם ראה בו מתחרה על ליבה של האם. כשהנס שהה עם אמו בחופשת הקיץ ואביו היה רחוק, הוא יכל לישון עם אמו באותה מיטה ולשמור אותה לעצמו. זה הגביר את משיכתו לאם והגביר את העוינות כלפי האב. עבור פרויד, "הנס היה ממש 'אדיפוס' קטן שרצה להרחיק את אביו, להיפטר ממנו, כך שהוא יוכל להיות לבד עם אמו היפה ולישון אתה. שאיפה זו, נוצרה במהלך חופשת הקיץ כאשר נוכחותו לסרוגין של האב והעדרותו, משכו את תשומת ליבו של הנס למצב שנוצר, שבו יש לו אינטימיות עם אמו, מצב שהוא השתוקק אליו". הנפילה והפציעה של חברו ומתחרו במהלך החופשה, מסמלות באופן מובהק את הניצחון של הנס על מתחרו.

הפתרון לתסביך אדיפוס

כאשר חזר הביתה מחופשת הקיץ, הכעס של הנס כלפי אביו התגבר. הוא ניסה להדחיק את הכעס ע"י חיבה מוגזמת. הוא הגיע לפתרון מתוחכם לקונפליקט האדיפוס. הוא ואמו יוכלו להיות הורים לילדים והאבא יוכל להיות הסבא.

באותו זמן, הנס דיווח על החלום הבא. "בלילה, היתה גי'רפה אחת גדולה בחדר וגי'רפה אחת מקומטת. הגדולה צעקה בגלל שלקחתי את המקומטת ממנה. לפתע הפסיקה לצעוק ואני ישבתי על המקומטת". פרשנות האב לחלום היתה שהוא, האבא, היה הגי'רפה הגדולה, עם איבר מין גדול, ואמא היתה הגי'רפה המקומטת חסרת האיבר. החלום היה שחזור של סצנה בבוקר בו האמא לקחה את הנס אליה למיטה. האב דרש ממנה להפסיק עם הרגל זה ("הגדולה צעקה בגלל שלקחתי את המקומטת ממנה"), אך האמא המשיכה לעודד את זה. האמא עודדה וחיזקה את השאיפות האדיפאליות. הנס נשאר איתה ובהגשמת המשאלה שלו מהחלום, הוא תפס שליטה עליה ("לפתע הפסיקה לצעוק ואני ישבתי על המקומטת").

האסטרטגיה של פרויד להבנת הפוביה של הנס היתה לדחות שיפוט ולתת תשומת לב הוגנת לכל דבר שניתן היה לראות. הוא למד שקודם להתפתחות הפוביה, הנס בילה חופשת קיץ לבד עם אמו. אז, שני מקרים משמעותיים קרו. ראשית, הוא שמע אבא של אחד מחבריו אומר לאמו שיש שם סוס לבן שנושך אנשים ושהיא צריכה לשמור על האצבעות שלה הרחק מהפה שלו. שנית, בעת שהעמידו פנים שהם סוסים, חבר של הנס, שהתחרה איתו על תשומת לב של ילדה קטנה- נפל, נפגע ברגלו ודימם. בראיון עם הנס, פרויד למד כי הנס היה מוטרד מהמתקן שהיה מורכב סביב עיני הסוס כדי להפריע לשדה הראייה שלו והרצועה השחורה סביב הפה שלו. הפוביה התעצמה וכעת כללה פחד שמא סוסים שגוררים עגלה עמוסה, יפלו וישברו את רגליהם.

אז התגלה שהסיבה להתפתחות הפוביה – היה הארוע שבו הנס היה עד לנפילה של סוס. כשהלך עם אמו יום אחד ראה סוס שגרר טנדר גדול, נפל והתחיל לבעוט ברגליו (של הסוס).

הסממן הבולט של הארוע הזה היה הפוביה מסוסים. מה שמפליא זה איך אסוציאציות הקשורות לסוס, התקשרו עתה לאבא, אמא ולהנס עצמו. שמנו לב כבר לעניין של הנס ב"ווידלר" של אמו בהקשר של

ופרשנויותיו הן משוחדות. פרויד עצמו היה תלוי בדיווחים מיד שנייה. הוא היה מודע למגבלות שבנתונים, אך גם התרשם מהם. בעוד שבעבר הוא ביסס את התיאוריה שלו על זכרונות הילדות של מטופלים מבוגרים, כעת, במקרה של הנס הקטן, הוא החל לצפות בחיי המין של ילדים.

קשה להסיק מסקנות לגבי התיאוריה על סמך מקרה אחד. מה שהוצג אינו כולל את כל התצפיות של פרויד על הנס. יותר מכך, זהו מקרה בודד והוא נלקח מנק' מוקדמת (1909) בעבודתו של פרויד. מצד שני, אנו כן מקבלים הערכה של שפע אינפורמציה שזמינה לאנליסט, יותר מכך, הערכה של הבעיות הכרוכות בפרשנות של מידע. אנו חייבים לקבל את התחושה של יכולתו של פרויד לצפות ולתאר תופעה, את מאמציו להשלים עם מורכבות ההתנהגות האנושית. במקרה הספציפי הזה יש לנו תיאור של התופעה הקשורה בדברים הבאים: מיניות ילדותית, פנטזיות של ילדים, תפקודו של הלא מודע, התהליך שך התפתחות קונפליקט ופתרונו, היווצרות של סימפטום, סמליות וחלימה. כשאנו קוראים מקרה כזה, אנו לא יכולים שלא להתרשם ממאמציו של פרויד לגלות את סוד תפקוד האדם ונכונותו לעשות את העבודה שצריכה להעשות, למרות המגבלות שבתצפיות ומתוך הכרת המורכבות שבתופעה אותה הוא מנסה להבין.

לכן, איך שפרויד ציין: "אדיפוס הקטן מצא פתרון שמח יותר מאשר שקבע הגורל. במקום להרחיק את אביו הוא העניק לו את האושר שהוא ייחל לעצמו. הוא הפך אותו לסבא ונתן לו גם לשאת את אמו שלו". אך הפנטזיה הזו לא יכולה להיות פתרון מספק והנס נותר עם עוינות כלפי אביו. הגורם לפוביה היה הסוס שנפל באותו רגע, נתפס לשאיפה שאולי אביו יפול וימות. העוינות כלפי האב הושלכה כלפי האב והיתה סימבולית לסוס, בגלל שהוא עצמו טיפח רגשות קנאה ועוינות נגדו. הוא פחד שהסוס ינשך אותו בגלל רצונו שאבא יפול ופחד שהסוס יכנס לחדרו בלילה - שעה שהיה נתון הכי הרבה לפנטזיות אדיפאליות. כשהיה מעמיד פנים ומשחק כאילו הוא סוס ונושך את אביו, הוא ביטא הזדהות עם האב. הפוביה ביטאה את הרצון והחרדה, ובצורה משנית, השיגה את המטרה של לעזוב את הבית של הנס כדי להיות עם אמו.

לסיכום, גם הפחד שמא הסוס ינשך אותו וגם הפחד שמא הסוס יפול, מיצגים את האבא שיעניש את הנס בגלל הרצונות הרעים שטיפח נגדו. הנס התגבר על הפוביה ולפי דיווח מאוחר יותר של פרויד, הנס תפקד בצורה יעילה. מהם הגורמים שאיפשרו את השינוי? ראשית, היתה הארה מינית ע"י האב. למרות שהנס לא רצה לקבל את זה, ובהתחלה זה אף הגביר את חרדת הסירוס שלו, אך למעשה זה שימש כפיסת מציאות להאחו בה. שנית, האנליזה שעשה האב וגם פרויד היתה יעילה בכך שהפכה למודע את מה שהיה עד כה לא מודע עבור הנס. לבסוף, ההתעניינות של האבא והגישה המתירנית כלפי התבטאויותיו של הנס לגבי רגשותיו, איפשרה את הפיתרון של קונפליקט אדיפוס ע"י הזדהות עם האב, הפחתת הרצון להתחרות באב וחרדת הסירוס. מכאן גם הפחתת האפשרות שיתפתח הסימפטום.

הערכה כללית

למקרה של הנס הקטן יש הרבה בעיות מבחינה מתודולוגית. הראיונות התבצעו ע"י האב בדרך לא שיטתית. האב עצמו היה תומך נלהב של פרויד ולכן יש אפשרות שתצפיותיו

המקרה של ג'יםרורשך ו TAT : התיאוריה הפסיכואנליטית.

מבחן כתמי הדיו של רורשך ומבחן ה- TAT, שניהם השלכתיים, הוצגו לג'ים ע"י פסיכולוג קליני מקצועי. במבחן הרורשך, ג'ים הגיב יחסית מעט תגובות- 22 סך הכל. זה מפתיע בהתחשב בעדויות שיש לגבי האינטליגנציה והפוטנציאל היצירתי שלו. מעניין לעקוב אחר תגובותיו לשני הכרטיסים הראשונים ולדון בפרשנות שנוסחה ע"י הפסיכולוג שהוא גם פסיכואנליטיקאי מתמחה.

כרטיס 1

ג'ים : הדבר הראשון שעולה בראשי הוא פרפר
 פרשנות : זהיר בהתחלה, מתנהג כמקובל ולפי המוסכמות בסיטואציה חדשה.
 ג'ים : זה מזכיר לי צפרדע, לא צפרדע שלמה, כמו עיניים של צפרדע. באמת רק
 מזכיר
 לי צפרדע.
 פרשנות : הוא נהיה יותר שקול, כמעט ברור, ועדיין נוטה להכליל למרות שהוא מרגיש לא
 בנוח עם זה.
 ג'ים : יכול להיות עטלף. יותר מפחיד מפרפר כי אין צבעים. חשוך ומאיים.
 פרשנות : פוביה, מודאג, מדוכא ופסימי.

כרטיס 2

ג'ים : יכול להיות שאלו שני אנשים חסרי ראש, נוגעים אחד לשני בידיים.
 נראה שהם
 לובשים בגדים כבדים. אולי זה אחד שנוגע בעצמו במראה. אם הן נשים, הגוף
 שלהן נראה לא טוב, נראות כבדות.
 פרשנות : ערני לאנשים. מודאג או מבולבל בנוגע לתפקוד המיני. טיפוס אנאלי- כפייתי.
 זלזול בנשים ועוינות – חסרי ראש ונראות לא טוב. נרקיסזם המתבטא
 בדימוי המראה.
 ג'ים : זה נראה כמו שני פרצופים מסתכלים אחד על השני. מסכות, פרופילים-
 יותר
 מסכות מאשר פרצופים- לא מלאות, יותר מראה חיצוני, אחד עם חיוך
 ואחד עם מבט זועף.
 פרשנות : הוא מציג מראה חיצוני, יכול לחייך או לזעוף, אך לא מרגיש כן. למרות החזות
 היציבה, הוא מרגיש מתוח בחברת אנשים. הוא חזר כמה פעמים על כך
 שהוא חסר דמיון. האם הוא מודאג מיצרניותו ומחשיבותו?

מס' תגובות מעניינות ניתנו לכרטיסים אחרים. בכרטיס השלישי, ג'ים ראה אישה שמנסה להרים משהו כבד. שוב הוצע שזהו ביטוי לקונפליקט בנוגע לתפקיד המיני ובנוגע לאוריינטציה הפאסיבית שלו. בכרטיס הבא, הוא העיר ש"איכשהו לכולם יש את המראה של אלפרד היצ'קוק על חיות מפחידות", שוב יתכן שמדובר בפוביה מסוימת בהתנהגותו ונטייה להשליך סכנות על הסביבה. ההתייחסות שלו לסימטריות ופרטים מבטא אולי את השימוש בהגנות כפייתיות ואינלקטואליזציה כשהוא חווה איום. התייחסויות מעורערות וסותרות כלפי נשים צצו במספר מקומות. בכרטיס מס' 7, הוא ראה שתי נשים מהמיתולוגיה, שהיו טובות אם הן מהמיתולוגיה, אך רעות אם הן שמנות. בכרטיס הכמעט אחרון, הוא ראה "מעין רוזן, הרוזן דראקולה. עיניים, אוזניים, שכמייה. מוכן לחטוף, למצוץ דם. מוכן לצאת ולחנוק למוות איזה אישה". ההתייחסות למציאת הדם הייתה שיש לו נטייה אוראלית-סדיסטית, משהו שהופיע גם בנושא הערפדים מוצצי הדם. ג'ים המשיך את הרעיון של הרוזן דראקולה עם סוכריה ורודה. הבוחן פירש את תגובה זו כביטוי לכמיהה לתמיכה/טיפוח ומגע מעבר לסדיזם האוראלי. לכן הוא משתמש בנטיות אגרסיביות אוראליות (כמו ציניות, התקפות מילוליות) כדי להתגונן מפני עוד שאיפות אוראליות פסיביות (כמו להיות מואכל, שידאגו לו, ולהיות תלוי).

הבוחן הסיק שמבחן הרורשך ביטא מבנה נירוטני שבו אינטלקטואליזציה, כפייתיות, והתנהגויות היסטוריות (פחדים לא הגיוניים, עיסוק מוגזם בגוף שלו) משמשים כמנגנון הגנה מפני חרדה. על כל פנים, הוצע שג'ים ממשיך לחוש חרדה ואי נוחות בחברת אחרים, במיוחד ליד דמויות סמכותיות. הדיווח ממבחן הרורשך כולל: "הוא מבולבל בנוגע לתפקיד המיני שלו. בעוד הוא שואף למגע ותמיכה מדמות אימהית, הוא חש אשמה לאור התשוקה והעוינות החזקים כלפי נשים. הוא בעל אוריינטציה פסיבית, הוא משחק תפקיד ומאחורי החזות של בעל טאקט הוא ממשיך לחוות זעם, צער ושאיפות."

אילו סיפורים ג'ים סיפר במבחן ה-TAT? הדבר הבולט ביותר בנוגע לסיפורים היה העצב והעוינות שהיו קשורים ביחסים הבין אישיים. בסיפור אחד, ילד שנשלט ע"י אמו, באחר איש כנופיות חסר רגישות המתנהג באכזריות, ובשלישי, בעל נסער כשמגלה שאשתו היא לא בתולה. באופן ספציפי, מערכת יחסים בין גבר ואשה שקשורים בהשפלת אחד את השני. להלן דוגמה לסיפור:

נראים כמו שני אנשים מבוגרים. האשה היא כנה, רגישה ותלויה בגבר. יש משהו בהבעה של הגבר שמבטא חוסר רגישות-הצורה שבה הוא מביט בה, כאילו הוא כובש אותה. אין את אותה חמלה ובטחון בנוכחותה שהיא מרגישה בנוכחותו. בסוף, האשה נפגעת מאוד ונותרת לדאוג לעצמה. באופן נורמלי, הייתי חושב שהם נשואים אך במקרה הזה אני לא חושב, כיוון ששני אנשים מבוגרים נשואים, היו שמחים אחד עם השני.

בסיפור הזה, יש גבר שהוא אכזרי לאשה. אנו רואים את השימוש במנגנון ההגנה-הכחשה כשג'ים אומר ששני האנשים לא נשואים כי אנשים נשואים צריכים להיות שמחים אחד עם השני. בסיפור הבא, שוב עולה הנושא של יחס עוין כלפי האשה. בסיפור הזה יש יותר ביטוי לנושא המיני יחד עם הראייה לכך שיש לו בלבול בנוגע לתפקידו המיני:

תמונה זו מעלה מחשבה על משהו דוחה. אני חושב על קנדי. אותו הבחור שניצל את קנדי. הוא

מתפלל עליה. הוא שכנע אותה שהוא אדם אדם בעל כח ושהיא מצפה שהוא יעניק לה מטובו. הברך שלו על המיטה, הוא לא יוצלח, היא נאיבית. הוא הולך למיטה איתה למטרות מיסטיות. (מסמיק) היא ממשיכה להיות תמימה וסקפטית לגבי זה. יש לה מבט מאוד מאוד רחום ומתוק. האם זה יכול להיות בחור שלובש עניבה? אני אדבק בקודם.

הפסיכולוג שפירש את הסיפורים הבחין שגיים אינו בוגר, תמים ומאופיין בהכחשה מוחלטת לכל מה שלא נעים או מלוכלך, הסיפור השני כולל גם סכסוך על רקע מיני וגם סכסוך בחיי הנישואין. הדיווח ממשיך: "הוא מטלטל בין ביטוי דחפים סדיסטיים לבין וחווית התעללות. כנראה הוא משלב את שניהם, בד"כ על ידי ביטוי לא ישיר של עוינות כאשר הוא מרגיש שהתנהגו אליו באופן לא צודק או שהאשימו אותו במשהו. הוא מוטרד בשאלה איזה סוג של יחסים יש בין שני אנשים. הוא אמביוולנטי-אידיאליסט ופסימי לגבי הסיכוי שלו לחוות קשר. כיוון שהוא רואה מין כדבר מלוכלך או ככלי לניצול של בת הזוג או להיות מנוצל על ידה, הוא פוחד ממעורבות. בו בזמן הוא זועק לתשומת לב, רוצה שיכירו בו ומוטרד מנושא המין."

בין מבחן הרורשך ל-TAT, מספר נושאים חשובים עלו. נושא אחד כולל חסך גדול בחמימות ביחסים הבין אישיים, במיוחד אוריינטציה של זלזול-אף סדיסטית-כלפי נשים. לגבי נשים, לגיים היה קונפליקט בין ההתעסקות במין וההרגשה שמין זה דבר מלוכלך וקשור בעוינות. הנושא השני הוא תחושת החרדה והמתח מאחורי החזות היציבה. נושא שלישי קשור בקונפליקט והבלבול לגבי זהותו המינית. למרות שיש ראייה לאינטליגנציה ויכולת היצירתית, ישנה גם ראייה לנוקשות ועכבה בהקשר לטיב הלא מובנה של מבחני ההשלכה. הגנות כפייתיות, אינטלקטואליזציה והכחשה מצליחים רק בחלקם לעזור לו להתמודד עם החרדות.

הערות לגבי הנתונים

מה יכול להאמר לגבי המידע המתקבל ממבחנים השלכתיים, במיוחד מאחר והם קשורים לתיאוריה הפסיכואנליטית? האופי הבלתי מובנה של מבחנים אלו, מוביל להרבה תגובות אישיות הקשורות להיבטים יחודיים באישיותו של גיים. יותר מכך, התכונה ההסוואתית של מבחנים אלו, מאפשרת לנו לחדור את המראה החיצוני של אישיותו (במונחים פסיכואנליטיים), את ההגנות שלו), לצפות בצרכים החבויים שלו, מניעים, ודחפים. יש לנו מבחן המאפשר לנו לבחון תגובות יחודיות ותיאוריית אישיות שהיא קלינית בשימת הדגש שלה על האינדבידואל. יש לנו מבחן שמסתיר את מטרתו האמיתית ותיאוריית אישיות שהיא דינמית בהדגשה את ההתנהגות כתוצאה של משחק הדדי בין כוחות, מניעים, קונפליקטים ושכבות של אישיות.

התמונה של גיים שהתקבלה ממבחן הרורשך וה-TAT, קצת שונה מזו שהוצגה באוטוביוגרפיה. באוטוביוגרפיה של גיים, הוא ציין שהוא קיבל אהבה ללא גבולות מהוריו, ושהוא היה פופולארי ומוצלח בתיכון. באותו הזמן, הוא כתב שאנשים מעריכים אותו בצורה גבוהה רק בגלל שהם השתמשו בקרטיונים שטחיים ובתוך תוכו הוא היה מוטרד. יש לנו תמיכה לכך בפרשנות של מבחן רורשך, שהוא הסתיר את המתח והחרדה שהיו שרויים בו מאחורי חזות יציבה. יש גם ראייה בקורות חייו למערכות יחסים מסובכות עם נשים.

מערכות היחסים שלי עם נשים היו איכשהו יותר טובות בתיכון מאשר עכשיו, אך הן לא היו באמת מספקות גם אז. הייתי מפעיל באיזו תת-תרבות אז, וכולם כיבדו אותי, וזה כנראה

הפך אותי ליותר פופולארי מאשר במצב אחר. לא הייתה לי מעולם מערכת יחסים ארוכת טווח ואינטימית עם בחורה ואני חושב שאלו הם באמת הכי חשובים. היו לי כמה מערכות יחסים שטחיות, אך תמיד היה לי איזה מחסום שמנע ממני להיות ממש מעורב רגשית. המחסום הזה התחזק בארבע שנים האחרונות. ברגע שבחורה התחילה לחבב אותי אני הייתי מחבב אותה פחות- היו לזה השלכות ברורות לגבי תחושת חוסר הערך שלי. זהו מעגל קסמים של הרס עצמי. אני מחבב בחורה רק עד הרגע שהיא מתחילה לחבב אותי. לכן בתיכון הייתי יותר מבוקש, אך הצלחתי להישאר לא מעורב רגשית.

תגובתו של ג'ים למבחני ההשלכה

ג'ים לא אהב את מבחן הרורשך. הוא הרגיש שהוא חייב לראות משהו וכל מה שהוא יראה יתפרש כהוכחה שלכך שהוא נזיריטי. הוא טען שהוא לא מרגיש שהוא מתגונן לגבי הבעיות שלו מאחר והוא מוכן לקבל אותם, אך הוא לא רוצה שהם יהיו מוגזמים. כשהוא קרא חלק מהערות הפסיכולוג, הוא העיר שהוא עצמו מאמין שיש לו בעייה מינית ושזה יהיה הנושא העיקרי במידה והוא ילך לטיפול. ג'ים אמר שיש לו פחדים מפני שפיכה מוקדמת, האוננות שלו והיכולת שלו לספק אישה. זה מעניין שהפחד לאבד שליטה, או משפיכה מוקדמת מופיע אצל אדם שמשתמש במנגנוני הגנה כפיתיים והנאבק להיות בשליטה מוחלטת ברוב המקרים.

מבחני השלכה והתיאוריה הפסיכואנליטית

מה יכול להאמר על הקשר שבין הנתונים של מבחני ההשלכה והתיאוריה הפסיכואנליטית? ברור שהמידע ממבחן רורשך ו-TAT הוא חשוב בגלל הפרשנויות התיאורטיות הניתנות לתגובות, במיוחד השימוש בסמליות פסיכואנליטית. בכל מקרה, חוץ מזה, זה קשה לקבוע איך תיאוריות אישיות אחרות יכולות לעשות שימוש בנתונים אלו כמו שהתיאוריה הפסיכואנליטית יכולה. כפי שאנו רואים, המידע המתקבל ממבחני ההשלכה שונה מבחינת האיכות ממידע המתקבל ממבחנים אחרים. רק במבחן רורשך אנו מקבלים תוכן כמו "אשה המנסה להרים משהו כבד", "רוזן דראקולה.. מוכן לאחוז, למצוץ דם, מוכן לצאת לחנוק למוות אישה" ו"סוכריה ורודה". ורק במבחן TAT ישנן התייחסויות חוזרות לנושאים של עצבות ועיונות במערכות יחסים. התוכן של התגובות והדרך בה המבחן מועבר מאפשרים את הפרשנות הפסיכודינמית.

ברור שג'ים הוא לא הרוזן דראקולה ואי אפשר לטעון בבירור שהוא סדיסט. אך התוכן של השלכותיו מאפשר את הפרשנות שחלק חשוב מתפקוד אישיותו קשור בשימוש במנגנוני הגנה כנגד דחפים סדיסטים. ברור שג'ים כבר לא שותה חלב מבקבוק, אך ההתייחסות למציצת דם ומציצת סוכריה ביחד עם שאר התגובות מאפשרים להניח שלג'ים יש קיבעון בשלב האוראלי. בהקשר של זה, חשוב לציין שלג'ים יש אולקוס שקשור במערכת העיכול ושהוא צריך לשתות חלב כדי לשפר מצב זה.

אולי הנקודה היא שאם אתה נותן לאנשים לדמיין באופן חופשי, זה יוביל אותך לעולם לא הגיוני. פרויד לא רק שאפשר את זה אלא גם עודד את זה. הוא עודד את מטופליו לחלום, לפנטז, לעשות אסוציאציות חופשיות. בעודם מעודדים לעשות כך, מטופליו של פרויד דיווחו על

רגשות וזכרונות שהם לא היו מודעים אליהם קודם. בדומה לכך, במבחני הרורשך וה-TAT של גיים, יש לנו תכנים ונושאים שנראים לא קשורים לדמותו כפי שהצטיירה במבחני אישיות אחרים. משנוצרה גישה לרגשות ולזכרונות האלו, פרויד יכל ליצור קשר ביניהם לבין הבעיות שהביאו את המטופלים אליו מלכתחילה. כך במקרה של גיים, אנו יכולים לנחש שהבלבול המיני שלו והעוינות החבויה גורמים לו להרגיש את החרדה וחוסר הביטחון המונעים ממנו להיות מוערב רגשית עם אישה. פרויד מצא עצמו מגלה תגליות על העולם הלא רציונאלי ומבסס את התיאוריה שלו על תצפיות במטופליו, הוא הוביל להדגשת חשיבותו של הלא-מודע וחשיבותה של הפאתולוגיה. בדומה, מבחני ההשלכה של גיים נותנים מעט אינדיקציה של הכשרונות, מיומנויות והמקורות בהם השתמש כדי להגיע להשגים משמעותיים.

נקודות השקפה משותפות והתפתחויות אחרונות

ההיסטוריה של התיאוריה הפסיכואנליטית כוללת את ההתפתחות של אסכולות או קבוצות עם השקפות שונות ואף לעיתים מנוגדות. פרויד שינה הרבה היבטים של התיאוריה הפסיכואנליטית במהלך הקריירה שלו. בכל מקרה, הוא ותלמידיו, התנגשו בהרבה נושאים. במידה מסוימת היה מה שנקרא- שיוויון דתיאופוליטי לפסיכואנליטיקאים, כאשר אלו שהחזיקו בדעות המסורתיות נחשבו נאמנים ואלו שחרגו מהעקרונות הבסיסיים הוקעו החוצה מהתנועה. דפוס זה התחיל עוד במהלך חייו של פרויד והמשיך לאחר מותו. תיאורטיקן כמו אריק אריקסון עדיין מוערך ע"י רוב הפסיכואנליטיקאים המסורתיים, בעוד שתיאורטיקנים שנחשבו לפחות לא הוערכו כך. לעיתים קרובות, קשה לקבוע את הבסיס של התגובות כלפי תיאורטיקן כזה או אחר. באופן כללי, תיאורטיקן חייב להתחייב לכמה עקרונות כדי להיחשב כפסיכואנליטיקן פרוידיאני: הדחפים המיניים והתוקפניים, הלא-מודע ושלבי ההתפתחות. כפי שנראה, תיאורטיקנים מתעסקים בנושאים אלו, ועל ידי כך הם מתקרבים להבנת ההבדלים הבין אישיים.

שני מתנגדיו הראשונים של פרויד

מבין האנליטיקאים הרבים שהתנגדו לפרויד ופתחו אסכולות משלהם, היו אלפרד אדלר וקארל ג. יונג. שניהם היו מהתומכים הראשונים של פרויד, אדלר היה נשיא האיגוד הפסיכואנליטי בוינה ויונג היה נשיא האיגוד הפסיכואנליטי הבינלאומי. שניהם נפרדו מפרויד על רקע מה שהם חשו כהדגשה מוגזמת של נושא הדחפים המיניים. הפרידה מיונג היתה מכאיבה במיוחד לפרויד, כיוון שיונג היה "יורש העצר" הנבחר שלו. בעוד שאנשים אחרים גם עזבו את פרויד ופתחו אסכולות משלהם, אדלר ויונג היו בקרב הראשוניים, ונשארו הידועים ביותר.

אלפרד אדלר (1870-1937)

במשך כעשור, אלפרד אדלר היה חבר פעיל באיגוד הפסיכואנליטי בוינה. ב-1911, כאשר הוא הציג את רעיונותיו לחברים האחרים בקבוצה, התגובות היו כה עוינות כך שהוא עזב את

האיגוד על מנת לפתח את האסכולה שלו של **הפסיכולוגיה האינדבידואלית Individual Psychology** (Psychology). אילו רעיונות נחשבו כלא מקובלים בקרב הפסיכואנליטיקאים? לא נוכל לדון בכל התיאוריה של אדלר, אך נדון בכמה מהשקפותיו המוקדמות והמאוחרות כדי לקבל את התחושה של ההבדלים החשובים בין השקפותיו אלו לתיאוריה הפסיכואנליטית.

אולי הדבר המשמעותי ביותר בפירוד של אדלר מפרויד היה הדגש הגדול שאדלר שם על הדחפים החברתיים ועל מחשבות מודעות מאשר על דחפים מיניים ותהליכים לא מודעים. בתחילת הקריירה שלו, אדלר התעניין בנחיתויות אורגניות (של האיברים) וכיצד אנשים מפצים על כך. אדם עם נחיתות איבר ינסה לפצות על נחיתות זו ע"י עשיית מאמצים מיוחדים כדי לחזק את איבר זה או לפתח את האיברים האחרים בגופו. לדוגמה, מישהו שגמגם כשהיה ילד, ינסה להיות נואם גדול, או מישהו עם פגם בראייה ינסה לפתח יכולות שמיעתיות מוגברות. בעוד בהתחלה אדלר התעניין בנחיתויות גופניות, בהדרגה הוא החל להתעניין ברגשי נחיתות פסיכולוגיים ובמאמצים לפצות עליהם כדי להסוות או להפחית את הרגשות המכאיבים הללו. לכן, בעוד פרוידיאנים רואים בקשיחותו של תיאודור רוזוולט ובנשיאתו "מקל גדול" כמנגנון הגנה מפני חרדת הסירוס שלו, אדלריאנים יראו בזה נסיון לפצות על רגשי הנחיתות שלו הקשורים בחולשת הנעורים שלו (Boyhood weaknesses). בעוד שפרוידיאנים יראו באישה אגרסיבית במיוחד ביטוי לקנאת פין, אדלריאנים יראו אותה כמבטאת מחאה גברית או כדחייה של התפקיד הנשי הסטראוטיפי של חולשה ונחיתות. לפי אדלר, הדרך שבה אדם בוחר להתמודד עם הנחיתות נהיית חלק **מסגנון החיים** שלו (Style of life) - היבט חשוב של התפקוד האישיותי שלו או שלה.

רעיונות אלו מציעים לשים דגש יותר חברתי מאשר ביולוגי. הדגש חברתי הפך בהדרגה לחלק חשוב ביותר בתיאוריה של אדלר. לראשונה, אדלר דיבר על **כוח רצון** (Will to power) כביטוי למאמציו של האדם להתמודד עם רגשות חוסר האונים שמקורם בילדות. דגש זה, בהדרגה הפך לשימת דגש על **השאיפה לעליונות** (Striving for superiority). בצורתה הניורוטית, שאיפה זו יכולה לבוא לידי ביטוי ברצון לכוח ושליטה על אחרים, בצורה הבריאה יותר, היא יכולה לבוא לידי ביטוי כ"מניע נפלא" לעבר שלמות ואחדות. באדם הבריא, השאיפה לעליונות מתבטאת ברגש חברתי ושיתוף פעולה כמו גם בהחלטיות ותחרותיות. כבר מההתחלה לאנשים יש **אינטרס חברתי** (Social interest) *זהו אינטרסט מולד להיקשר לאנשים ופוטנציאל מולד לשיתוף פעולה.*

התיאוריה של אדלר, ראוייה לציון גם בהשמת דגש על איך אנשים מגיבים לרגשות לגבי העצמי, איך אנשים מגיבים למטרות המכוונות את התנהגותם לעבר העתיד ואיך סדר הלידה בקרב אחים יכול להשפיע על ההתפתחות הפסיכולוגית. בקשר לאחרון, הרבה פסיכולוגים שמו לב לנטייה של בנים יחידים או בנים בכורים להשיג יותר מאשר שאר האחים במשפחה. לדוגמה, 21 מתוך 23 האסטרונואוטים האמריקאים הראשונים היו בנים בכורים או יחידים. סולאוואי (1996) דיבר על הנושא של סדר הלידה בהקשר האבולוציוני כשהציע שבנים בכורים נוטים להיות מצפוניים ושמרנים, שומרים על תפקידם כבכורים במשפחה, בעוד שבנים שנולדו אח"כ מנסים למצוא דרך אלטרנטיבית לשמר את מעמדם ו"נולדו כדי למרוד". בעוד שגישה זו נשארה שנויה במחלוקת, תמיכה להסבר של סולאוואי אודות "שמרנותם של ילדים בכורים" ו"ההתמרדות של

ילדים מאוחרים", נבעה הן ממחקריו והן ממחקריהם של אחרים. רבים מרעיונותיו של אדלר, מצאו את דרכם לתודעת הציבור וקשורים להשקפות מאוחרות יותר של תיאורטיקנים אחרים. בכל אופן, לאסכולה האינדבידואלית של אדלר לא היתה השפעה ניכרת על תיאוריות אישיות ומחקר.

קארל ג. יונג (1875-1961)

יונג נפרד מפרויד ב-1914- כמה שנים אחרי אדלר- ופיתח את האסכולה שלו שנקראה **פסיכולוגיה אנליטית** (Analytical Psychology). כמו אדלר, הוא חש אי נוחות בקשר לדגש הרב על מיניות. במקום זה, יונג ראה בליבדו כאנגרית החיים הכללית. למרות שמיניות היא חלק מאנגריה זו, הליבדו גם כולל שאיפות אחרות להנאה ויצירתיות.

יונג קיבל את דעותיו של פרויד לגבי הלא מודע, אך הוסיף לזה את נושא **הלא מודע הקולקטיבי** (Collective unconscious). לפי יונג, אנשים אגרו בתוך הלא מודע הקולקטיבי שלהם את החוויות המצטברות של הדורות שחלפו. הלא מודע הקולקטיבי, בניגוד ללא מודע האישי, שותף לכל בני האדם כתוצאה ממוצאם המשותף. זהו חלק המירושה החייתית שלנו, הקשר שלנו למיליוני שנים של נסיונות וחוויות העבר: "החיים הנפשיים האלו הם הרוח של אבותינו הקדמוניים, הדברים שהם חשבו והרגישו, הדרך בה הם תפסו את העולם והחיים, אלוהים ובני האדם. הקיום של השכבות ההיסטוריות האלו מהווה כנראה את המקור לאמונה בגלגול נשמות ולאמונה בזכרונות עבר" (יונג, 1939).

חלק חשוב בלא מודע הקולקטיבי הם הדימויים האוניברסלים או סמלים, ידועים כארכטיפים (Archetypes). ארכטיפים, כמו הארכטיפ האימהי מצויים באגדות, חלומות, מיתוסים ובכמה מחשבות פסיכוטיות. יונג נדהם מדימויים דומים שהופיעו בצורות שונות מעט בתרבויות רחוקות. לדוגמה, הארכטיפ האימהי יכול לבוא לידי ביטוי במגוון צורות שליליות או חיוביות: נותנת חיים, נותנת-כל ומחנכת, כמכשפה ומענישה וכאישה מפתה. ארכטיפים יכולים להיות מיוצגים בדימוי שלנו לגבי אנשים, שדים, חיות, כוחות הטבע או חפצים. הראייה שכל המקרים הם חלק מהלא מודע הקולקטיבי היא האוניברסליות שלהם בקרב אנשים מתרבויות שונות הן בעבר וגם עכשיו.

חלק חשוב נוסף בתיאוריה של יונג הוא ההתמקדות שלו על איך אנשים נאבקים בכוחות מנוגדים המצויים בתוכם. לדוגמה, יש מאבק בין המסכה או החזות שאנו מציגים לאחרים (פרסונה) לבין העצמי הפרטי. אם אנשים מדגישים יותר מדי את הצד החזותי שלהם (הפרסונה), עלול להיות להם איבוד תחושה של העצמי וספק לגבי מי הם באמת. מצד שני, המסכה, כבאה לידי ביטוי בתפקידים חברתיים או במנהגים, היא חלק הכרחי של החיים החברתיים. בדומה, יש מאבק בין החלקים הנשיים והגבריים שבתוכנו. לכל גבר יש חלק נשי (אנימה) ולכל אשה יש חלק גברי (אנימוס) באישיותם. אם גבר דוחה את החלק הנשי, הוא ישים דגש על שליטה וכוח ויצג את עצמו כקר וחסר רגישות לאנשים אחרים. אם אשה דוחה את החלק הגברי שבה, היא תהיה עסוקה בצורה מוגזמת בנושא האמהות. פסיכולוגים המתעניינים בתפקידים מיניים סטראוטיפיים, וודאי ישבחו את הדגש שיונג שם על ההיבט הכפול באישיותו של כל אחד, למרות שהם עלולים לפקפק באיפיונו את חלק מהאנשים כגבריים במיוחד או נשיים במיוחד.

ניגוד נוסף בתיאוריה של יונג הוא בין **הפנמה** (Introversion) **להחצנה** (Extraversion)

. כל אחד קשור לעולם בעיקר באחד משני כיוונים, למרות שהכיוון השני נשאר גם הוא תמיד חלק מהאדם. במקרה של הפנמה, האוריינטציה הבסיסית של האדם היא כלפי פנים, לתוך העצמי. הטיפוס האינטרוורט (המופנם) הוא הססן, מעורר מחשבה וזהיר. במקרה של החצנה, האוריינטציה הבסיסית של האדם היא כלפי חוץ, לעולם שבחוץ. הטיפוס האקסטרורט (המוחצן) הוא מעורה בחברה, פעיל והרפתקן. משימתו של כל אדם, זה למצוא את השלמות בעצמי שלו. עבור יונג המשימה החשובה, זה להביא להרמוניה או אינטגרציה את הכוחות המנוגדים. אינטגרציה בין כל הצדדים השונים באישיותנו, לבין העצמי- זהו מאבק שמתמשך כל החיים: "האישיות כמימוש מושלם של מלוא הווייתנו היא אידיאל בלתי ניתן להשגה. אבל חוסר היכולת להשיג הוא אינו קלף מיקוח כנגד האידיאל, האידיאליזם הם רק תמרורים בדרך ולא היעד/ המטרות" (יונג, 1939). המאבק המתואר כאן, יכול להיעשות חלק חשוב במיוחד בחיים ברגע שאנשים עברו את גיל ה-40 והגדירו את עצמם לעולם החיצוני במגוון דרכים.

כמו אצל אדלר, דנו רק בהיבטים אחדים בתיאוריה של יונג. יונג נחשב ע"י רבים, כאחד מהוגי הדעות הטובים ביותר במאה, והתיאוריה שלו השפיעה על דרך חשיבתם של אנשים רבים לא רק מתחום הפסיכולוגיה. למרות שלעיתים ישנם סימנים להתפתחות של התעניינות חזקה ביונג בתוך תחום הפסיכולוגיה, להשקפותיו יש עדיין השפעה משמעותית בתחום.

הדגש חברתי והבין- אישי

עם השינוי המאוחר בחשיבה הפסיכודינמית מאירופה לארצות הברית, ניתן היה למצוא תיאורטיקנים שהדגישו את הצד חברתי יותר מאשר גורמים ביולוגיים כמשפיעים על התנהגות. באופן קולקטיבי, תיאורטיקנים אלו נקראים נאו-פרוידיאנים, המכירים הן בחובם התיאורטי לפרויד והן בפיתוחם של תיאוריות חדשות. חלק מתיאורטיקנים אלו, כמו קארן הורני, היגרו לארה"ב טרם מלחמה"ע ה-2. תיאורטיקנים אחרים והבולט ביניהם הארי סטאק סאליבן, נולדו והוכשרו בארה"ב.

קארן הורני (1885-1952)

קארן הורני, הוכשרה כאנליטיקאית מסורתית בגרמניה ועברה לארה"ב ב-1932. זמן קצר לאחר מכן, היא עזבה את הזרם הפסיכואנליטי ופיתחה את האוריינטציה התיאורטית שלה ואת תכנית הטיפול הפסיכואנליטית שלה. בניגוד לאדלר ויונג, היא הרגישה שהשקפותיה החדשות ניבנו על בסיס תרומתו האדירה של פרויד ולא היוו תחליף להם. ההבדל העיקרי בינה לבין פרויד התמקד בשאלת ההשפעה הביולוגית האוניברסלית כנגד השפעות תרבותיות: "כאשר אנו מבינים את החשיבות העצומה שיש לתנאים סביבתיים לגבי הפרעות נפשיות, התנאים הביולוגיים והפסיכולוגיים, שנחשבו ע"י פרויד כמקור ההפרעות (נוירוזות), נדחקו לאחור". היא הגיעה לתובנה זו ע"י שלושה שיקולים: ראשית, הצהרותיו של פרויד לגבי נשים, גרמה להורני לחשוב על השפעות תרבותיות: "ההשפעות שלהן על הדעות שלנו לגבי מהי גבריות או נשית היתה ברורה, וזה נהיה לי ברור שפרויד הגיע למסקנות מסוימות כיוון שהוא נכשל להביא אותן בחשבון". שנית, היא היתה מזוהה עם פסיכואנליסט נוסף, אריק פרום, אשר העלה את מודעותה לגבי

חשיבות ההשפעה החברתית והתרבותית. שלישית, התצפיות של הורני על הבדלים במבנים אישיותיים בין מטופליה באירופה וארה"ב אישרו את החשיבות של השפעות תרבותיות. מעבר לכך, תצפיות אלו הביאו אותה למסקנה שיחסים בין-אישיים הם ליבו של כל תפקוד אישיותי, בריא או מעורער.

התמקדותה של הורני בתפקוד הנירוטי, הוא באיך האדם מנסה להתמודד עם החרדה הבסיסית (Basic anxiety) - חרדה שיש לילד מפני תחושת בדידות וחוסר אונים בעולם העוין. בהתאם לתיאוריה שלה על נירוזות, באדם הנירוטי יש קונפליקט בין שלוש דרכי תגובה לחרדה הבסיסית הזו. שלושת הדפוסים האלו, או נטיות נירוטיות (Neurotic trends), ידועים כ- לנוע לעבר (Moving toward), לנוע נגד (Moving against) ולנוע הרחק (Moving away). כל השלושה מאופיינים בקשיחות, חוסר סיפוק והגשמה של הפוטנציאל שבאדם, העיקר שבכל נירוזה. ב-לנוע לעבר, האדם מנסה להתמודד עם החרדה ע"י התעסקות מוגזמת בלהיות מקובל, נחוץ ולקבל אישור על מעשיו. אדם כזה, אוהב להיות תלוי באחרים וחוץ מתשוקה אדירה לחיבה, נהיה לא אנוכי, לא תובעני ובעל הקרבה עצמית. ב- לנוע נגד, האדם מניח שכולם עוינים והחיים הם מאבק אחד גדול. כל התפקוד שלו מכוון לעבר הכחשת הצורך באחר ולהראות קשוח. ב- לנוע הרחק, המרכיב השלישי בקונפליקט, האדם מתרחק מאחרים לעבר ניתוק נירוטי. אדם כזה מסתכל על עצמו ועל אחרים בניתוק רגשי, כדי לא להיעשות מעורבים רגשית עם אחרים. למרות שלכל אדם נירוטי יש נטייה כזו או אחרת באישיותם, הבעייה האמיתית היא שקיים קונפליקט בין שלושת הנטיות האלו בהתמודדות עם החרדה הבסיסית.

לפני שנעזוב את הורני, נדון בהשקפותיה לגבי נשים. השקפות אלו מתחילות עוד בתחילת הקריירה של הורני כשהיתה עוד חלק מהזרם הפסיכואנליטי המסורתי, והן כתובות באוסף מאמרים הנקרא "פסיכולוגיה נשית" (Feminine Psychology). כפי שצויין, להורני היתה בעיה לקבל את רעיונותיו של פרויד לגבי נשים. היא חשה שהנושא של קנאת פין יכול להיות תוצאה של דעה קדומה גברית בקרב הפסיכואנליטיקאים שהתייחסו לאישה הנירוטית בהקשר חברתי ספציפי: "לרוע המזל, מעט מאוד או בכלל לא, ידוע על נשים בריאות פסיכולוגית, או על נשים במצבי תרבות שונים". היא הציעה שנשים, מבחינה ביולוגית, אינן נוטות לעבר מזוכיזם, חולשה, תלותיות, כניעה והקרבה עצמית. במקום זאת, נטיות אלו מצביעות על ההשפעה החזקה שיש לחברה.

לסיכום, גם בהשקפותיה לגבי נשים וגם בראייה התיאורטית שלה באופן כללי, הורני דוחה את הדגש של פרויד על הביולוגיה לטובת הגישה החברתית, הבין-אישית. במידה מסוימת, כתוצאה מהבדלים אלו, הורני החזיקה בגישה יותר אופטימית בנוגע ליכולותם של אנשים להשתנות ולהגשים את עצמם.

הארי סטאק סאליבן (1892-1949)

מבין התיאורטיקנים שנידונו בחלק זה, סאליבן הוא היחיד שנולד והוכשר בארה"ב, היחיד שלא היה לו שום קשר עם פרויד והיחיד ששם הכי הרבה דגש על התפקיד שיש לחברה וליחסים הבין אישיים בהתפתחות האדם. למעשה, התיאוריה שלו נודעה כ- התיאוריה הבין-אישית של הפסיכיאטריה (Interpersonal Theory of Psychiatry), וממשיכו מחשיבים את עצמם כחלק מהאסכולת היחסים הבין-אישיים של סאליבן.

סאליבן ייחס חשיבות רבה ליחסים הראשוניים בין האם לתינוק בהתפתחות חרדה ובהתפתחות תחושת העצמי. חרדה יכולה להיות קשורה באינטראקציה המוקדמת בין האמא לתינוק. לכן, כבר מההתחלה חרדה היא בין-אישית האופייה. העצמי, שהוא חלק חשוב בחשיבתו של סאליבן, כך גם הצד החברתי. העצמי מתפתח מתוך רגשות שחוה האדם במהלך קשר עם אחרים ומתפתח מה"הערכות המוחזרות" (Reflected appraisals), או תפיסותיו של הילד איך הוא או היא מוערכים ע"י אחרים. חלק חשוב בעצמי, במיוחד ביחס לחווית החרדה בניגוד לתחושת הביטחון, הוא **האני הטוב** (Good me), מתקשר לחוויות מהנות, **והאני הרע** (Bad me)

המתקשר לכאב ואיום על תחושת הביטחון. **ולא אני** (Not me), שזהו החלק בעצמי שנדחה כיוון שהוא מתקשר לחרדה בלתי נסבלת.

את הדגש של סאליבן על השפעות חברתיות ניתן לראות בהשקפותיו על התפתחות האדם. השקפות אלו, דומות להשקפותיו של אריקסון, בהדגשם את ההשפעות הבין-אישיות ואת השלבים החשובים מעבר לתסביך אדיפוס. ראוי לציין במיוחד, את התמקדותו בתקופת הילדות והקדם-בגרות. במהלך שלב הילדות-בערך בשנות בית הספר היסודי- התנסויותיו של הילד עם חבריו ומוריו מתחילים להתחרות עם ההשפעה שיש להוריו עליו. מקובלות חברתית נהיית חשובה, והמוניטין של הילד בקרב אחרים נהייה מקור חשוב להערכה העצמית או החרדה. במהלך תקופת הקדם בגרות, הקשרים עם חברים בני אותו מין נעשים חשובים במיוחד. קשר זה של חברות קרובה, של אהבה, יוצר את הבסיס להתפתחותו של קשר אהבה עם אדם מהמין השני במהלך תקופת הבגרות. כיום, הרבה פסיכולוגים של הילד מציעים שמערכות יחסים מוקדמות עם חברים בני אותו המין, לא נופלים בחשיבותם ממערכת היחסים בין האמא לתינוק. כמו אצל התיאורטיקנים האחרים, דנו רק בהיבטים אחדים בתיאוריה הבין-אישית של סאליבן. עבודתו של סאליבן ראוייה לציון במיוחד בהתמקדותה בנושא החברתי, בהתפתחות העצמי ובתרומתה האדירה לטיפול בחולים סכיזופרניים.

התפתחויות אחרונות בתיאוריה הפסיכואנליטית

במסגרת התיאוריה הפסיכואנליטית המסורתית, נדון בהתקדמות הקשורה בחקירות הקליניות והמחקר השיטתי. כבר מתחילתה של התיאוריה, מפרויד ועד היום, התפתחויות בתיאוריה הפסיכואנליטית באופן כללי היו מבוססות על חקירות קליניות- זה בהתבסס על ניתוח מקרים של אנשים. התפתחות חשובה אחת, היא התפשטותה של החקירה הפסיכואנליטית לקבוצות גיל ולצורות של הפסיכופאטיה שבקושי טופלו ע"י פרויד וממשיכיו. כפי שצוין, הנס הקטן טופל ע"י אביו. רוב הידע הפסיכואנליטי על הילדות ועל גיל ההתבגרות, היה מבוסס על זכרונות שדיווחו ההורים. המצב השתנה הודות למאמצים של אנשים כמו מלני קליין ואנה פרויד, שהשתמשו במושגים פסיכואנליטיים בטיפול בילדים. כיום הרבה מהפסיכותרפיה של ילדים ומתבגרים בבריטניה וארה"ב מתבססת על התיאוריה הפסיכואנליטית. תהליך הטיפול מותאם לקבוצת הגיל של המטופל (עם ילדים, תראפיה במשחק משמשת כתחליף לניתוח חלומות כדרך להבנת הלא מודע), אך המושגים התיאורטיים החיוניים נשארו זהים.

בנוסף להרחבת המאמצים הטיפוליים לטיפול בילדים, פסיכואנליטיקאים מתמודדים כיום עם מגוון גדול יותר של בעיות מאשר אלו איתם התמודד פרויד. לפי דבריו של אנליסט אחד, המטופלים של היום באים מרקע חברתי ותרבותי שונה מאשר מטופליו של פרויד, והם מביאים איתם סוגים שונים של בעיות. יותר מאשר להציג "נוירוזה טיפוסית", הם ניסו לעזור לדכאון, תחושת ריקנות, ולחיים "חסרי טעם והנאה". שינויים כאלו בבעיות העיקריות, שמשכו את תשומת ליבם של אנליטיקאים, הובילו להתקדמות תיאורטית חדשה, לא מתוך חוסר שביעות מהתיאוריה של פרויד, אלא מתוך הצורך להבין ולפתור בעיות קליניות שונות.

תיאורית יחסי אובייקט

ההתייחסות הקלינית בבעיות של הגדרה עצמית ורגישות מוגזמת לפגיעה בהערכה העצמית, גרמה לאנליטיקאים להתעניינות מוגברת בשאלה, איך במהלך השנים הראשונות, האדם מפתח את תחושת העצמי ואז מנסה להגן על שלמותה. כקבוצה, האנשים שדנו בשאלה הזו, ידועים כ**תיאורטיקנים של יחסי אובייקט** (Object relations theorists). המילה אובייקט (Object), מתייחסת כאן לאנשים ולא לחפצים פיזיים. לכן, ההתעניינות היא באיך התנסויות עם אנשים משמעותיים בעבר, מהווים חלק מהעצמיות ומשפיעים על הקשרים שיש לאדם עם אנשים אחרים. בהווה. למרות שיש הבדלים בין התיאורטיקנים של יחסי האובייקט, ולמרות שחלקם סטו מהתיאוריה הפסיכואנליטית המסורתית, באופן כללי יש דגש גדול על אנשים כמחפשים קשר עם אחרים יותר מאשר התמקדות בדחפים המיניים והתוקפניים. לדוגמה, מערכת יחסים חשובה עם סבתא מטפלת יכול להיות מיוצג בחלק המטפל של העצמי. מצד שני, מערכת יחסים עם סבתא אנוכית, יכולה להוביל לייצוג עצמי אנוכי.

נרקסיזם והאישיות הנרקסיסטית: בהמשך להתעניינות בהפרעות בתחושת העצמי,

הפסיכואנליטיקאים התמקדו בעיקר בנושא הנרקסיזם וה**אישיות הנרקסיסטית** (Narcissistic personality). שתי הדמויות החשובות ביותר בתחום זה הן היינץ קוהוט ואוטו קרנברג. בהתפתחות של תחושת עצמי בריאה ונרקסיזם בריא, לאדם יש תחושה ברורה של העצמי, יש רמה מספקת והגיונית של הערכה עצמית, מתגאה בהשגיו, מודע ומגיב לצורכיהם של אחרים תוך שהוא דואג גם לצרכיו שלו. באישיות הנרקסיסטית, יש הפרעה בתחושת העצמי של האדם, צורך בהערצה של אחרים את האדם, וחוסר אמפתיה לרצונות ולצרכים של אחרים. לאדם הנרקסיסטי, תוך שהוא פגיע לתחושות של חולשה וחוסר אונים (בושה והשפלה), יש תחושה אדירה של חשיבות עצמית והוא טרוד בפנטזיות על הצלחה אדירה וכוח. לאנשים כאלו, יש תחושה מוגזמת כאילו מגיע להם הכל, ראויים להערצה ואהבה מכולם ושהם הכי מיוחדים. הם מסוגלים להעניק לאחרים, אך לא ברמה הרגשית והאמפתית, והם גם מאוד דורשים מאחרים. לעיתים הם רואים אנשים אחרים כאידיאלים- כפי שהם רואים את עצמם- אך בפעמים אחרות הם גורעים מיכולתם של אחרים. בתוך הטיפול, האדם הנרקסיסטי הרבה פעמים רואה במטפל כאידיאל מושלם, אך הרבה פעמים ינזוף במטפל ויאמר לו שהוא טיפש וחוסר כישורים.

הנרי מורי, שפיתח את מבחן ה-TAT, פיתח גם שאלון למדידת נרקסיזם (תרשים 4.3).

לאחרונה פותח **שאלון האישיות הנרקסיסטית** (Narcissistic Personality Inventory)

(NPI), ומתחילים להשתמש בו במחקרים (תרשים 4.3). במחקר אחד, אנשים שקיבלו ציון גבוה ב-NPI, היו כאלו שהשתמשו ביותר התייחסויות שקשורות אל העצמי (אני, עצמי, שלי) מאשר אלו שקיבלו ציון נמוך. במחקר אחר נמצא קשר בין ציון גבוה ב-NPI לבין להיות מתואר ע"י אחרים כראוותן, אסרטיבי, שולט, ביקורתי. אנשים בעלי ציון גבוה בנרקסיזם נטו להעריך את ביצועיהם בצורה יותר חיובית מאשר הוערכו ע"י חבריהם, זה מצביע על האדרה עצמית ביחס לאנשים שקיבלו ציון נמוך בנרקסיזם. יותר מכך, בעוד אנשים אחרים חשים חוסר נוחות כשהם רואים את עצמם במראה או בקללת וידאו, זהו לא המקרה אצל אנשים נרקסיסטים. כמו שהנרקיס המיתולוגי מעריץ את השתקפותו באגם, אנשים נרקסיסטים מבליים זמן רב בהתבוננות על עצמם במראה, מעדיפים לצפות בעצמם ולא באחרים בוידאו, ובהחלט מקבלים ניפוח לאגו כשהם צופים בעצמם בוידאו. לבסוף, אנשים נרקסיסטים, לא רק שיש להם סגנון של "האדרת עצמי", אלא גם חשים חוסר אמון וציניות כלפי אחרים. ממצאים אלו תואמים את התמונה של הנרקסיסט כאדם הטרוד בשמירה על ההערכה העצמית המוגזמת שלו. בקשר לזה, זה לא מפתיע שאנשים נרקסיסטים מחפשים בני זוג שיעריצו אותם, בניגוד לאנשים לא-נרקסיסטים המחפשים בני זוג שיטפלו, ידאגו להם.

רוב המחקר על נרקסיזם הוא קורלטיבי, משווה בין ציוני ה-NPI לבין שאלונים אחרים, או לבין תצפיות על התנהגות (דיווח עצמי, התבוננות על עצמם במראה). לאחרונה, המחקר נוטה לכיוון השיטה הניסויית. לדוגמה, בהתבססם על תצפיות מעבדתיות שבהם האדם הנרקסיסט הגיב לביקורת או איום להערכה העצמית שלו בזעם, בוש או השפלה, רודוואלט ומורף, חשפו אנשים ברמות שונות של נרקסיזם (כפי שנמצאו ב-NPI), לחוויות שונות של הצלחה או כישלון בשני מבחנים שתוארו כמבחנים המודדים אינטליגנציה. מאחר והפריטים במבחן היו קשים, הנבדקים לא היו בטוחים ברמת הדיוק של תגובותיהם, והמשוב שקיבלו לגבי דיוקם, מהנסיין, יכל להיות מניפולטיבי. כדי לבחון את השפעת הכישלון ולאחריו ההצלחה, ומנגד הצלחה שלאחריה כישלון, חצי מהנבדקים קיבלו משוב חיובי על המבחן הראשון שעברו (הצלחה) ומשוב שלילי (כשלון) על המבחן השני שעברו, והחצי השני קיבלו הפוך. לאחר כל מבחן, הנבדקים התבקשו לענות על שאלות בנוגע לרגשותיהם ולהעריך את הצלחתם במבחן.

Murray's Narcissism Scale (1938, p. 181)

I often think about how I look and what impression I am making upon others.

My feelings are easily hurt by ridicule or by the slighting remarks of others.

I talk a good deal about myself, my experiences, my feelings, and my ideas.

Narcissism Personality Inventory (Raskin & Hall, 1979)

I really like to be the center of attention.

I think I am a special person.

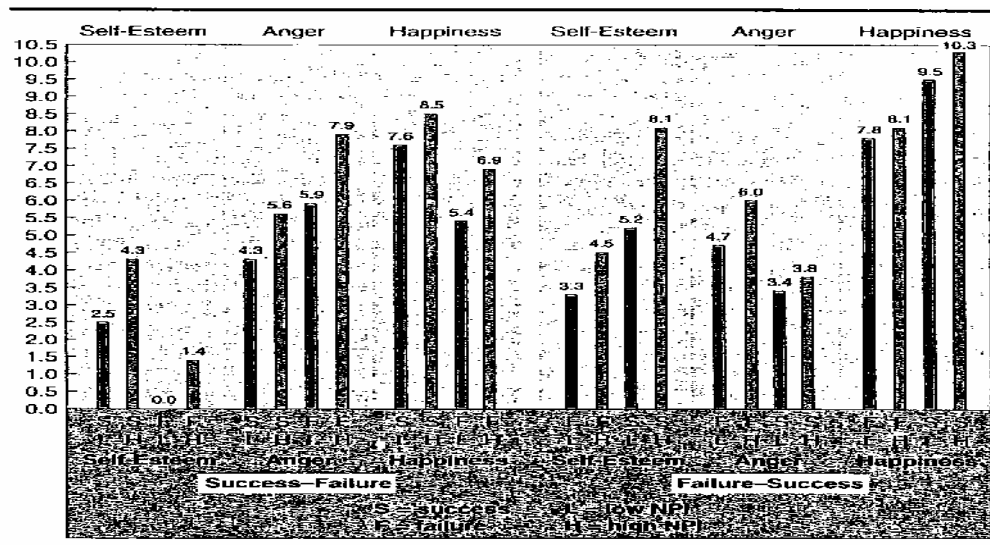
I expect a great deal from other people.

I am envious of other people's good fortune.

I will never be satisfied until I get all that I deserve.

תרשים 4.3- דוגמאות לפריטים מתוך שאלון למדידת נרקסיזם.

כפי ששוער, נבדקים בעלי ציון גבוהה בנרקסיזם (NPI), הגיבו לכישלון בכעס הרבה יותר גדול מאלו שקיבלו ציון נמוך בנרקסיזם, במיוחד כשהכשלון בא אחרי הצלחה (טבלה 4.3). תוצאות אלו היו עקביות עם ההשקפה שכעס נרקסיסטי הוא תגובה לאיום ממשי על הדימוי העצמי. בנוסף, אנשים בעלי ציון גבוה בנרקסיזם, נמצאו כרגישים במיוחד לשינויים בדימוי העצמי שלהם כתוצאה מפיידבקים חיוביים או שליליים לגבי העצמי. תחושות שמחה, היו מושפעות מאוד מפיידבקים כאלו (טבלה 4.3). לבסוף, אנשים נרקסיסטים, נטו לשבח את עצמם על כל הצלחה וליחס אותה ליכולתם, ולהאשים אחרים כאשר חוו כישלון- יותר מאשר אנשים פחות נרקסיסטים. לסיכום, הממצאים המחקריים תמכו בהשערות המחקר בנוגע לנטייתם של אנשים נרקסיסטים להיות מלאי חשיבות עצמית אך להגיב בכעס כאשר אחרים מתנהגים כך.



SOURCE: Adapted from Rhodewalt & Morf, 1998.

טבלה 4.3- בטחון עצמי, כעס ושמחה כפי שנמדדו אצל נבדקים בעלי ציון גבוה או נמוך בנרקסיזם לאחר שחוו תחושת הצלחה ואחריה כישלון (שמאל) ו- כישלון ואחריה הצלחה (ימין).

תיאוריית ההיקשרות ומערכות יחסים של מבוגרים

תיאוריה זו עוסקת בהשפעה של התנסויות מוקדמות על התפתחות האישיות והקשר שלהם לתפקוד האישיותי מאוחר יותר. למרות שהיא לא חלק מהתיאוריה הפסיכואנליטית או תיאורית יחסי אובייקט, לתיאורית ההיקשרות יש הרבה נקודות משותפות איתן. תיאורית ההיקשרות מבוססת על עבודתו המוקדמת של הפסיכואנליסט הבריטי, ג'ון בולבי ועל עבודתה המחקרית של הפסיכולוגית ההתפתחותית מארי אינסוורת'. בולבי הוכשר כפסיכואנליטיקן והתעניין בהשפעתה של פרידה מוקדמת מההורים על התפתחות האישיות. זו היתה בעייה חמורה באנגליה במלחמת העולם השנייה, כאשר ילדים רבים נשלחו לאזורים כפריים, הרחק מהוריהם, כדי להיות בטוחים מפני התקפות הטילים על הערים. תפיסתו של בולבי הושפעה מההתפתחויות באתולוגיה, חלק מתחום הביולוגיה המתמקד בחקר דפוסי התנהגות של בע"ח בסביבתם הטבעית, וכן הושפעה מהתפתחויות בתיאורית המערכות הכלליות,

חלק מתחום הביולוגיה המתמקד בעקרונות כלליים של תפקוד של כל המערכות הביולוגיות. התצפיות המחקריות שלו וקריאת הספרות, הובילו את בולבי לנסח תיאוריה של התפתחות המערכת ההתנהגותית ההיקשורתית (ABC) (Attachment behavioral system). עפ"י תיאוריה זו, תינוק המתפתח, עובר כמה שלבים בהתפתחות ההיקשרות שלו לדמות המטפלת, בד"כ האימא, ומשתמש בהיקשרות זו כ"בסיס בטוח" לחקור את העולם ולהיפרד. ה-ABC, הוא משהו מולד, חלק מהירושה האבולוציונית שלנו ויש לו ערך הסתגלותי. זה מספק גם שמירה על הקשר הקרוב עם האימא וגם חקירה של הסביבה מתוך הבסיס הבטוח הזה של קשר.

בשלב מאוחר יותר של התפתחות ה-ABC, התינוק מפתח מודלי עבודה פנימיים (Internal working models), או ייצוגים מנטאליים (דימויים) של עצמו ושל הדמויות המטפלות. מודלי עבודה אלו מתקשרים לרגש. בהתבסס על התנסות אינטרקטיבית במהלך הילדות, הם מספקים את הבסיס להתפתחות ציפיות בנוגע למערכות יחסים עתידיות. תיאוריה ההיקשרות דומה לתיאוריה הפסיכואנליטית ולתיאוריית יחסי אובייקט בכך שגם היא מדגישה את החשיבות של הקשרים הרגשיים המוקדמים בהתפתחות האישיות והתפתחות מערכות יחסים בעתיד.

במונחים של עבודה אמפירית, נקודת מפנה חשובה התרחשה כאשר אינסוורת' פיתחה את הליך המצב הזר (Strange situation procedure). באופן כללי, הליך זה כרוך בתצפיות שיטתיות על איך ילדים מגיבים לפרידה מהאם וחזרה של האם, או מטפלים אחרים. תצפיות אלו הובילו להגדרת שלושה מצבים בהם ילדים יכולים להימצא, שלושה דפוסי היקשרות: בטוח (בערך 70% מהילדים), חרד- נמנע (בערך 20% מהילדים) וחרד- אמביוולנטי (בערך 10% מהילדים). בקצרה, תינוקות בטוחים, רגישים לפרידה מהאם אך מקדמים את פניה בשמחה כאשר חוזרת, מתנחמים ברצון ואז הם מוכנים לחזור לחקור את הסביבה ולשחק. מצד שני, תינוקות חרדים- נמנעים, מביעים מעט מחאה לנוכח הפרידה מהאם אך כשהיא חוזרת הם מראים הימנעות ממנה, מסתובבים ממנה, הולכים ממנה. לבסוף, לתינוקות חרדים- אמביוולנטיים, יש קושי להיפרד מהאם אך יש גם קושי להתאחד אתה מחדש כשהיא חוזרת. מה שמייוחד בהתנהגותם זה הבלבול בין רצונם שירימו אותם לבין התעקשותם שיורידו אותם.

יש עוד הרבה מה לאמר על התיאוריה ועל ההליך, אך קודם כל חשוב לבדוק את השאלה האם ההבדלים בדפוסי ההיקשרות אצל אנשים קשורים להבדלים במערכות יחסים בין אישיות אצל מבוגרים- במיוחד במערכות יחסים רומנטיות. במחקר בו נדון, הפסיכולוגים החליטו לחקור קשר אפשרי בין קשרים רגשיים המתפתחים בינקות לבין קשרים רגשיים שהתבססו ביחסים רומנטים בין מבוגרים. באופן ספציפי, שוער שסגנונות היקשרות מוקדמים (בטוח, נמנע, חרד- אמביוולנטי) יהיו קשורים לסגנונות של מבוגרים באהבה רומנטית- מעין המשכיות של דפוסיים רגשיים והתנהגותיים כפי שהציעה התיאוריה הפסיכואנליטית.

הנבדקים במחקר, השיבו על סקר מעיתון או "חידון אהבה". כמדד לדפוס ההיקשרות, קוראי העיתון שייכו עצמם לאחת מתוך שלוש קטגוריות ביחס למערכות היחסים שלהם עם אחרים. שלושת קטגוריות אלו היו תיאור של שלושת דפוסי ההיקשרות (בתרשים 4.4). כמדד לדפוס האהבה הרומנטית הנוכחי שלהם, הנבדקים התבקשו לענות על רשימת שאלות תחת הכותרת בעיתון: "ספרי לנו על אהבת חייך". תגובות לשאלות בנוגע למערכת היחסים החשובה ביותר שהיתה להם, יצרו את הבסיס לדירוג סקאלת 12 התנסויות בקשר רומנטי (תרשים 4.4).

שאלות נוספות נשאלו בנוגע להשקפת האדם על קשרים רומנטיים לאורך זמן, וכן על זכרונות מהילדות לגבי מערכת היחסים עם ההורים ובין ההורים עצמם.

האם השוני בין הטיפוסים הנשאלים (בטוח, נמנע, חרד- אמביוולנטי) בא לידי ביטוי גם בצורה בה הם חווים את מערכת היחסים החשובה להם ביותר? לפי סקאלת האהבה, זה אכן כך. אנשים בעלי דפוס היקשרות בטוח, היו קשורים לחוויות של שמחה, חברות ואמון. הדפוס הנמנע, היה קשור לחוויות של פחד מפני קרבה, עליות ומורדות רגשיות וקנאה. הדפוס החרד- אמביוולנטי, היה קשור בעיסוק אובססיבי במושא אהבתו, רצון להתאחד איתו, משיכה מינית עצומה וקנאה. בנוסף, שלושת הקבוצות נבדלות אלו מאלו בהשקפות או במודלים המנטליים שלהם לגבי יחסים רומנטיים: האוהבים הבטוחים רואים ברגשות רומנטיים כמשהו יציב, אך עם זאת, כמשהו שיכול לדעוך. הם מזלזלים באהבה רומנטית "עד מעל לראש" כפי שמתוארת בסרטים ורומנים. האוהבים הנמנעים היו ספקנים בנוגע לאהבה רומנטית מתמשכת וחשו כי זה נדיר למצוא אדם שבאמת אפשר להתאהב בו. האוהבים החרדים- אמביוולנטיים, אמרו שזה קל להתאהב אך נדיר למצוא אהבת אמת. לבסוף, הנבדקים הבטוחים, בהשוואה לנבדקים משני הדפוסים הנוספים, דיווחו על יחסים חמים עם שני ההורים ובין ההורים.

טבלה 4.4- פריטים וממוצעים המיצגים את שלושת דפוסי ההיקשרות עפ"י 12 סקאלות של התנסויות רומנטיות.

מחקר מאוחר יותר, שהועבר ע"י הפסיכולוגים על תלמידי קולג', אישר את קיומם של דפוסים אלו של מערכות יחסים, וגם הציע כי קיימים הבדלים בצורה בה חברי שלושת הקבוצות מתארים את עצמם: אנשים בטוחים, מתארים את עצמם ככאלו שקל לחבב אותם, קל לדעת עליהם וקל להשיגם, בעוד שחרדים- אמביוולנטים תיארו את עצמם כבעלי ספקות עצמיים וככאלו שלא מובנים ומוערכים ע"י אחרים. הנמנעים היו בין שתי הקבוצות האלו, אך קרובים יותר בתגובותיהם לחרדים- אמביוולנטים.

במחקר עוקב, מערכות יחסים אלו חזרו על עצמן והתרחבו בשתי דרכים. ראשית, הוצע שדפוס ההיקשרות הוא בעל השפעה חזקה על מערכות היחסים של אנשים ועל ההערכה העצמית שלהם. שנית, דפוס ההיקשרות, נמצא כקשור לאוריינטציה לגבי עבודה: אנשים בטוחים מתייחסים לעבודתם בביטחון, באופן יחסי הם אינם מוטרדים מפחד להיכשל, לא מאפשרים לעבודתם להפריע למערכות היחסים שלהם; אנשים חרדים- אמביוולנטים מושפעים מאוד משבחים ומפחד מפני דחייה בעבודה ומאפשרים לענייני אהבה להפריע לעבודתם. הנמנעים משתמשים בעבודה כדרך להימנע מאינטראקציות חברתיות, ולמרות שהם מצליחים מבחינה כלכלית, הם פחות מרוצים מעבודתם מאשר הבטוחים.

למרות שהרבה מהמחקרים האלו על דפוסי היקשרות התבססו על דיווחים עצמיים, מחקר חכם יותר שנערך ע"י פראלי ושייבר (1998), עשה שימוש בתצפיות שדה כדי לבחון את הקשר שבין דפוס ההיקשרות לבין פרידות אצל זוגות. במחקר זה, התנהגות הזוגות שנפרדו באופן זמני אחד מהשני, נצפתה בשדה- תעופה. כך נערך המחקר. ראשית, חבר מצוות המחקר התקרב לזוגות שחיכו בשדה התעופה ושאל אותם האם הם מעוניינים למלא שאלון על "ההשפעה של נסיעות על מערכת יחסים קרובה", עבור פרויקט כיתתי. רוב הזוגות (95%) הסכימו להשתתף. כל אחד מבני הזוג, מילא את השאלון באופן עצמאי. בתוך השאלון, היה מדד של דפוס ההיקשרות. בעוד הם ממלאים את השאלון, חבר מצוות המחקר התיישב רחוק מהם, צפה באינטראקציה ביניהם ורשם דיווח, בעוד הם מחכים לטיסה. ההתנהגות שלהם קודדה לתוך קטגוריות של התנהגות היקשרותית כמו "חיפוש מגע" (כמו נשיקות, הסתכלות על בן הזוג בעודו מתרחק), "התמדה במגע" (כמו חיבוקים, חוסר רצון לעזוב), "הימנעות" (כמו לא להסתכל על בן הזוג, שבירת המגע) ו"התנגדות" (כמו רצון להיות מחובק אך להתנגד למגע, סימנים של כעס או צער). השאלה היתה, האם אנשים הנבדלים בדפוסי ההיקשרות שלהם, יהיו שונים גם בהתנהגות

שלהם בפרידות. הממצאים הראו שזה אכן קורה אצל נשים, אך לא אצל גברים. לדוגמה, נשים בעלי דפוס היקשרות נמנע, חיפשו פחות מגע והראו פחות רצון לשמור על המגע עם בן זוגם, כן, הם נטו פחות לספק תמיכה תשומת לב לבן זוגם, הראו יותר התנהגות נסוגה כמו להתרחק מבן הזוג ולא לשמור איתו על קשר עין מאשר נשים לא נמנעות. מה שהיה במיוחד מעניין בממצא הזה, היה שהתנהגותן של הנשים הנמנעות היתה שונה כשהן ליוו את בן הזוג בנסיעתו (הצטרפו אליו) בניגוד לכשהן ניפרדו ממנו בשדה התעופה. בעוד שההתנהגויות המוזכרות למעלה מאפיינות נשים נמנעות כשהן חוות פרידה, כשהן הצטרפו לבן זוגם בנסיעתו- כך שלא היה איום של נטישה- הם נתנו יותר תשומת לב והראו רצון לקבל תשומת לב ורצון למגע מבן זוגם. לסיכום, לפחות עבור נשים, הנתונים אישרו שהדינמיקה של התנהגות היקשרותית (דפוס ההיקשרות) כפי שנמצאה במחקרים לגבי ילדים, מעשית גם בהקשר של יחסים רומנטיים בין מבוגרים.

חשוב לזכור שבולבי טען שדפוסי ההיקשרות האלו, מתפתחים כתוצאה של התנסויות מוקדמות עם האמא-מטפלת והם מערבים מודלי עבודה פנימיים של העצמי ושל אחרים. לאחרונה, נעשה מאמץ לקשור את דפוסי ההיקשרות השונים למודלי העבודה הפנימיים, של העצמי ושל אחרים. בעקבות בולבי, מודל דפוסי ההיקשרות הזה יכול להיות מוגדר בשני מימדים, המבטאים את מודל העבודה הפנימי של העצמי ושל האחרים (בתרשים 4.5).

כל מימד כולל קצה חיובי וקצה שלילי. דוגמה לקצה – עצמי-חיובי, יהיה תחושת ערך עצמי וציפייה שאחרים יגיבו אליי בצורה חיובית. דוגמה לקצה- אחרים- חיובי, יהיה הציפייה שאחרים יהיו זמינים ותומכים, תורמים לקרבה. כפי שרואים בתרשים 4.5, המודל הזה הביא ליצירת דפוס היקשרות רביעי, הנקרא "מבטל" (Dismissing). אנשים עם דפוס זה, לא מרגישים בנוח במערכת יחסים קרובה ומעדיפים לא להיות תלויים באחרים, אך עדיין בעלי דימוי עצמי חיובי. מחקרים עכשוויים מציעים שיש תועלת במודל הארבעת הדפוסים הזה, הקשור למודל של שלושת הדפוסים, אך עדיין נותרת השאלה הפתוחה- כמה דפוסי היקשרות הכי טוב להגדיר.

המחקר המוצג כאן, רק מגרד את פני השטח של מה שנעשה תחום מחקר חשוב. דפוסי היקשרות נעשו קשורים ב: בחירת בן זוג ויציבות מערכת היחסים, בהתפתחות של דיכאון אצל מבוגרים וקשיים ביחסים בין אישיים, בחזרה בתשובה ובדרך התמודדות עם משברים. בנוסף, מחקר חדש מציע כי דפוסי התפתחות מתפתחים כתוצאה מהתנסויות משפחתיות עם האחים, יותר מאשר נקבעים ע"י גורמים גנטיים. לכן, מספר מרשים של מחקרים מתחיל להצטבר.



תרשים 4.5- המימדים של בורתולמיאו של מודלי העבודה של העצמי ושל אחרים ודפוס ההיקשרות הקשורים אליהם.

בו בזמן, חשוב לזכור מספר דברים. ראשית, למרות העדות כי דפוס ההיקשרות הינו יציב, ישנה גם עדות כי דפוסים אלו אינם חקוקים בסלע. בנקודה זו, הנושא של יציבות הדפוסים לאורך השנים, והסיבות למה היציבות נמשכת או לא, נשאר נושא הנתון לויכוח. שנית, מחקרים אלו, נוטים לראות את האדם כבעל דפוס היקשרות אחד. אבל, ישנה הוכחה כי לאדם אחד יכולים להיות כמה דפוסים היקשרות, אולי אחד בנוגע למערכת היחסים שלו עם גברים ושני בנוגע למערכת היחסים שלו עם נשים. או, אחד בנוגע להקשר מסויים ודפוס אחר בנוגע להקשר אחר. לבסוף, חשוב לדעת כי רוב המחקר כרוך בדיווח עצמי או העלאת זכרונות מהילדות. במילים אחרות, אנו זקוקים להוכחות נוספות לגבי ההתנהגות הממשית של אנשים בעלי דפוסים היקשרות שונים, כן אנו זקוקים למחקר שיעקוב אחרי נבדקים מהינקות אל הבגרות. מספר נסיונות של מחקרי אורך, מתחילים להיעשות. לסיכום, מחקר העומד להתפרסם, תומך בהשקפתו של בולבי לגבי חשיבות היחסים המוקדמים כמשפיעים על התפתחותם של מודלי עבודה פנימיים, שלהם יש השפעה על יחסים בין אישיים. בו בזמן, יש צורך במחקר המגדיר בדיוק מהם ההתנסויות המוקדמות האלו, הקובעות את מודלי העבודה, היציבות היחסית של מודלים אלו, והמגבלות של השפעתם בבגרות.

הערכה ביקורתית

בהערכת הפסיכואנליזה כתיאוריה של האישיות, אנו חייבים לזכור שזו תיאוריה מורכבת עם הרבה מרכיבים, עם מספר רעיונות שהם יותר עקרוניים לתיאוריה מאשר אחרים. לכן, לדוגמה, הרעיון של השלב הלטנטי בהתפתחות הוא פחות עקרוני ובסיסי מאשר הדגש שניתן לחשיבות ההתנסויות המוקדמות בעיצוב בתפתחות האישיות. בנוסף, כשמתייחסים לפסיכואנליזה כתיאוריה, חשוב לעשות את ההפרדה מהפסיכואנליזה כשיטה טיפולית. הנושא של ההצלחה הטיפולית של הפסיכואנליזה, עוד לא נידון כאן, כיוון שהוא לא הכרחי להבנת התיאוריה או להערכתנו אותה. האפקטיביות של טיפול הוא נושא מורכב מאוד, עדיין לא מובן, וקשה לשער מתחום זה של מחקר להערכה של תיאורית האישיות.

תרומות עיקריות

עד כמה טובה הפסיכואנליזה כתיאורית אישיות? ברור כי פרויד תרם רבות לפסיכולוגיה. הפסיכואנליזה הביאה לשימוש בטכניקות חדשות, כמו "אסוציאציות חופשיות" ופירוש חלומות, ובעלת מקום של כבוד בפיתוח ושימוש של מבחנים מיוחדים להערכת אישיות. בנוסף, חשוב לציין שתי תרומות נוספות. ראשית, הפסיכואנליזה תרמה רבות לגלוי וחקר תופעות. ככל שאנו הולכים אל מעבר להתנהגות הגלויה של האדם, אנו מתרשמים מתצפיותיו של פרויד, שהפכו לחלק ברור בעבודה קלינית עם מטופלים. בין אם אנו בוחרים לפרש תופעות אלו כאופייניות לכל בני האדם, כפי שעשה פרויד, או פשוט כמשהו ייחודי לנוירוטים, אנו מוכרחים לקחת בחשבון את התצפיות האלו כמידע הנוגע להתנהגות אנושית.

התרומה העיקרית הראשונה של פרויד, אז, היתה העושר הרב של תצפיותיו ותשומת הלב שהקדיש לכל הפרטים הקטנים של ההתנהגות האנושית. השנייה היתה, תשומת הלב שנתן למורכבות ההתנהגות האנושית, בו בזמן שהוא פיתח תיאוריה מקיפה ביותר. התיאוריה הפסיכואנליטית, מדגישה כי התנהגויות הדומות לכאורה, יכולות לנבוע ממקומות שונים ושמניעים דומים יכולים להוביל להתנהגויות שונות. נדיבות יכולה לבטא חיבה אמיתית או מאמץ להתמודד עם רגשות עוינות. עורך הדין והעבריין אותו היא או הוא מעמיד לדין או תובע, יכולים להיות, במקרים מסוימים, קרובים מבחינה פסיכולוגית יותר ממה שנדמה לנו. מתוך ההכרה שבמורכבות, צומחת תיאוריה המתייחסת כמעט לכל האספקטים של ההתנהגות האנושית. אין אף תיאורית אישיות המתקרבת לתיאוריה הפסיכואנליטית בהתייחסותה לטווח רחב כל כך של התנהגויות. תיאוריות מעטות אחרות נותנות תשומת לב דומה לתפקוד האדם כשלם.

מגבלות התיאוריה

בתרומות שהעניק, פרויד הצטייר כגאון וכחוקר אדיר. אם כך, מה הן המגבלות של הפסיכואנליזה כתיאוריה? הראשונה קשורה במעמדה המדעי של הפסיכואנליזה, השנייה קשורה בהשקפה הפסיכואנליטית על האדם.

המעמד המדעי של התיאוריה הפסיכואנליטית

ניתן להעלות הרבה שאלות על מידת ההתאמה של התיאוריה הפסיכואנליטית כתיאורית אישיות. שאלות אלו יכולות לעלות בנוגע למרכיבים ספציפים בתיאוריה או בקשר לתיאוריה בכללותה. לדוגמה, בנוגע למרכיבים הספציפים של התיאוריה, עולות שאלות בנוגע לבעיות הקשורות במודל האנרגיה של התיאוריה הפסיכואנליטית. ציינו כבר שמודל האנרגיה התבסס על מודלים מדעיים אחרים שפורסמו בזמן שהתיאוריה של פרויד התפרסמה. אבל, המודל הזה נמצא כיום מחוץ לתחום המחקר ומעיד באופן ברור על חוסר התאמתו. אנשים לא פועלים תמיד כדי להפחית מתח, למעשה, גרייה ומתח הם רצויים. לכן, כל המודל המוטיבציוני המתבסס על דחפים פיזיולוגיים נמצא כרצוי בתחום. מודל האנרגיה אולי יעיל כמטאפורה על תפקוד אישיותי, אך הוא לא נותן הסבר למורכבות התפקוד האנושי.

חשיבות רבה יותר, יש לתת לליקויים המדעיים הבסיסיים שבתיאוריה הפסיכואנליטית בכלולתה. המושגים בפסיכואנליזה הם מעורפלים. יש הרבה מטאפורות ואנלוגיות שיכולות, אבל לא צריכות, להיתפס באופן מילולי. דוגמאות לכך הם חביון, אינסטינקט המוות, תסביך אדיפוס וחרדת סירוס. האם חרדת סירוס מתייחסת לפחד מפני איבוד איבר המין, או מתייחסת לפחד של הילד מפני פגיעה בגופו בזמן שהדימוי הגופני שלו הופך לחלק חשוב בדימוי העצמי שלו? השפה של התיאוריה כ"כ מעורפלת, כך שאפילו חוקרים נאלצים (נדחקים לפינה על מנת) להסכים על משמעותם של המונחים. איך אנו אמורים להגדיר ליבידו? אפילו כשהמושגים מוגדרים כראוי, הם בד"כ רחוקים מההתנהגות הנמדדת והנצפית, מכדי שיהיה להם שימוש אמפירי. מושגים כמו איד, אגו וסופר-אגו- יש להם עוצמה תיאורית ראוייה, אך קשה לתרגם אותם לתצפיות התנהגות רלוונטיות.

ומה התועלת המדעית של הנתונים (המידע) הקליניים? מבקרים רבים טוענים שהפסיכואנליזה משתמשת בתצפיות המושפעות מהתיאוריה, כדי לתמוך בתיאוריה, בעודה

מתעלמת מהבעיה שחוקרים מסורים עלולים להטות את תגובת הנבדקים שלהם ואת תפיסתם שלהם את המידע מהתצפיות. בעוד שחלק טוענים שהתצפיות על הנבדקים מהוות דווקא קרקע יציבה לבדיקת המושגים הפסיכואנליטיים, אחרים טוענים שהנתונים הקליניים נשארים מפוקפקים ואינם מהווים בסיס הולם לבדיקת התיאוריה. יותר מאשר לערוך תצפיות לא מוטות על התנסויות של נבדקים ועל זכרונותיהם, המבקרים טוענים גם שפרויד היטה את תצפיותיו ע"י השימוש בתהליך של סוגסטיה (רמיזה) ורמז שזכרונות נמצאים בלא מודע. אייסק, מבקר נלהב של הפסיכואנליזה, שעל השקפותיו נדבר מאוחר יותר בספר, הציע כי "אנחנו לא יכולים לבחון את ההיפותיזה של פרויד על ספה, כמו שאנחנו לא יכולים לשפוט את ההיפותיזות של איינשטיין וניוטון ע"י כך שנישן תחת עץ תפוחים".

אם כן, מה שיש לנו, זו תיאוריה שלעיתים מבלבלת וקשה לבחון אותה. הבעיה ישנה גם בדרך שבה פסיכואנליטיקאים יכולים להסביר כמעט כל תוצאה, גם תוצאות הפוכות. אם התנהגות אחת מתרחשת, זה ביטוי של דחף; אם ההתנהגות ההפוכה מתרחשת, זה ביטוי של מנגנון הגנה; אם צורה אחרת של ההתנהגות מתרחשת, זה ביטוי של הפרשה בין הדחף למנגנון ההגנה. הבעיה עם התיאוריה זה לא המורכבות שהיא יוצרת, אלא בכך שהיא נכשלת לקבוע איזו התנהגות תתרחש בהינתן מצב מסויים, בעל נסיבות מסוימות. מאחר והתיאוריה הפסיכואנליטית לא מספקת הצהרות כאלו, היא לא משאירה מקום להפרכה או מבחן שלילי.

לבסוף, ישנה בעיה בדרך בה פסיכואנליטיקאים מגנים על התיאוריה. הם מגיבים לביקורת על התיאוריה ע"י כך שהם אומרים שהמבקרים של התיאוריה מסתתרים מאחורי חוסר נכונותם להכיר ולקבל תופעות חשובות כמו מיניות בילדות. פסיכואנליטיקאים המציגים טיעונים כאלו באופן שגרתי, מנציחים חלק מההתפתחויות המוקדמות של התיאוריה כתנועה דתית ולא כתיאוריה מדעית. קוהוט, שעבודתו רבת ההשפעה בנושא הנרקסיזם כבר הוזכרה, תיאר את הדילמה שהתעוררה אצלו, כשהוא הרגיש שהוא לא יכול להאמין יותר לחלק מהאספקטים בפסיכואנליזה. הוא הצטרך להתמודד לא רק עם ויתור על השקפות שהיו יקרות לו בעבר, אלא גם עם השמצות מצד הפסיכואנליטיקאים המסורתיים.

בציון הביקורות האלו על מעמדה של הפסיכואנליזה כתיאוריה מדעית, חשוב לציין שפרויד היה מודע לרוב ההתנגדויות. הוא לא היה מדען תמים, העמדה שלו היתה, שתחילת עבודה מדעית כוללת את תיאור התופעה ובשלבים מוקדמים, חוסר דיוק מסוים הוא בלתי נמנע. בנוסף, פרויד היה מודע לקשיים שבשימוש בהבחנות הפסיכואנליטיות למטרות ניבוי. הוא ציין שהאנליסט נמצא על קרקע בטוחה כשהוא צריך לעקוב אחר התפתחות ההתנהגות במבט לאחור, מהשלב האחרון, אך אם הוא מתקדם בכיוון השני (מהשלב הראשון והלאה), רצף הארועים, הבלתי נמנע מכורח המציאות, כבר לא מופיע כברור מאליו. מסקנתו היתה שפסיכואנליטיקאים טובים יותר בהסבר מאשר בניבוי. כשהוא פיתח את התיאוריה, לפרויד לא היה סיוע ותמיכה מתחום הפסיכולוגיה, שיעריך את מאמציו לפתח תיאוריה מדעית. למרבה הצער, פרויד היה תלוי, יתר על המידה, בסביבה טיפולית-רפואית כשהוא היה עסוק בפיתוח שיטה בעלת רלוונטיות נרחבת.

ההשקפה הפסיכואנליטית על האדם

בנוסף לשאלות שהעלו המבקרים, הפסיכואנליזה בוקרה גם ע"י הומניסטים ותומכים של ההשקפה האקזיסטנציאליסטית בפסיכולוגיה ובפסיכיאטריה. עפ"י השקפה זו, התיאוריה על האדם, כמערכת של אנרגיות המכוונות להפחתת מתח, לא עושה צדק עם המאמצים שהאדם עושה כדי להגיע להגשמה עצמית. כמו כן, נטען שהפסיכואנליזה מדגישה את חשיבות הכוחות שבתוך האדם, בעוד היא מזניחה את נושא הכוחות בתוך המשפחה או בחברה. מה שרלוונטי כאן, זו הביקורת שנמתחה על התיאוריה ע"י פמיניסטיות. למרות שפרויד לעיתים מובן שלא כהלכה, הוא כן ראה בתכונות מסוימות כמו פתיחות, תלות באחרים, רגישות, יהירות וצייתנות כחלק מאוריינטציה נשית. מאפיינים אלו, נתפסו כחלק מהאישה כתוצאה של השפעות ביולוגיות וכתגובות פסיכולוגיות לעובדה שיש להם מחסור בפין- לפי פרויד זוהי קנאת הפין. הנושא של קנאת פין, מסמל להרבה נשים השקפה של "ביולוגיה היא גורל" והערכה לא מספקת לגורמים תרבותיים. קארן הורני, בין השאר, ביקרה הרבה מהשקפותיו של פרויד בנוגע לנשים ומיניות נשית, וכפי שצויין מוקדם יותר, הציעה השקפה חדשה על ההתפתחות הנשית, המדגישה את ההשפעות התרבותיות. מעניין הוא, שלמרות שהפסיכואנליזה הותקפה ע"י פמיניסטיות, אולי יותר מכל תיאוריה אחרת, תמיד נמצאו בשורותיה דמויות נשיות משמעותיות (כמו אנה פרויד, הלן דויטש, גרטה ביברנינג, מרגרט מאהלר, קלרה תומפסון ופרידה פרום-רייכמן).

הערכה מסכמת

כיום, השקפות הנוגעות בעבודתו ותרומותיו של פרויד מתפרסות מהקביעה כי זה ספרות ולא פסיכולוגיה ועד להשקפה כי "למרות שמעת לעת, פרשנים מכריזים שפרויד מת, טכסי הקבורה שעורכים לו, נערכים על קרקע לא יציבה". בעוד שחלק מהשקפות אלו, מבקרות את הטעויות של הפסיכואנליזה שנעשו בתחום הטיפול של חלק מהמחלות (כמו סכיזופרניה), ובצמצום ההוכחות התומכות בהשערות התיאוריה, חלק אחר של ההשקפות יותר תומכות בשיטות הטיפול ומציינות לשבח את התרומה האדירה שהתיאוריה נתנה למחקר המדעי. איך, אם כן, נסכם את ההערכה שלנו לגבי פרויד והתיאוריה הפסיכואנליטית (טבלה 4.4)? כצופה על התנהגות האדם וכאדם בעל דמיון מפותח, פרויד היה גאון שאין כמעט אנשים המשתווים לו. לתיאוריה שהוא פיתח יש את היתרון בהיותה מקיפה וכוללת. אף תיאורית אישיות אחרת, לא מתקרבת לפסיכואנליזה בטווח ההתנהגויות הנבחן ומגוון הפרשנויות שניתן. בהינתן כזה מרחב, התיאוריה היא חסכנית. המושגים המבניים והתהליכיים בהם התיאוריה עושה שימוש הם מועטים באופן יחסי. יותר מכך, התיאוריה מציעה הרבה תחומי מחקר ואכן הובילה למחקרים רבים. למרות שבנוגע לתיאוריה, בכל אופן, רוב המחקר הזה לא מציע בחינה מפורשת של השערות התיאוריה וברק חלק קטן מאוד ממנו, השתמשו להרחבת ופיתוח התיאוריה. הבעיה העיקרית עם התיאוריה הפסיכואנליטית היא בצורה בה המונחים מנוסחים. העמימות של המונחים ושל הקשרים ביניהם מקשים על בחינת התיאוריה. השאלה אם כן היא, האם היא תוכל להתפתח ולספק בחינה ספציפית, או שהיא תוחלף בעתיד ע"י תיאוריה אחרת המשתווה לה בהיקפה וחשכוניתה אך יותר פתוחה לחקירה אמפירית ושיטתית.

מגבלות	יתרונות
1. נכשלה בהגדרת כל מונחיה בצורה ברורה ומפורשת.	1. תרמה רבות לגילוי וחקירה של תופעות מעניינות.
2. הפכה לקשה ולעיתים לבלתי אפשרי את הבחינה המדעית.	2. סיפקה טכניקות של מחקר וטיפול (אסוציאציות חופשיות, פירוש חלומות, העברה)
3. תומכת בהשקפה המפוקפקת אודות האדם כמערכת של אנרגיות.	3. הכירה במורכבות ההתנהגות האנושית.
4. סובלת התנגדות מצד חלק מאנשי המקצוע לגבי המחקר האמפירי ושינוי התיאוריה.	4. מקיפה טווח רחב של תופעות.

טבלה 4.4- סיכום היתרונות והמגבלות של התיאוריה הפסיכואנליטית.

מבט חטוף על פרויד

- מבנה:** איד, אגו, סופר-אגו, לא-מודע, סמוך למודע ומודע.
- תהליך:** דחפים מיניים ותוקפניים, חרדה ומנגנוני ההגנה.
- צמיחה והתפתחות:** איזורים ארוגנים, השלב האוראלי, אנאלי ופאלי של ההתפתחות, תסביך אדיפוס.
- פאתולוגיה:** מיניות של ילדים, קיבעון ורגרסיה, קונפליקט, סימפטום.
- שינוי:** העברה, פתרון התסביך, "במקום שהיה האיד, צריך להיות אגו".
- מקרה לדוגמה:** הנס הקטן.

מושגים מרכזיים

- מבחן השלכה:** מבחן המערב גירוי מעורפל ודו-משמעי ומאפשר לנבדק לחשוף את אישיותו ע"י התגובות המפורשות שלו (כמו רורשך ו-TAT).
- קיבעון:** מונח של פרויד המבטא עצירה או עיכוב בהתפתחות הפסיכוסקסואלית של האדם.
- רגרסיה:** מונח של פרויד המבטא נסיגה של האדם אל דרכי התקשרות, לעולם ולעצמי, שהיו חלק משלב התפתחותי מוקדם יותר.
- אישיות אוראלית:** מונח של פרויד המתייחס לדפוס אישיות המבטא קיבעון בשלב האוראלי של ההתפתחות. בא לידי ביטוי בשאיפה להיות מואכל או לבלוע.

אישיות אנאלית. מונח של פרויד המתייחס לדפוס אישיות המבטא קיבעון בשלב האנאלי של ההתפתחות. בא לידי ביטוי ברצון לשלוט ולהיות בעל כוח.

טיפוס פאלי. מונח של פרויד המתייחס לדפוס אישיות המבטא קיבעון בשלב הפאלי של ההתפתחות. בא לידי ביטוי ברצון של האדם להצליח ולהתחרות עם אחרים.

סימפטום. בפסיכופאטולוגיה, הביטוי לקונפליקט פסיכולוגי או תפקוד נפשי לקוי. עבור פרויד, זהו ביטוי מוסווה של דחף מודחק.

אסוציאציות חופשיות. בפסיכואנליזה, הדיווח של המטופל למטפל על כל מחשבה שעוברת בראשו.

העברה. בפסיכואנליזה, מתייחס להתפתחות היחס והרגשות של המטופל למטפל המתבססים על יחסו המוקדם של המטופל לדמויות הוריות.

מערכת ההתנהגות ההיקשורתית (ABS). מונח של בולבי השם דגש על הקשר שבין התינוק לדמות המטפלת, בד"כ האמא.

מודלי עבודה פנימיים. מונח של בולבי המבטא את הייצוגים המנטאליים (דימויים), הקשורים לרגש, של העצמי ושל אחרים, המתפתחים בשנים הראשונות של ההתפתחות.

בחינה מחודשת

1. מבחני השלכה, כמו מבחן כתמי הדיו של רורשך וה-TAT, קשורים לתיאוריה הפסיכואנליטית. מבחנים אלו הם בלתי מובנים ומעורפלים, משאירים מקום לאדם להגיב בדרכו המיוחדת מבלי דעת מה המשמעות של המבחן.
2. מבחני ההשלכה מציעים הזדמנות ללמוד על פנטזיות ועל מורכבות הארגון התפיסתי של האדם.
3. התיאוריה הפסיכואנליטית מדגישה את נושא הקיבעון, או כשלים בהתפתחות, ורגרסיה, או הנסיגה לדרכים מוקדמות יותר להגעה לסיפוק. הטיפוס האנאלי, אוראלי ופאלי מבטאים דפוסי אישיות הנובעים מקיבעון חלקי בשלב מסוים בהתפתחות.
4. התיאוריה הפסיכואנליטית של הפסיכופאטולוגיה מדגישה את הקונפליקט בין שאיפות אינסטינקטיביות של הנאה לבין החרדה הקשורה בשאיפות אלו. מנגנוני ההגנה מייצגים דרכים להפחתת חרדה אך יכולים לגרום להתפתחות של סימפטום.
5. הפסיכואנליזה היא שיטה טיפולית בה למטופל מתאפשר מבט פנימה אל תקופת הילדות ופתירת הקונפליקטים שנוצרו בתקופה זו. השיטה של אסוציאציות חופשיות ופירוש חלומות באה כדי לאפשר מבט אל הקונפליקטים הלא-מודעים. הפסיכואנליזה משמשת גם כדי לאפשר את ההעברה, בה המטופל מפתח רגשות למטפל, רגשות הקשורים להתנסויות מוקדמות עם הוריהם.

6. המקרה של הנס הקטן, מדגים כיצד סימפטום, כמו הפוביה, יכול להיגרם כתוצאה של תסביך אדיפוס.
7. מספר אנליטיקאים מוקדמים נפרדו מפרויד, ופיתחו את אסכולות החשיבה שלהם. אלפרד אדלר, מדגיש את הרעיון החברתי יותר מאשר הביולוגי. קארל יונג, מדגיש את הרעיון של אנרגיה חיים כללית ולא אנרגיה מינית ספציפית.
8. אנליטיקאים כמו קארן הורני והארי סטאק סאליבן מדגישים את חשיבות המרכיב התרבותי והיחסים הבין אישיים. הם חלק מהנאו-פרוידיאנים.
9. התפתחויות קליניות אחרונות בפסיכואנליזה התמקדו בבעיות הקשורות בהגדרת העצמי והדימוי העצמי. פסיכואנליטיקאים בקבוצה זו, הם התיאורטיקנים של תיאורית יחסי אובייקט, המדגישים את חשיבות מערכות יחסים. הנושא של נרקסיזם והאישיות הנרקסיסטית משך תשומת לב מיוחדת. מודל ההיקשרות של בולבי ומחקרים נוספים בתחום שנערכו לאחרונה, מדגימים את חשיבות ההתנסויות המוקדמות כמשפיעות על קשרים עתידיים ועל תפקוד אישיותי בכלל.
10. בהערכת התיאוריה מוצגת התרומה האדירה לגילוי תופעות ופיתוח טכניקות מחקר וטיפול. בו בזמן, התיאוריה סובלת מעירפול, הגדרות מושגים עלובות ובעיות בבחינת ההשערות.

פרק 4

תיאוריה פסיכודינמית - התפתחות התיאוריה של פרויד

יישומיה

מרכזת 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. Henry A. Murray היה הראשון שהשתמש במונח "מבחן השלכתי", בשנת 1938, אך הראשון ששם דגש על חשיבות המבחן השלכתי באופן ברור היה L. K. Frank בשנת 1939.

התיאוריה הפסיכואנליטית מקושרת למבחנים השלכתיים 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 האישיות 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 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 הצצה 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.

פסיכופתולוגיה

(הקדמה) פרויד עבד רוב זמנו עם פציינטים בעלי הפרעות נזירותיות. החלקים הקריטיים ביותר בתיאוריה שלו מבוססים על תצפיות על פציינטים אלו. במהלך עבודתו, פרויד החליט שהתהליכים הפסיכולוגיים שעוברים מטופליו אינם ייחודיים לבעלי הפרעות נזירותיות, 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). הטיפול 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). הטיפול האנאלי רואה בהפרשות סמל לעוצמה אדירה. מאפייני הטיפול האנאלי ידועים כ"שלישיה האנאלית", וכוללים סדר וניקיון (מהווה תצורה-תגובה לעניינים האמיתיים 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 הזמן. איכויות ההתנהגות של חשיפה עצמית והפרזה אצל אנשים אלו מבטאת את החרדה הלא-מודעת מפני סירוס.

האישה המקבילה לדמות הגבר הפאלי היא האישיית ההיסטרית. כהגנה מפני משאלות אדיפליות, הילדה מזדהה באופן קיצוני ומוגזם עם אימה ועם נשיותה. היא נוהגת לפתות ולפלטט 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 נאיבית. 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 האישיית, שמתרחש כתוצאה מכך שהפרט חווה רמה אופטימלית של תסכול. אם יש רמה גבוהה או נמוכה מידי של תסכול בשלב מסוים בהתפתחות, האישיית לא מתפתחת בצורה נורמלית, ומתרחשת פיקסציה. אז הפרט חוזר על דפוס התנהגות מבלי להתייחס לשינויים אחרים בסיטואציה. בהינתן תבנית נירוטית 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 קטריזית. 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).

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 הנירוזה 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 הנירוטיים שלו. האנליסט משמש כמראה או כמסך אטום עליו הפציינט מקרין (משליך) משאלות וחרדות.

עידוד העברה גורמת להעברה הנירוטית. 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.

מקרה לדוגמא: הנס הקטן - אנליזה של פוביה (תקציר)

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, ושלב 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 הנירוטית 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 בליבדו 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, 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 אקסטרורברטיות לאינטרורברטיות. בכל אדם יש את שני הדברים, אך בדגש שונה. אצל אינטרורברטים הקשר לעולם הוא בעיקר באוריינטציה פנימית, כלפי העצמי. הטיפוס האינטרורברטי הוא הססן, זהיר, ומעמיק בחשיבה. אצל אקסטרורברטים האוריינטציה בעיקרה כלפי החוץ, כלפי העולם החיצוני. הטיפוס האקסטרורברטי 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 החברתי 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 תרומתו 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 נורוזות) 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 במרכזו 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 בניתוק נירוטי. הוא מסתכל לעיתים קרובות על עצמו ועל אחרים 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 הראשוניות 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 קירבה 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 אינדיבידואלים. 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.

נרקסיזם ואישיות נרקסיסטית

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 בעת שהוא מגיב לצרכיו שלו. באישיות נרקיסיסטית, יש הפרעה בתחושת העצמי של האדם, רגישות לפגיעות בהערכה העצמית, צורך בהערצה של אחרים, וחוסר אמפתיה לרגשות אחרים ולצרכיהם. הנרקיסיסט 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 נרקיסיזם. לאחרונה פותח גם שאלון לאישיות נרקיסיסטית (NPI). במחקרים נמצא כי אנשים שהשיגו ציונים גבוהים בשאלון הנרקיסיזם השתמשו בהרבה יותר מילים המתייחסות לעצמי (אני, שלי...) מאנשים שהשיגו ציונים נמוכים. בנוסף, בעוד רוב האנשים מרגישים לא בנוח לצפות בעצמם בהקלטת ווידאו, נרקיסיסטים 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) ומהתפתחותיות בתיאורית המערכות הכללית (עקרונות כלליים של תפקוד מערכות ביולוגיות), ופיתח תיאוריה של התפתחות מערכת ההתקשרות ההתנהגותית (attachment behavioral system, ABS). ע"פ תיאוריה זו, ניתוק 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, הניתוק מפתח מודלים פנימיים לעבודה (internal working models) או ייצוגים מנטליים של עצמו ושל מטפלו העיקריים. מודלים פנימיים אלו מקושרים לרגשות. על בסיס האינטראקציות שנחו ביןקות, 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 הניתוק כשאימו עוזבת אותו וכשהיא שבה אליו). תצפיות אלו מובילות לחלוקה של הניתוקות 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, ויובילו לקרבה. המודל הזה מוביל להוספת סגנון התקשרות

רביעי, "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
(preoccupied 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, והיותה 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 - 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.

גישתו של רוג'רס למדע, תיאוריה והמחקר

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.

תאוריית האישיית 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 סטפנון 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.

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 תפיסות את העצמי ולא תפיסה אחת. ניתן לומר שמבחנים אלו לא נוגעים בגורמים לא מודעים ושמבחנים אלו חשובים 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 תפיסות עצמיות והתאמה בין תפיסות 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 ובנסיון 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 המודע. עיוות הוא תופעה יותר נפוצה אשר מאפשרת לתופעה לחדור למודעות אך במשמעות שהיא עקבית עם העצמי למשל דימוי כישלון ותפיסת הצלחה כמזל. בדוגמה 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 וחיבה. 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 יסגן 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.

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 והערכתיהם ושימוש בהם לשיפוט עצמי.

3 תחומים של הורה-ילד חשובים במיוחד:

דרגת 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 יחסים 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 שילדים 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.

פרק 6

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 חיות אל הגדרת העצמי, יש התאמה בין העצמי לבין החויה, פתיחות, אין מגננות. אצל האדם הנירוטי, העצמי בנוי כך שאין התאמה בין מבנה העצמי לבין החוויה האורגניזמית. האדם הזה חייב למנוע מהמודעות מני חיות חושיות ורגשיות. חיות שאינן תואמות עם מבנה העצמי נתפסות כמאיימות ומשוללות כניסה למודעות או מעוותות. מצב זה נקרא חוסר התאמת עצמי. התוצאה היא קשיחות, מגננה כנגד חיות 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. יצוין 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 (האידיאלי 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 על 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 כפסיביים 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 אורת 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. תאורית 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, כאליו הוא מתפוררת. בהמשך היא הבינה את הדינמיקה של החרדה שבה ואיך, בנסיון 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' מציין 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 אמיתי ויחד עם זאת מוטרד מאינהיביציות עיקריות וסטנדרטים גבוהים לגבי עצמו ואחרים. בו זמנית הוא מתאר עצמו כטוב וגברי וגם חלש וחסר 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 מאפייני אישיות - מצד אחד היא חמימה ורגישה, מצד שני היא 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 משפחה מוקדמת. יש כאן אדם עם מושג של עצמי ומושג של עצמי אידאלי 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, חוויה 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 לנטייה 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 הפסיכולוגיים של האדם. מה שחשוב זה לא המטרה עצמה אלא למה היא נרדפת. למשל מחקרים מסויימים 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, חיזוי וניהול העתיד מול קישור אל העבר ומיידידות 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 שהנטיה 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':

יש לראות את ההינעים של האדם כמחולקים ל 2 קבוצות. מניעים ביולוגים ומניעים פסיכולוגים. 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 הסוביקטיבית 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, תקווה או יאוש) האדם על קיומו האנושי. ע"פ הגישה, יש לקחת ברצינות את האדם ואת החוויה 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 החוויה 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 ולנוירוזת קיומית. הנוירוזת אינה ביולוגית או אינסטינקטיבית אלא שורשיה מצויים בבריחתו של האדם מחירות ומאחריות. במקרים כאלו 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 היועץ ואינו מנחה".

תשובה: "יש מעורבות, גם אם מינימלית (כמו "ממ-ממ") והיא מעוררת תגובות והתבטאויות רבות מהמטופל. יש חשיבות גדולה מאוד בעידוד המטופל לדבר מאחר וחלק הארי בגישה מבוססת 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 אחד 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 אחד 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 מגנות לא מודעות.

בעקבות הבעיות בהמשגה ומדידה של מושג העצמי, פסיכולוגים אחדים סוברים שהגענו לפשיטת רגל אינטלקטואלית בנושא.

קונפליקט, חרדה ומננה

רוג'רס	פריד
המרכיבים הנ"ל קיימים ב 2 הגישות. בשתי התאוריות, המגנות משמשות להפחית את החרדה	
ר' דוחה את רעיון הטאבו החברתי - הדגשה של עקביות התפיסה. חויות שהן לא עקביות או לא תואמות את העצמי ידחו ללא תלות במאפיין החברתי.	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.
המטרה הסופית היא התאמה בין האורגניזם לבין העצמי.	המטרה הסופית היא תיעול נכון של הדחפים
פחות דגש על הבדלים וסוגי מגנות ושייכותן לסוגי איישות	דגש רב על...
קיימת בעיות עם מונח ההכרה החיובית הבלתי מותנית של ר'. אם ההכרה החיובית היא מותנית, ילד לא יפנים חויות מסויימות 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 ומגננה מהווים חלקים חשובים בקיומו של הקונפליקט. אנשים מתואמים יותר פחות מתעסקים עם תהליכים פנימיים ואנשים נירוטיים יותר.	
ההתנהגות היא מאמצי הפרט להגיע	התנהגות היא משחק בין דחפים

ואינסטינקטים כשהמטרה היא הפחתת הדחף	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 ההתאמה של העצמי האידיאלי ומאפיינים פתולוגים כמו חרדה, דיכאון וחוסר בטחון). יחד עם זאת מחקרים מצאו קשר בין רמת התאמה עצמית גבוהה של העצמי האידיאלי ומגננה. הנושא מורכב מדי מכדי שיהווה מדד לכיוונון.

הערכה מסכמת

הגישה מובנת למרות שיש תחומים רבים שהוזנחו - התפתחות, איזכור מזערי למין ואגרסיה (המהווים גורם בולט בחייון) 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. 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 הומינזם ואמפיריות
	מכוון באופן אל חקירה שיטתית של התנאים ההכרחיים לשם שינוי תרפויטי.

מבנה	תהליך	צמיחה והתפתחות	פתולוגיה	שינוי	מקרה לדוגמא
עצמי, עצמי אידיאלי	הגשמה עצמית, התאמה בין העצמי והחוויה, חוסר התאמה ועיוות של מגננה והכחשה	התאמה והגשמה עצמית אל מול חוסר התאמה/ עוקבות ומגננה	אחזקה הגנתית של העצמי, חוסר עוקבות.	אוויר ה תרפויטית: עוקבות/ התאמה, הכרה חיובית בלתי תלויה, 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?

מושג התכונה (The trait concept)

החוקרים אשר מזהים 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.

המשותף 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 או superfactor או order factor. 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 כל 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 לבילתי תלויה יותר (בהפחתת מתח, לדוגמא) ומהנה יותר במקום. לדוגמא: הרצון למצליחות יכולה לנבוע מהרצון להכרה מההורים, בתור הבסיס לתכונה, ובהמשך יכולה להפוך לבילתי 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. 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 analytic

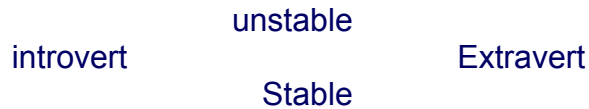
Eysenck היה בעל גישה מדעית יותר מקודמו. הוא דרש בחינה סטטיסטית של המחקר, ושאל להוציא את חוסר הבהירות בהגדרות. לדוגמא הוא נמנע מלתת הסברים מעגליים כמו: דני מתפרץ בכיתה כי הוא אימפולסיבי, אבל אנחנו יודעים שהוא אימפולסיבי בגלל שהוא מתפרץ. השיטה המדעית שלו הייתה מבוססת על טכניקת ניתוח גורם (factor analysis). 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/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 פסיכוטיזם – חוסר אכפתיות מאחרים, רצון להיות לבד, חוסר חברותיות. תיאוריה זו נקראה PEN (פסיכוטי, אקסטרברטי ונירוטי) על שום שלושת מימדי האישיות שהוא מצא.

שאלונים מודדים

Eysenck בנה שאלונים אשר מודדים את המימדים של האישיות. האקסטרברטים 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/אקסטרברטים.

- ✓ אינטרברטים מעוררים (ביולוגית) ביתר קלות מאקסטרברטים באירועים.
- ✓ 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 פסיכוטיזם 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 נירוטיזם מתפתח על ידי שילוב של מערכת ביולוגית, עם

למידה של חוויה רגשית חזקה כתגובה לגירוי מפיחיד. אנשים נירוטים 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 ופסיכוטיות 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 מימדים 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 השנייה:
 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 מידע:
 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 ממנייני 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, ועל ידי כך הוא מצא 15 גורמים אישיותיים אשר נראו כנכונים עבור רוב האנשים. לאחר מכן, הוא העביר אלפי שאלונים Q data, 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
 O.T בנה מבחנים
 אך מצא קשר נמוך

יציבות ושונות בהתנהגות

הנטיות המוטיבציוניות המולדות נקראות erge – ביטחון ומין. והנטיות 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 נבחנים 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: Agreeableness (A), Conscientiousness (C), Neuroticism (N), Extraversion (E), Openness (O).

OCEAN.

להלן מאפייני התכונות על הסקלה בין גבוה לנמוך:

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

אקסטרברטיות

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

פתיחות

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

הסכמתיות

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

מסירות/מצפוניות

מאורגן, אמין,	רמת הארגון, עקביות ומוטיבציה	חסר מטרה, לא חרוץ,
ממושמע, דייקן, קפדן, שאפתן,	להתנהגות מוכוונת מטרה. מנוגד לתלותיות ולרשלנות	אמין, עצלן, חסר אכפתיות, רשלני, מסודר רצון חלש, הדוניסט

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.

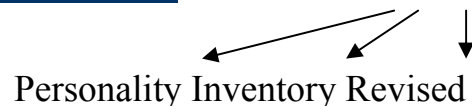
מחקר בין תרבותי: האם מימדי חמשת הגדולים אוניברסליים

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



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-נוירוטי. 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 Cattel בתוך חמשת הגדולים

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

אספקט נוסף לחיזוק תיאוריית חמשת הגדולים נגלה על ידי השוואה של דיווח עצמי דיווח 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 בנוירוטיות ובאקסטברטיות מאשר צעירים (בשנות ה- 20 שלהם) והדבר ברור, כי צעירים עסוקים יותר עם חברים – אקסטברטיות, יותר חרדים ומודאגים מהערכה העצמית –נוירוטיזם 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 אקסטברטיות ויותר קבלתי" (בסיס ביולוגי).

ממצאים נוספים מהילדות ומהבגרות

במחקרים של ילדים נמצאו 7 ממדים ולא 5. מימד האקסטברטיות התחלק ל-4 חברותיות



פעילות



הדבר מוסבר על ידי כך שבילדות 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 חיצוניות 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) ובנירוטיזם.

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 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 התיאוריות 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 שאישו 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 שהאינטרוברט אינו משמעו אדם שמתבונן פנימה, אלא הם יהיו כאלה רק אם ציונם ב openness יהיה גבוה. האדם מעדיף להישאר ברקע ולא להתבלט בקבוצה. נכונות להסכמתיות ברמה ממוצעת- נחשבים ל- good natured כמו האדם הממוצע ברחוב. הם יכולים להיות סימפטיים 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 (נירוטיזם) 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- נירוטיות. 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 שדרשות גמישות ולכן יחשב כיצירתי בעבודתו ובתחביביו. הוא טיפוס מורכב יותר ויכול

להציג שונות רבה במחשבותיו, אמונותיו, שיפוט, מוסרי מאשר אנשים השווים לו בהשכלתם ובאינטליגנציה.

מוטיבציות:

גבוהות ל: השגיות, עקביות, מבנה קוגניטיבי (אולי בגלל המסירות הגבוהה – השגיות). סדר, מרגיש שמסוגל לחוש (ניירוטיות 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- 16P.F. : תיאוריית התכונות, ניתוח גורם

פסיכולוג העריך את ג'ים על סמך השאלון הנ"ל:
רגיש אינטרוברט חרד תלוי בקבוצה



בכל מימד יש 4 גורמים תכונתיים משתנים.

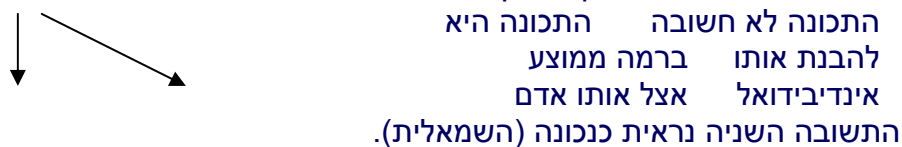
ג'ים קיבל תוצאות קיצוניות ב: חרדה גבוהה – מרמז על חוסר סיפוק בדרך שהוא עומד במשימות של חיון, ואולי הפרעה גופנית כל שהיא. רגישות גבוהה – הוא מוטרד הרבה מרגשות שמציפים אותו ולכן הוא חווה תסכול. שני הפקטורים הנוספים מעידים שהוא לא אינטרו/אקסטרברט או תלותי/בלתי תלותי.

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 16P.F. * האם 4 ממדים יכולים לתאר אישיות של אדם? * אם מימד מקבל ציון ממוצע אזי מה המשמעות?



← ביקורת על התוצאות: * התוצאות משאירות אותנו עם דפוס בלבד של תכונות אך לא עם אישיות שלמה של אינדיבידואל ה- 16 P.F 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 נסיונות החיים שלו בתקופה הנ"ל ואיך הם השפיעו עליו. 2. לספר על שניים באישיות.
 ניסיון חיים

- 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. חוויה משמעותית עבורו.
 - חי בקומנה ועבר הרבה תהליכי תרפויטים עם הקבוצה- חוויה 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 וחווה 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 pf 16 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 זהו 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 תאוריית 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.

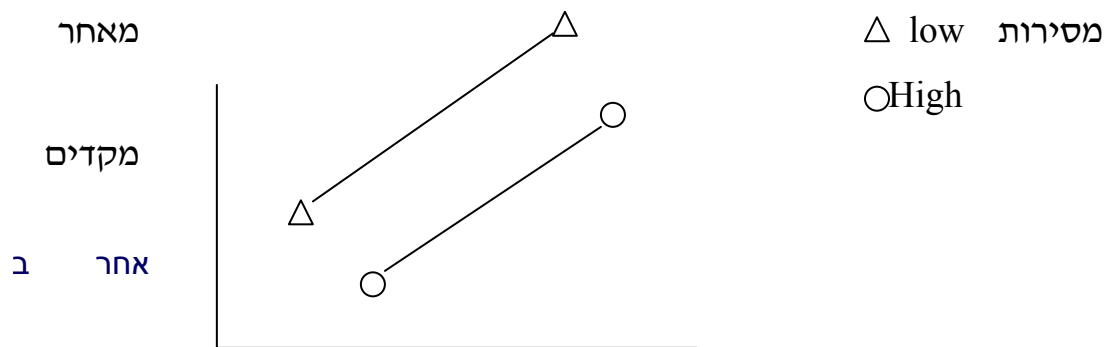
מסקנה

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 - low נטו יותר לאחר מאשר אחר הצהרים.
 מסקנה במחלוקת situation/person שני הדברים חשובים.

הערכה כללית של תיאוריית התכונות

כוחה של התיאוריה:

מאמצים אקטיביים של המחקר התיאוריה הניעה מחקר רב ששפך אור על תחומים שונים: הגנטיקה והשפעתה על התכונות, תכונות ויחסים בין אישיים ופתולוגיה. 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 התיאוריה

בעיה עם השיטה: ניתוח גורם

- יש הטוענים שניתוח גורם היא שיטה שמזכירה צנטריפוגה ששמים בתוכה אנשים ומצפים ש"הדברים הבסיסים יצאו החוצה".
 - בנדורה טוען שהיכוח על התכונות הבסיסיות מזכיר לו את היכוחים 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 נדנח?

- 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

הקונסטרקט האישי של האישיות

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

קונסטרקט- דרך לתפיסה ותרגום של ארועים. לדוגמה- קונסטרקט 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 האגסיטנציליסטית. כמו כן בגלל הדגש על הדרך בה ישנה אינטרקציה בין חלקים במבנה הקונסטרקט, 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

נראה 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 שונות וזהויות בין הארועים, בונים מושגים וקונסטרקטים 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 אצלינו. 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 ודטרמיניזם. חופש- האדם מסוגל למצוא סדר ולהגיב לארועים ולא רק לפעול באופן פסיבי על פיהם, דטרמיניזם- 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 בבחירה אחר חיפוש האמת הנסתרת, אלא בבנית מבני ניבוי יעילים יותר.

יוצא כנגד הדוגמטיות בפסיכולוגיה אשר שוכחים שהתיוג אינו דבר ממשי אלא ביטוי תאוריתי 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 נשארת 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 הקלינית 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

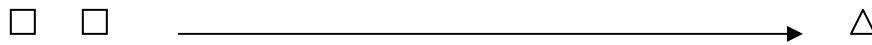
תאורית האישיות של קלי

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.



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 שיגרת 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 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 ושינויין 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 (Role Construct Repertory) REP

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 תפקידים אשר אנשים ממלאים בחייו, ונחשבים לחשובים בחייו של כל אדם (אמא). בדרך כלל 20-30 תפקידים. 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 הנבדק 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 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-פשטות 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 שנוגד 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 אקסטרוברסי ואינטרוברטי 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 בהוויריסטים בכך שמדגישים את המחקר הסיסטמטי 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 סיסטמטי.
6. דגש על הלמידה של דפוסים של דפוסים מורכבים של התנהגות, גם בהעדר תגמולים.

אלברט בנדורה:

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 בדפוסים 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 ותיאורטיקן.

וולטר מישל:

ניסה ליישם תיאוריות שונות על עבריות 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 אשיות 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. ראייה 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 שהביהוויורזם 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 ועקבות האישיות.

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, בנא נבדלים בדפוסי ההתנהגות שלהם לאורך סיטואציות. בנא מפתחים ציפיות "אם... אז..." וכתוצאה מפתחים דפוסים יציבים של יחסי סיטואציה - 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 מטרף, 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 ורבליית 2. אגרסיה פיזית 3. בוכה או מתנהג כמו תינוק 4. מצייט 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 או ע"י מחקר מיקרו אנליטי בו תחילה הנבדק מתבקש לציין משימה ספציפית שהוא יכול לבצע ואת דרגת הביטחון שלהם על בצוע 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)

שיפוטי מסוגלות עצמית - הציפיות על יכולותיו 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:

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 ואיגוויסט 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 וחקוי.

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 נטרלי 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 סיפוקים 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

שמשיע)

לסיכום:

* חשובות התנסויות ישירות.

* חשיבות מודלים ולמידה צפייתית : אנשים רוכשים תגובות רגשיות והתנהגות דרך צפיה 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- השלכות 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 ההפרעות 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 הקונסטריקט

החזקה מוטעת של מערכת הקונסטריקט יכולה לבוא לידי ביטוי במספר אופנים: האחד, הדרך שבה הקונסטריקט מיושם באירועים חדשים. השני, הדרך שבה הקונסטריקט יוצר ניבויים. והשלישי, הדרך בה הקונסטריקט מאורגן באופן כללי. דוגמא ליישום קונסטריקט באירועים חדשים, בצורה הפתולוגית: קונסטריקט בעל חדירות מאד גבוהה, ייתן לכל חומר, אירוע... להיכנס פנימה, הוא לא ידע להבחין בין אירועים, ולכן הרשמים יהיו של סטריאוטיפים. קונסטריקט 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 מתקשת לראות את העולם באותה הצורה ללא קשר לשינויים. בצורה המשוחררת- אדם יוצר ניבויים שונים עם אותו הקונסטריקט:

הידוק יתר – כפייתיות: מצפה מהחיים להיות אותו הדבר למרות הנסיבות המשתנות. שחרור יתר – פסיכוטיות (סכיזופרניות) מערכת הקונסטריקט נמצאת בבלגן. לא יודעים באיזה קונסטריקט להשתמש כדי לתקשר עם אחרים.

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

dilation הרחבה של הקונסטריקט 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 לקונסטריקט אחד.

תיאוריתיקני קונסטריקט אחרים מוסיפים שחוסר בקונסטריקט מופשט לדוגמא, יפריע לאדם לראות את הקשר בין אירועים. או חוסר בקונסטריקט בינאישי יפריע לאדם להבין יחסים בין בני אדם ורגשות.

לסיכום, גישתו לפסיכופתולוגיה היתה שהאדם מחפש דרכים להימנע מחרדה – התחושה אותה חווה האדם כאשר קונסטריקט אחד אינו מתאים לאירוע מסוים, ומאיום שמתרחש משינויים אפשריים בקונסטריקט. התוצאה יכולה להיות מעין הדחקה של חלק מהקונסטריקט (מזכיר את פרויד), אשר אינו מתאים לשאר החלקים של הקונסטריקט.

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 הקונסטריקט). באישור עצמי על החיים-המתאבד מרגיש שהאקט הוא למעשה הדבר היחיד 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 הקונסטריקט. 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 קונסטריקט). 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. ניתן 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 לדוגמה, אל המטפל. אלו אלמנטים טיפוליים שנח להעלותם באווירה הנכונה.
 אימות של נתונים: בעזרתו של התרפיסט יכול הקליינט לאמת נתונים חדשים שעולים מקונסטרוקט ועל ידי כך לבדוק את מעמדו 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 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 וכונה.

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 קונסטרוקטים בלבד מסבירים את הרגשותיו. הוא רואה אנשים בצורה צרה ביותר ולא משאיר מקום ליצירתיות. לא פלא שהוא רואה את העולם כמשעמם. הבנת הקונסטרוקטים 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 הקונסטרוקט. השאלה שהוא מציג היא מה קובע באיזה קונסטרוקט ישתמש האדם באירוע נתון, והאם יש קונסטרוקט שפחות נגיש מאחר. מכך עולה שההבדלים הבינאישיים הם לא רק בתוכן ובמבנה הקונסטרוקט אלא גם לאילו קונסטרוקטים יש לאדם גישה ולאילו אין. על פיו, ישנם קונסטרוקטים 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 קונסטרוקט בתרבויות שונות. לדוגמא, אצל האדם המערבי, קיומיות היא דיכוטומית כן/לא, אך בתרבות הסינית, מדובר על רצף ולכן הקונסטרוקט הוא שונה ביסודו: הסיני לעולם לא ישאל to be to not to be.

הערכה ביקורתית

החוק 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 מהקונסטרוקט 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 שקונסטרוקטים 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 הקונסטרוקט והקוגניציה
למרות גישתו שתיאוריות צריכות להשתנות הוא לא עשה שינויים בתיאורית הקונסטרוקט 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 ופרויד

ביקורת של קלי על פרויד: 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 שמחה 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

תיאורית 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. ב"ה

פרק 15 - גישת עיבוד המידע הקוגניטיבי לאישיות

A COGNITIVE, INFORMATION-PROCESSING APPROACH TO PERSONALITY.

פוקוס

אתה יוצא מראיון עבודה לאחר שהוצעה לך עבודת הקיץ שחלמת עליה. אתה חייב לשבת על ספסל ציבורי ולחשוב על מה שקרה הרגע. מה עובר לך בראש? אולי תמצא את עצמך מהרהר איך הצלחת להשיג עבודה נהדרת זו. אולי תטפח לעצמך על השכם על המאמצים העילאיים שעשית בהכנות לראיון, או תברך את עצמך על כשרונך האפקטיבי בהתראינות. אתה עשוי לתהות אולי היה זה רק מזל; גל של ספקות עוטף אותך כשאתה שואל את עצמך אם בכלל תוכל להתמודד עם העבודה הזו.

סוג זה של מחשבות, ייחוסים וציפיות יידונו בתיאוריות הקוגניטיביות של האישיות. עולמנו המורכב והמשתנה מלא במידע. פסיכולוגי האישיות הקוגניטיבית מתעניינים במגוון הדרכים בהם אנו מעבדים את המידע בכדי להוביל חיים יציבים ופרודוקטיביים. גישתם- גישת עיבוד המידע הקוגניטיבי לאישיות מבוססת על מודל המחשב של התפקוד האנושי ומהווה את הפוקוס של הפרק.

שאלות שייענו בפרק:

1. עד איזה מידה יכולים אנשים להיחשב כמתפקדים כמו מחשבים? ניתן לדבר על אישיות ממוחשבת?
2. איך אנו מארגנים ומנצלים מידע שנוגע לעולם מסביבנו וניסיונו האנושי?
3. האם למחשב יש self? אם לא, איך מודל שמבוסס על מחשב יכול לשקף את הself?
4. באיזו מידה קשורים קשיים פסיכולוגיים לתהליכים קוגניטיביים ומחשבות לא הגיוניות ובעייתיות? האם תפקוד פסיכולוגי יכול להשתפר באמצעות תהליכים שמכוונים לתיקון המחשבות הלא הגיוניות ושיפור דרכי עיבוד המידע? האם אנו יכולים להיות "מתוכנתים מחדש" כדי לחשוב באופן בריא יותר?

תיאוריות באישיות נוטות להיות מקושרות עם מודלים מטבע האנושות. לדוגמא: בתיאוריה הפסיכואנליטית ישנו המודל של האדם כמערכת אנרגיה הידראולית, בתיאוריית מבנה האישיות ישנו מודל של האדם כמדען. משנות ה-60 אנו עדים למהפכה בפסיכולוגיה. המהפכה הקוגניטיבית (Robins, Gosling & Craik, 1999). מהפכה זו תואמת את המהפכה הטכנולוגית בתעשייה. המהפכה התעשייתית נשלטה ע"י המחשב ותהליכי עיבוד מידע. מודל המהפכה הקוגניטיבית של האדם היא בתהליכי עיבוד מידע מורכבים ומתוחכמים יותר אך אע"פ זאת מועדים לטעויות.

כמו כל מודל גם את זה לא ניתן לקחת מילה במילה. אף פסיכולוג לא יטען שכל בני האדם דומים כמו מחשבים או שהמחשבים יכולים לבצע עכשיו תפקודי מחשבה אנושיים. אולם, מודלים אלו נחשבים שימושיים בהמשגת האופן בו אנשים חושבים והגדרת הנושאים החשובים לחקירה. אי לכך, פסיכולוגים רבים החלו לבדוק את הדרכים בהם אנשים כן מתפקדים כמו מחשבים. המחשב הוא מכשיר עיבוד מידע אשר בו המידע נקלט או מקודד, מאוחסן או נשמר,

ונשלף בעת הצורך. מונחי המפתח פה הם *קידוד*, *זיכרון* ו*שליפה* ופסיכולוגי האישיות הקוגניטיבית מתעניינים באופן בו אנשים מבצעים פעולות אלו.

מבנים קוגניטיביים

מנקודת המבט של מודל המחשב על האישיות, מהן יחידות המבנה הרלוונטיות? כלומר, מהן היחידות הקוגניטיביות של האישיות? איך אנו מארגנים ומנצלים מידע על מנת ליצור היגיון בעולם? אלו קטגוריות אנו יוצרים על מנת לקטלג אנשים וחפצים? איך אנו יוצרים הסברים סיבתיים לאירועים? איך חלק מקטגוריות אלו וההסברים הסיבתיים עוזרים לנו לעיתים לתפקד באפקטיביות ובמקרים אחרים מובילים אותנו לצרות?

קטגוריות

בחיי היומיום אנו נחשפים לכמות עצומה של מידע הכולל מידע מגוריים חיצוניים ומחשבות והרגשות פנימיות. איך אנו אמורים לתפקד באפקטיביות בזמן שאנו חשופים למידע כה רב? ישנן שתי דרכים שמפשטות את העולם כך שנתפקד באפקטיביות. ראשית, אנו יכולים להיות סלקטיביים עם הדברים בהם אנו באים במגע. כשאנו מתרכזים במשימה אנו מתמקדים במידע הרלוונטי לנו ודוחקים הצידה את מה שלא חשוב. כשאנו לא מצליחים לדחוק הצידה מידע, הריכוז והביצוע נחלש ויורד. דרך נוספת היא ליצור קטגוריות לטיפול בחלקי מידע רבים כדומים, אם לא זהים. באופן זה אנו לא צריכים להתייחס לכל חלק מידע כחדש לגמרי ולהחליט מה לעשות אתו. ע"י הטיפול בחלקי מידע כחלק מקטגוריה, אנו יכולים להגיב באופן מיידי בדרכים שנוגעים לשאר מרכיבי הקטגוריה. אנו לא מתייחסים לכל עץ כמשהו יוצא דופן אלא מזהים אותו כחלק מקטגוריה ומגיבים בהתאם. כך אנו מתייחסים גם לבני אדם- לטוב ולרע... מקטלגים לפי מין, דת, לאום וכו'.

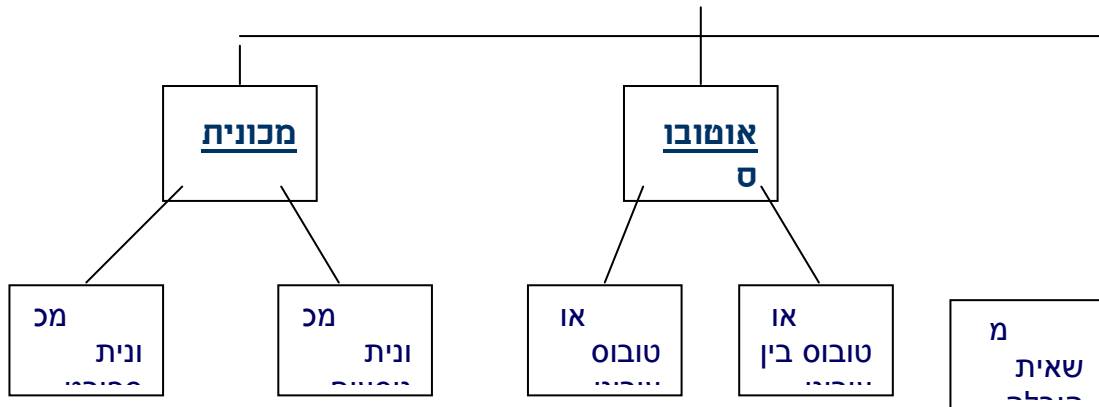
בתיאוריות קוגניטיביות קטגוריות אלו נקראות- *סכמות*. *סכמה*: מבנה קוגניטיבי אשר מארגן מידע ולכן משפיע על האופן בו אנו מבחינים ומגיבים למידע חדש כמו אובייקטים פיסיקליים, אנשים ואירועים.

קטגוריות לאובייקטים פיסיקליים

אלו סוגי קטגוריות לאובייקטים פיסיקליים ניתן ליצור? אם נשתמש במונח- כלי תחבורה בעל 4 גלגלים, תדע למה אני מתכוון? כנראה יש לך רעיון כללי, אך אתה זקוק למידע נוסף בכדי לדעת בדיוק. אז אתה יודע על קטגוריה אחת בוודאות שמובחנת מקטגוריות אחרות כמו אנשים וצמחים אך אז יש סוב קטגוריות כמו רכבים, משאיות. כמה סוב קטגוריות יש? האם אנשים באופן כללי מסכימים עם סוב קטגוריות אלו, עם האובייקטים במקוטלגים בהם והמאפיינים שלהם?

בהתחשב במבנה הקטגוריות ההיררכי שמוצג בציור 15.1. האם אלה נראים סוב קטגוריות הגיוניים לקטגורית העל של כלי רכב? והאם רוב האנשים יסכימו עם המאפיינים שמוצעים למכונית נוסעים כמו אלו שמוצעים למכונית ספורט? מחקר שנערך לגבי שאלות אלו מציע את המסקנות הבאות שנוגעות לקטגוריזציה של אנשים לאובייקטים פיסיקליים:

כלי רכב



1. הסכמה גבוהה יכולה להיות על אופן המיון והארגון ההיררכי של הקטגוריות.
2. הסכמה גבוהה תהייה לגבי המאפיינים המקושרים עם קטגוריות ספציפיות למשל, המאפיינים שמגדירים מכונית.
3. אין מאפיין אחד אשר יהיה קריטי או מספיק דיו כדי להגדיר מרכיב מהקטגוריה. כלומר, אין מאפיין מסוים ויחיד אשר יתאר מכונית כמכונית ספורט. אלא, השייכות מוגדרת ע"י תבנית מסוימת של מאפיינים. מכונית ספורט יכולה להיות מוגדרת ע"י מאפיינים ספציפיים אך שותפה במאפיינים הכלליים.
4. הקטגוריות מכילות תבניות מאפיינים שונות אך יכול להיות להן מכנה משותף. למכונית ספורט ולמכונית נוסעים תבניות מאפיינים שונות אך גם מאפיינים משותפים.
5. בעוד שאין אובייקט בקטגוריה אשר יכיל את כל המאפיינים, ישנם אובייקטים אשר מדגימים את הקטגוריה באופן המרבי. אובייקט כזה נקרא – אבטיפוס.
6. בקצה השני, ישנם אובייקטים שקשה להגדירם. ישנה ערפילות מסוימת לגבי גבולות הקטגוריות. אובייקטים כאלה נקראים – hybrids (מעורבים).
7. הקטגוריות הראשונות בהן משתמשים הילדים הן מהרמה האמצעית (לדוג' מכונית). קטגוריה גבוהה יותר (כלי רכב) היא כללית מדי, רמה נמוכה יותר (מכונית ספורט) היא ספציפית מדי ולא "חסכונית". לפיכך, לכל רמה יש את הערך שלה, אך הקטגוריות מהרמה האמצעית הן שימושיות במיוחד בכך שהן גם עשירות בפרטים אך גם חסכוניות.

קטגוריות למצבים

אם התנהגות מושפעת מהסביבה המובחנת אז עלינו להתעניין באופן בו אנשים מארגנים מידע הנוגע למצבים ואיך הם מקטלגים אותם. האם העקרונות שהובאו לאובייקטים נחשבים גם לגבי מצבים? במס' מחקרים רלוונטיים, אנשים התבקשו לסווג מצבים לקטגוריות ואז לארגן אותן בסדר היררכי (Cantor, Mischel & Schartz, 1982). האנשים ביצעו סיווג דומה לזה שבאובייקטים והסכימו לגבי המאפיינים המקושרים למצבים אלו. דוגמא להיררכית מצבים-

"הימצאות בסיטואציה חברתית" בראש הרשימה והסובקטגוריות- "הימצאות במסיבה" או "הימצאות בדייט"... האנשים הסכימו גם לגבי ההתנהגויות הצפויות באותה סיטואציה.

תסריטי מצבים – ישנן הוכחות לכך שאנשים מיישמים את גישת הקטגוריות ויוצרים ציפיות התנהגותיות על בסיס קטגוריות אלה. ככל הנראה, כאשר נכנסים לסיטואציה, אנו מטפלים ומקודדים מידע מסוים אשר מוביל אותנו לומר- "זו סיטואציה מסוג X". לפי זה אנו יוצרים טווח ציפיות להתנהגויות ותחושות רלוונטיות לנו ולאילו שסובבים אותנו. המונח תסריט בא לתאר סריה או תבנית שת התנהגויות אשר נחשבות כמתאימות לאותו מצב. לדוג', התנהגות במסעדה מותאמת במיוחד לתסריט מסוים לא רק בגלל ההתנהגויות המובחנות היטב, אלא גם בזכות סדר השתלשלות ההתנהגויות הברור. באופן כללי, אנו משחקים תפקידים בסיטואציות כאלה, ההתנהגות שלנו מווסתת ע"י נורמות או סנקציות חברתיות אשר יופעלו באם לא נפעל כיאות. הפרת התסריט במסעדה יכול להיות מצחיק או שיוביל לקבלת האוכל הלא נכון או שנתבקש לעזוב את המסעדה. שיבוש בכשרון הקוגניטיבי או בכשרון ביצוע ההתנהגות הראויה תוביל לקשיים. מצד שני, סיטואציות אחרות הן פחות תסריטיות או מובנות (למשל, פגישה לא רשמית בין חברים).

קטגוריות מצבים אינדיבידואלים, התחושות וההתנהגויות המקושרות - כשאנשים לוקחים מצבים מחיי היומיום הפרטיים שלהם, הם יוצרים קטגוריות ייחודיות (מצבים מלחיצים, עוינים, עדינים...), קטגוריות אלה לרוב מתבססות על רגשות המקושרות עם הסיטואציה, ויש להם דרכים מובחנות ליישם את הסיטואציה בקטגוריה. מחקר זה מדגים את המשמעות המיוחדת שיש לסיטואציות עבור אנשים אינדיבידואליים וכן את הקושי בניבוי דרך התנהגותם. למרות שהרבה מהסיטואציות הן תסריטיות, אחרות מאפשרות מרחב התנהגויות רחב. מחקר זה מציע כי החלק החשוב באישיות האדם הוא באופן בו הוא מקטלג מצבים יחד עם התחושות וההתנהגויות שהוא מקשר עם המצב. במקביל, אנשים הם יציבים במצבים שלהם משמעות דומה עבורם אך מגיבים בדרכים מגוונות למצבים בעלי משמעויות שונות המקושרים עם תחושות שונות.

קטגוריות לאנשים

כשאנו מתבקשים לתאר אנשים שאנו מכירים, באלו מונחים אנו משתמשים? בחושבנו על חברים, אנו משתמשים במונחים פרטיקולריים אשר מתארים אותם ולפעמים אנו מקבצים אותם לסוגים: אנו אומרים שיש לו את התכונות הללו או שהוא סוג מסוים של אדם.

כשפוגשים משהו חדש, אנו גם נוטים להיות רגישים למאפיינים מסוימים ולהבחין אותם במונחים מסוימים. בחלק מהמקרים, המאפיינים המובחנים יכולים להיות ניטרליים או שהם יכולים להיות בעלי ערך רב. למשל, משהו יכול לתאר אדם במונחים פסיים (גבוה, שמן...) או במונחים של אופי (כנה, נחמד).

אנשים נבדלים במונחים בהם הם משתמשים כדי לתאר אנשים ובדרך בה הם מארגנים מונחים אלה. אך, כולם מחפשים לארגן את המידע שיש להם על אחרים. בגלל המגוון הרחב של אנשים

עמם אנו נפגשים והתנהגותם המגוונת במצבים השונים הארגון הוא הכרחי בכדי ליצור היגיון ואיזון לעולם שמסביבנו. במודל האישיות של חמשת הגדולים (פרק 8), התייחסנו למה שיכולות להיות קטגוריות משותפות לאנשים- מופנמים ומוחצנים (אקסטרברטיות), נירוטיות ויציבות רגשית (נירוטיציזם). ובייצוגיות הארגון ההיררכי של תכונות האישיות (פרק 7), דנו איך לכל קטגוריה יש סובקטגוריה. אלה מציגים את המכנה המשותף שיש למגוון הרחב של התכונות של אנשים רבים, אך אינדיבידואלים נבדלים בסוג הקטגוריות בהן הם משתמשים, בתוכן הקטגוריות ובמורכבות האירגון של קטגוריות האנשים. במובן מסוים, זה מה ש Kelly (פרק 11) ניסה להשיג בגישת המבנים שלו לאישיות. במילים אחרות, בעוד שמודל התכונות מחפש את המשותף בקטגוריות בהן משתמשים האנשים והאיפיונים המגדירים קטגוריות אלה, תיאורית מבנה האישיות מנסה למצוא את דרכי האינדיבידואל בקיטלוג האנשים.

העצמי וסכמת העצמי - פרקים קודמים הדגישו את חשיבות מושג העצמי באישיות. באותו זמן, נמצא שלא כל התיאוריות הבלטו את המושג בצורה שווה והיו אף זמנים שהמושג לקה אף בחוסר אהדה. במהלך תחילת תקופת המהפכה הקוגניטיבית למושג לא ניתנה תשומת לב רבה. איך מושג זה יישמע הגיוני במודל המחשב? Markus (1977) נתנה דחיפה לעבודה בנושא זה. היא הציעה שהמונח עצמי הוא מונח או קטגוריה כמו כל קטגוריה אחרת וכי אנשים מבצעים מבנים קוגניטיביים על העצמי כמו שהם עושים למושגים אחרים. מבנים קוגניטיביים אלה נקראים- סכמת העצמי. לדוג': לאדם מסוים יכולה להיות סכמת העצמי לתלות-אי תלותיות בעוד שלאדם אחר היא לא תהיה, או סכמה לאשם-חף. כמו שראינו בפרק 5, חלק מהאנשים רואים את עצמם כניתנים לשינוי בעוד שאחרים לא.

בהתאם להשקפה הקוגניטיבית על העצמי, סכמות העצמי הן הכללות קוגניטיביות על העצמי השאובות מניסיון קודם ומארגנות ומנחות את תהליך עיבוד המידע על שקשור לעצמי. התפיסה או המידות בהן אנו משתמשים כדי להגדיר את עצמנו (חברתי-מופנם, אמיץ-פחדן) הן סכמות עצמיות. סכמת העצמי משפיעה על אופן הטיפול במידע, איך הוא מובנה ובאיזה קלות הוא ייזכר. למשל, אינדיבידואלים עם סכמת עצמי לעצמאות יפעלו שונה מאלו עם סכמת עצמי לחוסר עצמאות. מרקוס מדגימה כי אנשים עם סכמה עצמית פרטיקולרית, כמו עצמאות או אי עצמאות, מעבדים את המידע הרלוונטי בנוחות, שולפת (retrieve) עדויות התנהגותיות רלוונטיות ומתנגדת לעדויות המנוגדות לסכמה העצמית. במילים אחרות, ברגע שפיתחנו דרכי חשיבה לגבי עצמנו יש להם נטייה חזקה להישמר ע"י נטיותינו לפעול, נטיותינו לזכור ונטיותינו לקבל את מה שנכון לגבינו. ישנה השפעה של הסכמה העצמית ומעבר לזה נטייה לאישור עצמי.

מחקר עכשווי מדגים איך סכמות עצמיות אינן נקשרות רק לתהליך עיבוד המידע אלא לפעולות שלנו גם כן. החוקרים במחקר זה בדקו את ההשערה שנשים עם סכמות עצמיות מיניות שונות יעבדו מידע בין אישי באופן שונה ויתפקדו אחרת בקשרים הרומנטיים והמיניים שלהן. (Andersen & Cyranowski, 1994). הנשים התבקשו לדרג עצמן ברשימה של 50 שמות תואר, 26 היו תארים מסכמות עצמיות מיניות (רומנטי, אוהב, תשוקתי...). מאחר והרשימה הזו הוטמעה בשאר התארים, הנבדקים לא ידעו את קיומה של הרשימה הספציפית והאמינו שהן עושות דירוג של תארים כלליים. הנשים התבקשו גם להגיב למדדים מיניים שנבחרו כדי להדגים חוויות מיניות וקשרים רומנטיים. באופן מוכח נמצא כי נשים עם סקלות גבוהות ברשימת שמות

התואר, בייחוד ברשימה המינית, היו פעילות יותר מינית, נהנו יותר מחיי המין והיו מסוגלות להיות בקשר רומנטי אוהב יחסית לנשים עם סקלות נמוכות ברשימה. החוקרים הסיקו כי הסכמות המיניות קשורות להתנהגויות ולתחושות המיניות הרלוונטיות.

מכאן ברור כי אנו לוקחים בחשבון סכמות עצמיות רבות יותר מאשר סכמה עצמית אחת וכן את האפשרות לקטגוריות רבות. במילים אחרות, יכולה להיות מעין "משפחה של עצמיים" יותר מאשר עצמי אחד מסוים. בהתאם להשקפה זו, אתה הרבה דברים בהרבה מקומות עם הרבה אנשים. כלומר, יש לך עצמיים רבים בעלי הקשר אחר ולכל אחד מערך מאפיינים אחר. "משפחת העצמיים" יכולים להיות גבולות מוגדרים או מטושטשים. לכל אחד משפחת עצמיים אך מה שייחודי זה האופן בו הם מאורגנים והתוכן של כל עצמי. בתוך משפחת העצמיים יכול להיות אבטיפוס של העצמי, תפיסת העצמי באופן בו אנו אומרים "זה מי שאני באמת". בתוך משפחה זו יכולים להיות גם עצמיים אשר יותר מטושטשים ואנו לא בטוחים איך הם משתלבים עם סכמות העצמי האחרות.

לסיכום, גישת עיבוד המידע מציעה כי יש להתייחס ולטפל בסכמת העצמי באופן אמפירי בדיקת כמו כל קטגוריה אחרת, עם הכרה בפוטנציאל החשוב והמיוחד שלה בתיפקוד האדם. השקפה זו דומה להצעתה של Kelly שיש להתייחס לעצמי כמבנה שהוא חלק ממבנה המערכת של האדם. מכל מקום, ההתייחסות לעצמי כאל סכמה בגישת עיבוד המידע, מאפשרת לפסיכולוגי האישיות הקוגניטיבית לקשר את הממצאים למחקרים אחרים שנעשים בתחום הפסיכולוגיה הקוגניטיבית. זה היה ועדיין תרומה חשובה מאוד.

היבטים מוטיבציוניים של העצמי – בתחילה, פסיכולוגי האישיות הקוגניטיבית התמקדו על תהליכים קוגניטיביים לא מוטיבציוניים, הם נצמדו אל מודל המחשב בופן מדויק תוך התעלמות מרגשות ומוטיבציות. חוסר דיוק בדרך בה אנו רואים את עצמנו נחשבה כתוצאה מטעויות רגילות בתהליך עיבוד המידע ולא כתוצאה מכוחות מוטיבציוניים (Kahneman & Tversky, 1984; Nisbett & Ross, 1980). עם הזמן, פסיכולוגים החלו לבחון איך סכמות העצמי ממריצות את האדם לעבד מידע בדרך מסוימת ואיך היא מייצגת רצונות או מטרות לפעולה (Banaji & Kunda, 1990; Higgins, 1996, 1997; Prentice, 1994). 2 מוטיבציות/ ממריצים בסכמות העצמי מודגמות ע"י הפסיכולוגים – **העצמה עצמית** (self enhancement) ו**אישרור עצמי** (self verification). במוטיב ההעצמה- יש לנו נטייה לראות עצמנו באור חיובי (Tesser et al. 1989). אנו נעדיף ליצור ולשמור על דימוי עצמי חיובי. אנו נעדיף משוב חיובי על שלילי, ניתן הערכת יתר לתכונותינו החיוביות ונפחית בהערכת תכונותינו השליליות. בנוסף, נשווה עצמנו עם אלה שמתחתנו וננסה להתחבר לאלה שיש להם תכונות נחשקות (WOOD, 1989).

במקביל, לפי Swann (1991, 1992) ישנה הנטייה לאישרור עצמי, כלומר אנשים באופן אקטיבי יחפשו אישור עצמי אצל האחרים ויצגו עצמם באופן כזה שיפיק אישור זה. הסיבה לכך, לדעת סוואן, היא שלאנשים יש צורך ליציבות (consistency) וצפייה מראש (predictability). אישרור עצמי מאפשר מידה של ניבוי ושליטה אשר אינה אפשרית כאשר ארועים כמו משוב מאחרים

מפרים את סכמות העצמי. זה אולי נראה ברור מאליו, אך מה שלא ברור מאליו בהשקפתו של סוואן היא ההצעה שאנשים מחפשים אישור עצמי אף כשיש להם סכמה שלילית. כלומר, אדם עם סכמה עצמית שלילית יחפש אחר מידע ומשוב חברתי אשר מאשרים את סכמות העצמי השליליות. לדומא, דיכאוניים שיש להם סכמות עצמי שליליות יכולים לחפש אחר מידע לאישור עצמי שישרת אותם בשימור הדימוי העצמי הנמוך ודיכאונים (Giesler, Josephs & Swann, 1996). סוואן מציג הוכחות לכך שאנשים נמשכים לקשרים עם אנשים שרואים אותם כמו שהם רואים את עצמם. כך שלא רק שאנשים עם ראייה עצמית חיובית נקשרים לבני זוג אשר חושבים עליהם בצורה טובה יותר מאשר אל אנשים שחושבים עליהם בצורה דלה, אנשים עם ראייה עצמית שלילית נקשרים לבני זוג שרואים אותם באופן דל ונמוך. (DeLa Ronde & Swann, 1992; Swann, De La Ronde & Hixson, 1998).

מה קורה כששתי המוטיבציות מתנגשות? האם נעדיף משוב מדויק או חיובי? האמת המרה מה שתואם את תשוקותינו? להיות ידועים כמי שאנו או להיות נערצים עבור איך שאנו רוצים להיות? (Strube, 1990; Swann, 1991). במילים אחרות, מה קורה כאשר הצורך הקוגניטיבי לעקבות או אישור עצמי מתנגש עם הצורך הריגשי שלנו להעצמה עצמית, מה שסוואן כינה- **אש צולבת של קוגניציה ורגש** (cognitive-affective crossfire) (Swann et al, 1987, 1989) ? תשובה מלאה לשאלה זו היא לא מן הנמצא. הממצאים האחרונים מראים כי באופן כללי אנו מעדיפים משוב חיובי אך משוב שלילי אנו מעדיפים בהקשר להשקפות עצמיות שליליות. בהמשך לזה נמצא כי ארועי החיים אשר אינם עיקביים הראייה העצמית יכולים להוביל לחולי פיסוי, גם אם אלו ארועים חיוביים (Brown & McGill, 1989). במילים אחרות ארועי חיים חיוביים יכולים להזיק לבריאות האדם אם הם מתנגשים עם ראיות עצמיות שליליות ומתערבים עם זהותו השלילית. באותו הזמן, ישנם הבדלים אינדבידואליים ובקשרים מסוימים תהייה יותר הטייה להעצמה עצמית ובקשרים אחרים הטייה לאישור עצמי. לדוגמא, ישנה ראייה לכך שהעצמה עצמית חשובה יותר במהלך השלבים הראשונים של הקשר בעוד שחשיבות האישור העצמי עולה ככל שהקשר נהייה יותר אינטימי (Swann, DeLa Ronde & Hixson, 1994).

דוגמא נוספת לאופן בו לסכמות עצמיות יכולים להיות גורמים מוטיבציוניים היא ההנחה של מרקוס של **"עצמיים אפשריים"** (possible selves). מושג זה מייצג את מה שאנשים חושבים שהם יכולים להיות, מה שהיו רוצים להיות ומה שהם מפחדים להיות. באופן זה, "עצמיים אפשריים" אינו משרת רק בכדי לארגן מידע אלא יש לו גם השפעה מוטיבציונית חזקה המכוונת אותנו להיפך לדברים מסוימים ומרחיקה מלהיפך לדברים אחרים (Markus & Ruvolo, 1989). בהקשר לזה, עצמיים אפשריים עוזר לנו להבין מדוע אנשים חווים קשיים בעזרת שליטה עצמית או כוח רצון. לפי מרקוס, אנו מסוגלים לבצע את כוונותינו כאשר המצב הסופי נחוה כקשור לעצמי וכן אנו חסומים בביצוע כוונותינו כאשר המצב הסופי לא נחוה כעצמי אפשרי. כך לדוגמא, בניסיון לרזות, חייבת להיות הקבלה בין "תפיסת הדיאטה" לבין תפיסת העצמי, תחושה של "אני מרגיש קליל יותר" ו"אני מוסר בגדים שגדולים עלי": "אם הציפייה לסיפוק של לבישת בגדים שהם 2 מידות קטנות יותר נובעת מייצוג עצמי פיסוי, ריגשי, קוגניטיבי עצמתי יותר, אז

הציפייה לטעם נפלא, סיפוק מידי ושיחרור רסנים יכולה להיות נשלטת יותר בקלות". (Cross & Markus, 1990, p.729).

לסיום אנו יכולים לקחת בחשבון את ההנחה של Higgins (1987, 1989, 1996) על **מנחים של העצמי** (self-guides) – אלו הם הסטנדרטים שעל הפרט לעמוד בהם. הם נובעים מחוויות למידה חברתיות מוקדמות אשר מקושרות להשלכות הריגשיות של עמידה או אי עמידה בסטנדרטים. כמו סכמות עצמיות אחרות, המנחים של העצמי גם מארגנים מידע. בנוסף, המנחים משחקים תפקיד חשוב ברגשות ומוטיבציות. כפי ששמנו לב בפרק 6, מנחי העצמי חשובים במיוחד בקטגוריות העצמי האידיאלי והעצמי שצריך להיות (ought self). **העצמי האידיאלי מייצג את התכונות האידיאליות שהיינו רוצים שיהיו לנו והעצמי שצריך להיות מייצג את התכונות שאננו מרגישים שצריכות להיות לנו.** לפי תיאורית הסתירה העצמית של Higgins, אנו שואפים להפחית את הסתירה שבין איך שאנו רואים עצמנו ואיך באופן אידיאלי היינו רוצים להיות ושואפים להפחית את הסתירה שבין איך אנו רואים עצמנו ואיך אנו אמורים להיות. לכישלון במפגש עם אחד מסוגי מנחי עצמי אלה יש תוצאות ריגשיות שונות. לכישלון בהפחתת הסתירה שבין הריאלי לאידיאלי יש קשר עם עצבות ואכזבה, בעוד שכישלון בהפחתת הסתירה שבין הריאלי ל"צריך להיות" קשורה לאשמה וחרדה. קיומן של סתירות אלה ככל הנראה מפחית מתפקודה האפקטיבי של מערכת החיסון במלחמתה במחלות (Strauman, Lemieux, & Coe, 1993).

לפי Higgins (1996, 1997; Higgins, Shaw & Friedman, 1997), אספקט נוסף שיש למנחי העצמי הוא התפקיד שהם מגלמים במיקוד תשומת ליבנו בחיפוש אחר תענוגות והימנעות מכאב. בעוד ש **מנחי העצמי האידיאלי ממקדים את תשומת ליבנו בהגשמות והישגים אפשריים – פוקוס מקדם** (promotion focus) **מנחי העצמי שצריך להיות ממקדים את תשומת ליבנו בבטיחות, אחריות והימנעות מנזקים – פוקוס מונע.** בעוד שהגשמת המטרות המקושרות עם הפוקוס המקדם- מקושרות עם הנאה, הגשמת מטרות שמקושרות לפוקוס המונע- מקושרות עם הקלה. אינדבידואלים נמצאו שונים במידת המיקוד שלהם בפוקוס המקדם או המונע בחיפוש אחר מטרותיהם בהתאם להבדלים ברגשות שהם נוטים לחוות בחיי היומיום.

הסברים וייחוסים סיבתיים

בחלקים הבאים נדון בכיצד אנשים מארגנים מידע הרלוונטי להם בסיטואציות. בחלק הזה נעסוק בשאלה כיצד אנשים מארגנים מידע רלוונטי לאירועים ובאופן ספציפי בשאלה כיצד הם מייחסים סיבות לאירועים. אנו רואים מישהו מכה או צועק על אדם אחר ואנו מסיקים סיבה כלשהי לפעולה, האם האדם עוין בד"כ? האם משהו אכזרי נעשה לו? אנו רואים מישהי מתנהגת באופן מוזר, האם היא מרגישה בסדר? האם התפיסה הקודמת שלנו לגבי אנשים אלו מוטעית והאם עלינו לבחון אותם עתה באופן חדש? אילו הם הסוגים להסקות וייחוסים שאנו עושים באופן עיקבי בחיי היומיום.

הסברים סיבתיים

אנו כבר מכירים את העובדה שאינדיבידואלים עשויים לשמר אמונות בדבר יכולתם להשפיע או לשלוט באירוע בחייהם (ע"ע חוסר אונים נרכש ומיקום שליטה; פרק 2). תחום מחקר הקשור לנושא עוסק בהסברים או סיבות לכשלון (weiner & weiner, 1990, 1996, 1999) הממדת הראשון הקשור לעבודתו של רוטר בנוגע למיקום שליטה, עוסק בשאלה האם סיבות נתפסות כבאות מבפנים (פנימיות) או מבחוץ (חיצוניות) לאדם. ממד זה נקרא **locus of causality** מיקום שליטה. ממד שני לסיבתיות, **stability** – יציבות, עוסק בשאלה האם הסיבה היא יציבה וקבועה יחסית בניגוד לסיבה לא יציבה ומשתנה. את ההשלכות ליחוס סיבתי משילוב שני הממדים הללו ניתן לראות בטבלה 15.1. בהתאמה, אנו יכולים ליחס הצלחה או כישלון ליכולות (אני מבריק), מאמץ (התאמצתי מאוד), קושי המשימה (המשימה היתה קלה) הזדמנות או מזל (היה לי מזל, נחשתי נכון). המימד השלישי, **controllability** – שליטה, עוסק בהאם ארועים הם ברי שליטה או השפעה על ידי מאמץ. לדוגמא, דחיה חברתית בשל חוסר אטרקטיביות פיזית יכולה להיות מיוחסת לסיבה פנימית, יציבה ולא נשלטת, בעוד שדחיה חברתית בשל התנהגות מגעילה תיוחס לסיבה פנימית, יציבה ונשלטת. בכל מקרה, האמונות והיחסים הסיבתיים הם אלו החשובים. כך לדוגמא, אדם אחד עשוי לראות את המראה החיצוני שלו כבלתי נשלט בעוד האחר יראה אותו כנשלט דווקא. אדם אחד יראה את ביצועיו האינטלקטואליים כקשורים לאינטליגנציה קבועה, בעוד אחר יקשר אותם למאמץ וידע נרכש. (Dweck, 1991, 1999; Dewck, Chiu & Hong, 1995)

טבלה 15.1 יחסים סיבתיים אפשריים להצלחה וכישלון

סיבה	פנימית	חיצונית
יציבה	יכולת	קושי המשימה
משתנה	מאמץ	הזדמנות או מזל

ההשלכות ליחסים סיבתיים

ההשלכות המעשיות להבחנה בין יחוס לביצוע מודגמות במחקר על תלמידי קולג'. (wilson & linville, 1985) במחקר, תלמידים שהציונים שלהם היו מתחת לחציון ואשר העידו כי הם מודאגים מהביצועים האקדמיים שלהם, הושמו באחת משתי קבוצות. לתלמידים בקבוצה אחת ניתן מידע המציע כי הסיבות להישגים הנמוכים הן לא יציבות. מידע זה התבסס על

סטטיסטיקה המראה כי הציונים משתפרים אחרי השנה הראשונה וכן ראיונות בוידאו של תלמידים מכיתות מתקדמות אשר דיווחו על שיפור בציוניהם לאחר ביצוע ירוד בשנה הראשונה. הסטודנטים בקבוצה השניה קיבלו מידע כללי שאינו קשור לשיפור הציונים וכן צפו בקלטות וידאו בהן לא הוזכר דבר הקשור לציונים. ההיפותזה שנבדקה היא שייחוס הציונים הנמוכים לסיבות לא יציבות, יפחית את החרדה סביב הביצוע האקדמי ויגדיל את הציפייה לציונים בעתיד. דבר שיוביל לשיפור מעשי בביצוע. ואכן נמצא שסטודנטים בקבוצה הראשונה (ייחוס סיבה לא יציבה) שיפרו את ציוניהם באופן משמעותי יותר מאשר הנבדקים בקבוצה השנייה. בנוסף חלק קטן יותר מהסטודנטים מהקבוצה הראשונה עזבו את הקולג' בסמסטר שלאחר מכן. לכן עורכי המחקר הסיקו כי להראות לסטודנטים בקולג' שהסיבות לציוניהם הנמוכים הן זמניות, יכול להניב שיפור בביצועיהם האקדמיים.

מימדים נוספים הוצעו אלא שהנקודה כאן שאנשים עושים ייחוס סיבתי ושהייחוס הזה הוא בעל השלכות פסיכולוגיות חשובות. לדוגמא לייחוסים מסויימים יש השלכות חשובות על מוטיבציה. סביר יותר כי אדם יתמיד במשימה אם ההצלחה או הכשלון במשימה נתפסים בעיניו ככרוכים במאמץ מאשר אם הם קשורים לגורל. באופן דומה, אדם מתנהג בצורה אחרת אם הוא מאמין כי בריאות או חולי קשורים בסיבות פנימיות או חיצוניות (אני אדם חולה לעומת תפסה אותי שפעת) ואם הם מאמינים ביעילות של טיפול בעצמך (שמירה על עקרונות בריאות בסיסיים מונעת מחלות לעומת אין הרבה מה לעשות בכדי למנוע חולי) (Lau 1982).

ייחוס סיבתי הוא אספקט חשוב גם בסטריאוטיפים. לדוגמא הצלחה בקרב גברים וכשלון אצל נשים נוטה להיות מיוחס ליכולת בעוד כשלון אצל גברים והצלחה אצל נשים נוטה להיות מיוחסת למאמץ או מזל

(Deaux, 1976) הבדלים בייחוסים סיבתיים הם גם בעלי השלכות חשובות באשר לרגש. כפי שצויין באשר לחוסר אונים נרכש, דיכאון נובע מייחוס פנימי יציב וגלובלי. המחשות נוספות להשלכות הריגשיות שיש לייחוסים סיבתיים הם גאווה לאחר הצלחה כאשר הסיבה המיוחסת היא יכולת ואשמה לאחר כשלון כאשר הסיבה המיוחסת היא מאמץ (Weiner 1990; Weiner & Graham 1999). לבסוף ייחוס סיבתי הוא בעל השלכות חשובות לשיפוט מוסרי לדוגמא במידה ואנו תופסים כשלון כנובע מחוסר מאמץ אנו נראה עונש כראוי בעוד שזה לא המקרה אם כשלון נתפש כחוסר ביכולת. במידה ואנו תופשים את החולשה של מישהו כקשורה לנסיבות מעבר לשליטתם אנו תופשים זאת כחולי ומגיבים באמפתיה בעוד שאם אנו רואים את הסיבות כנשלטות נראה את זה כחטא ונגיב עם גינוי מוסרי וכעס. (Weiner; 1993;1996; Weiner & Graham 1999). הדוגמא כאן תהיה עמדות שונות בנוגע לסיבות לאלכוהוליות, סמים ואידס. לסיכום ניתן לומר כי ייחוסים גורמים לרבים מן הרגשות, המוטיבציות וההתנהגויות שלנו.

תיאורית האישיות המשתמעת

כיצד אנו מארגנים מידע בנוגע לתפקודי האישיות שלנו ושל אחרים ידוע בשם **implicit**

personality theory – תיאורית האישיות המשתמעת. המונח תיאורית האישיות המשתמעת גורס כי לכל אחד מאיתנו יש תיאוריה של האישיות, המוגדרת במונחים של

הקטגוריות דרכן אנו מתארים אנשים. התוכן והארגון של הקטגוריות הללו, וההסברים שלנו באשר ללמה אנשים מתנהגים כפי שהם מתנהגים, כולל יחוסים והסברים סיבתיים. תיאורים אלו נחשבות משתמעות או מרומזות כיוון שרוב האנשים לא יכולים לעשות אותן מפורשות או לארגן אותן כחלק מתיאוריה רשמית של האישיות.

כיוון שקשה להיות מפורש, אתה יכול להתחיל ולבדוק את התיאוריה המשתמעת שלך לאישיות בעזרת הקטגוריות שבהן אתה תופס אחרים, האיפיונים המגדירים חברות בכל קטגוריה וההסברים שאתה נותן לארועים באופן טיפוסי. האם הקטגוריות בהן אתה משתמש יכולות להיות מאורגנות בהיררכיה- ואם כן, מה הם ההבחנות הבסיסיות (קטגוריות) שאתה עושה בין אנשים. האם יש אב טיפס של אדם לכל קטגוריה? לדוגמא, אם אתה משתמש בקטגוריה "מוחצן" האם יש לך דמות של אדם המשלב באופן הטוב ביותר את האיפיונים של אנשים מוחצנים. מהצד השני, האם ישנם אנשים שקשה לסווג כיוון שהם נופלים לאזור המעורפל שבין הקטגוריות? עד לאיזו מידה אתה מקטרג אנשים על בסיס מספר איפיונים בלבד, ואז מניח כי הם גם בעלי כל האיפיונים הנוספים של הקטגוריה בניגוד לחשוב עליהם במונחים של מארג איפיונים המיוחד להם? או, לאחר שקטרגת מישהו, עד לאיזו מידה אתה מוכן לבחון את התנהגותו במקרים שאינם עקביים עם הקטגוריה שלו? באיזו מידה אתה משתמש בקטגוריות ביניים, כגון תכונות בניגוד לקטגוריות מופשטות כגון טיפוסים או קטגוריות ספציפיות לסיטואציה כגון תגובות? האם ההסברים הסיבתיים שלך משתנים ביחס לאנשים והנסיבות המעורבות או שיש לך סט של הסברים סטנדרטיים למאורעות? מנקודת מבט של עיבוד המידע, אלו כמה מן השאלות שיהיו רלוונטיות להבנת האישיות שלך.

סיכום

לסיכום, מנקודת מבט של עיבוד המידע, אנו יכולים לשקול כיצד מידע מעובד בנוסף לתוכן המידע עצמו. אנו יכולים לשלב תפיסות מוטיבציוניות ולא מוטיבציוניות כדי להסביר מדוע מידע מעובד בדרך שבה הוא מעובד. במילים אחרות יש לנו נקודת מבט דינמית בנוסף למבנית. לדוגמא, מפרספקטיבה קוגניטיבית, העצמי נתפס כמבנה קוגניטיבי חשוב המשפיע על קידוד, ארגון והזיכרון של חלק גדול מן המידע. התיחסות לעצמי כאל קטגוריה קוגניטיבית מאפשרת ללמוד אותו באותו אופן כקטגוריות קוגניטיביות אחרות ולהבין את תפקודו במונחים של תהליכים קוגניטיביים. ניתן להבחין כי סכמות הקשורות לעצמי נוטות להיות מרכזיות לארגון של המערכת הקוגניטיבית של האדם והן בעלות חשיבות רגשית ומוטיבציונית נכבדת. סכמות עצמיות יכולות ליצג מטרות להשיג ולעורר בנו מוטיבציה בכיוון של אימות עצמי וגדילה עצמית. בדומה לתפיסות אחרות של העצמי שהוצגו בספר, אולי יותר מכולן בדומה לדגשים של Kelly על מבנים הקשורים לעצמי, תהליכי עיבוד המידע של העצמי הם בעלי איפיונים נבדלים. נבדלת במיוחד היא השפעתן של סכמות עצמיות על הקידוד, שליפה (זיכרון) וחקיקת ארועים וההקשר תלוי המצב שלהם.

השלכות קליניות

ההשלכות הקליניות של מודל עיבוד המידע הקוגניטיבי, היו משמעותיות מאוד, בהשפיען על חלק נכבד מתחומי הבריאות. בפרק זמן קצר יחסית, אולי עשור, נושא זה הפך לאחד הדומיננטים בקרב פסיכולוגים שעסקו בטיפול בהפרעות הקשורות ללחץ, וקשיים פסיכולוגיים חמורים כדיכאון. למרות שאין תיאוריה אחת או טיפול אחד, הגישות השונות בתחום חולקות מספר הנחות מקובלות:

1. קוגניציות (ייחוסים, אמונות, ציפיות, זיכרונות הקשורים באחר או בעצמי) נתפסות קריטיות בהשפעתן על רגשות והתנהגות. לכן, ישנו עניין במה אנשים חושבים או אומרים לעצמם.
2. הקוגניציות המעניינות למחקר הן אלו הספציפיות למצבים או לקטגוריות של מצבים, למרות החשיבות של ציפיות ואמונות כלליים.
3. פסיכופתולוגיה נתפסת כנובעת מקוגניציות מעוותות ולא מדויקות בנוגע לעצמי, לאחר ולאירועים בעולם. צורות שונות של פתולוגיה נובעות מקוגניציות שונות או דרכים בעיבוד המידע.
4. קוגניציות שגויות מובילות להתנהגויות ורגשות בעייתיים, ואלו בתורם מובילים לעוד קוגניציות בעייתיות. לכן, מעגל שמזין את עצמו קיים באותם אנשים ופועל לאישור ושימור האמונות המעוותות.
5. טיפול קוגניטיבי מערב מאמץ משותף של המטפל והמטופל לקביעה אלו קוגניציות מעוותות יוצרות את הקושי והחלפתן בקוגניציות ראליסטיות וסתגלניות. גישת המטפל נוטה להיות פעילה, מובנית וממוקדת במטופל.
6. בניגוד לגישות אחרות, גישות קוגניטיביות לא רואות את התת מודע כחשוב, מלבד השלבים בהם המטופל אינו מודע לדרך שבה הוא תופס את עצמו והחיים, מעבר לכך, ישנו דגש על שינוי בקוגניציות ספציפיות ולא שינוי אישיותי גלובלי.

דחק והתמודדות

העבודה עם קוגניציה חשובה מאוד בנושא של דחק ובריאות. לזרוס, שעבודתו השפיע מאוד בנושא זה, הציע שדחק פסיכולוגי תלוי בקשר קוגניטיבי לאדם ולסביבה. (לזרוס, 1990).

דחק (stress)

לפי התאוריה הקוגניטיבית של דחק והתמודדות פסיכולוגית, **דחק** מתרחש כאשר האדם תופס את המצב כגובה ממנו משאבים רבים, מאיים לכלות את משאביו ומסכן את שלומו. מעורבים בכך שני שלבים של הערכות קוגניטיביות:

שלב הערכה ראשוני (primary appraisal) בו האדם מעריך האם יש איזשהו סיכון במפגש עם המצב, האם יש איום או סכנה. לדוגמא, האם יש נזק או תועלת פוטנציאלים להערכה העצמית? האם בריאות האדם או האנשים האהובים עליו **בסכנה**?

בשלב ההערכה השני (secondary appraisal) האדם מעריך מה אפשר לעשות, אם בכלל, כדי להתגבר על הנזק, למנוע נזק, או לשפר את הסיכויים לרווח. במילים אחרות, שלב ההערכה השני מערב הערכת משאבים להתמודדות עם הנזק או התועלת הפוטנציאלים שהיו כרוכים בשלב ההערכה הראשוני.

דרכים להתמודדות עם דחק

במצבי דחק, מגוון דרכים של התמודדות נתפסים כאפשריים כדי להתמודד, לשלוט או לסבול את המצב שמוערך כגובה או מכלה את משאביו. באופן ספציפי, ישנה הבחנה בין התמודדות ממוקדת בעיה (נסיונות לשנות את המצב) ובין התמודדות ממוקדת רגש (מרחק רגשי, בריחה-המנעות, חיפוש אחרי תמיכה חברתית). מחקרים שנעשו לאחרונה בנושא זה, התמקדו בפיתוח שאלון להערכת התמודדות: שאלון להערכת דרכי התמודדות (ways of coping scale), והשלכות בריאותיות של אסטרטגיות התמודדות שונות. המחקר העלה את המסקנות הבאות:

- יש ראיות לשיטות יציבות ומשתנות גם יחד, שאדם משתמש בהן ע"מ להתמודד עם מצבי דחק. למרות שהשימוש בכמה משיטות ההתמודדות מושפעות מגורמי אישיות, יש השפעה חזקה מאוד של קונטקסט הסביבה על השימוש בשיטות התמודדות רבות.
- בד"כ, ככל שרמת הדחק והמאמצים להתמודדות שאדם מדווח עליהם גבוהים יותר, כך מצב בריאותו הגופנית גרוע יותר, ויש סבירות רבה יותר לתסמינים פסיכולוגיים. בניגוד לכך, ככל שתחושת השליטה גדלה, כך מצב הבריאות הגופנית והפסיכולוגית טוב יותר.
- למרות שערכה של דרך ספציפית להתמודדות תלוי בסיטואציה שהשתמשו בה, בד"כ פתרון בעיה מתוכנן ("הכנתי תוכנית פעולה וני פועל על פיה" או "פשוט להתרכז בצעד הבא") היא דרך התמודדות מוצלחת יותר מאשר בריחה-המנעות ("הלוואי שהיה קורה נס" או "ניסיתי להפחית לחצים ע"י אכילה, שתייה או לקיחת סמים") או התעמתות ("פרקתי את רגשותי החוצה איכשהו" או "הוצאתי את זעמי על אלו שגרמו לבעיה").

אימונים בחיסון מפני דחק

למרות שלזרוס לא פיתח שיטות להפחתת דחק, **דון מיכנבאום (1995)** פיתח את מה שקרוי **אימון בחיסון מפני דחק (stress inoculation training)**. שיטה שמבוססת על ראייה קוגניטיבית של דחק. מיכנבאום מסכים עם שיטתו של לזרוס, ומציע שדחק יראה במונחים קוגניטיביים: דחק מערב הערכות קוגניטיביות, ולאנשים תחת דחק יש בד"כ מגוון של מחשבות להתגוננות-עצמית ומחשבות מתערבות. בנוסף, לקוגניציות של התגוננות עצמית והתנהגויות קשורות יש מרכיב מובנה של אישור עצמי (אנשים תחת לחץ גורמים לסובבים אותם להתנהג אליהם בצורה מגוננת). לבסוף, אנו תופסים וזוכרים ארועים, במידה והם עקביים כך, כהטיה שלילית.

החיסון-נגד-דחק של מיכנבאום עוצב כדי לעזור לאדם להתמודד טוב יותר עם דחק, והוא נראה כמקביל לחיסון רפואי נגד מחלות ביולוגיות.

אימון בחיסון נגד דחק כולל:

א. לימוד הטבע הקוגניטיבי של הדחק,

- ב. הנחיות לתהליכי התמודדות עם דחק ושינוי קוגניציות שגויות,
ג. אימון ביישום תהליכי התמודדות אלו במצבים אמיתיים, מציאותיים.

פרוט, הסבר ודוגמאות:

- א. במונח טבע קוגניטיבי של הדחק, הנסיון הוא שהמטופל יהיה מודע לקיומן של קוגניציות אלו – כמו התנגדות, גורמי דחק, מחשבות אוטומטיות כמו "זה בזבוז לעשות משהו" ו "אין שום דבר שאני יכול לעשות ע"מ לשלוט במחשבות האלו או לשנות את המצב". הנקודה החשובה כאן היא, שהמטופל יכול לא להיות מודע לקיומן של מחשבות אוטומטיות אלו, ולכן הוא מוכח ללמוד להיות מודע אליהן ולהשפעתן השלילית.
- ב. כאשר מדברים על הנחיות לתהליכי התמודדות עם דחק ושינוי קוגניציות שגויות, המטופל לומד הרגעה כטכניקת התמודדות פעילה, ואסטרטגיות קוגניטיביות כמו איך לתפוס את הבעיה כמשהו בר התמודדות. בנוסף, המטופל לומד אסטרטגיות של פתרון בעיות, כמו איך להגדיר בעיות, ליצור דרכי פעולה חלופיים אפשריים, לאמוד את שיקולי הבעד-נגד בכל פתרון אפשרי, וליישם את הפתרון הכי מעשי והכי רצוי. המטופלים לומדים גם להשתמש בהתמודדות של הצהרה עצמית כמו "אני יכול לעשות זאת", "צעד אחר צעד", להתמקד בעכשיו – מה אני צריך לעשות?" "אני יכול להיות מרוצה מההתקדמות שלי", ו "המשך לנסות – אל תצפנ לשלמות או להצלחות מיידיות".
- ג. ע"י תרגול הדמייתי ואימון במצבי-אמת מציאותיים, המופל לומד להרגיש בנוח עם השימוש בהליכים האלו. בתרגול הדמייתי המטופל מדמין מגוון מצבי דחק ואת השימוש של דרכי ההתמודדות והאסטרטגיות. האימון כולל משחק תפקידים עם המטפל, כמו גם אימון במצבים אמיתיים.
- אימון בחיסון נגד דחק הוא פעיל, ממוקד, מובנה, וקצר. הוא שימש למטופלים בעלי בעיה רפואית שעמדו לעבור ניתוח, עזר לספורטאים שהתמודדו עם הדחק שבתחרותיות, עזר לקרבנות אונס להתמודד עם הטראומה של התקיפה, ובעבודה סביבתית ללמד עובדים אסטרטגיות התמודדות יעילות, ועזר לקבוצות עובדים-מנהלים לשקול שינוי אירגוני.

פתולוגיה ושינוי

ע"פ שיטת תהליך השינוי הקוגניטיבי, פתולוגיה נגרמת מקוגניציות לא מציאותיות ולא שתגלניות. תרפיה, מעניקה דרכים לשנות את הקוגניציות המעוותות האלו ולהחליף אותן בקוגניציות מציאותיות ושתגלניות יותר.

תרפית ההגיון הרגשי של אליס:

אלברט אליס הוא הפסיכולוג הראשון שפיתח את מערכת הטיפולים של שינוי אישיות שידועה כ תרפית ההגיון הרגשי (rational-emotive therapy) – RET. לפי התאורי שלו, הסיבות לקשיים פסיכולוגיים הם אמונות או הצהרות לא הגיוניות שאנו עושים לגבי עצמנו –

שאנו חייבים לעשות משהו, שאנו חייבים להרגיש איכשהו, שאנחנו צריכים להיות סוג מסוים של אנשים, שאנחנו לא יכולים לעשות משהו לגבי הרגשה או מצב בחיים. אלו קוגניציות לא סתגלניות יש לאנשים? כמו מספר סוגי תהליכים קוגניציים. הבא בחשבון את האפשרויות הבאות:

אמונות לא הגיוניות – "אם קרה דבר טוב, דבר רע עומד לקרות", "אם אביע את צרכי, האחרים ידחו אותי".

טענות שגויות – "נכשלתי בנסיון הזה, אני בטח חסר יכולת", "הם לא הגיבו כמו שציפיתי, סימן שהם לא מחבבים אותי".

ציפיות לא הגיוניות – "אם משהו רע יכול לקרות לי, הוא יקרה", "שום דבר שאני עושה לא יוצא טוב".

דימוי עצמי שלילי – "אני תמיד מרגיש שאחרים טובים יותר ממני", "כל מה שאני עושה לא טוב".

ייחוס לא תסתגלני – "אני דוגמא גרועה כי אני אדם עצבני", "כשאני מצליחה – זה מזל, כשאני מפסידה – זה אני".

עיוותים בזכרון – "החיים נוראיים עכשיו, ותמיד היו כך", "אני מעולם לא הצלחתי בשום דבר".

תשומת לב לא סתגלנית – "כל מה שאני יכולה לחשוב עליו זה עד כמה יהיה נורא אם אכשל", "הכי טוב לא לחשוב על דברים - בכל מקרה אין לך מה לעשות בנידון".

אסטרטגיות הגנה עצמית – "אני אפרוש לפני שאחרים יפרשו", "אני אדחה אחרים לפני שהם ידחו אותי ויראהו אם הם עדיין מחבבים אותי".

ברור שישנה חפיפה בקוגניציות הלא-סתגלניות לעיל. בד"כ לקוגניציות לא-סתגלניות חשובות יש יותר מהיבט שגוי אחד. בכל אופן, הן ממחישות את סוגי הקוגניציות שיוצרות רגשות ומצבים בעייתיים לאנשים.

כאשר משתמשים בהגיון, שכנוע, טיעונים, צחוק והומור – נעשה נסיון של שינוי האמונות הלא-רציונאליות שגרמו את הקשיים. למרות ששיטתו של אלס נדחתה למשך זמן ארוך ע"י מטפלים התנהגותיים, עם ההבחנה שלהם לגבי תאוריות התנהגות, הם זכו לעניין רב עם התפתחות התרפיה הקוגניטיבית.

התרפיה הקוגניטיבית של בק לדכאון

כמו אלברט אליס, אהרון בק הוא פסיכולוג וותיק שהתפכח מטכניקות הפסיכואנליזה ובהדרגה פיתח גישה קוגניטיבית לתרפיה. התרפיה שלו ידועה בעיקר בזכות הרלוונטיות שלה ביחס לדכאון, אבל היא רלוונטית לעוד מגוון רחב של הפרעות פסיכולוגיות. לפי בק (1987), קשיים פסיכולוגיים נגרמים כתוצאה ממחשבות אוטומטיות, הנחות של תפקוד לקוי ודימוי עצמי שלילי.

השילוש הקוגניטיבי של דכאון המודל הקוגניטיבי של ב מדגיש שאדם מדוכא סובל מחוסר יכולת להעריך נכון באופן שיטתי ומתמשך, וזה גורם לראיה של העצמי כמפסידן, לראיה של העולם כמתסכל, ושל העתיד עגום. שלשת הראיות השליליות הללו ידועות כשילוש קוגניטיבי וכוללים ראיה שלילית של העצמי כמו "אני לקויה, לא רצויה, חסרת ערך", ראיה שלילית של העולם כמו "העולם דורש ממני כ"כ הרבה והחיים הם תבוסה מתמדת", וראיה שלילית של העתיד כמו "החיים תמיד יכילו סבל נורא בשבילי כמו שהם עכשיו". בנוסף, אדם מדוכא נתון לעיבוד מידע שגוי כמו העצמת כל קושי לקטסטרופה, והכללה מדוגמא פרטית של דחיה לאמונה ש"אף אחד לא מחבב אותי". הבעייתיות במחשבות, הסכמות השליליות והטעויות הקוגניטיביות – גורמות לדכאון.

מחקר על קוגניציה שגויה. מחקר חשוב ניסה לקבוע את התפקיד של וגניציות שגויות בדכאון ובעיות פסיכולוגיות אחרות. באופן כללי הוא תומך בנוכחותו של השילוש הקוגניטיבי של בק, כמו גם בעוד קוגניציות שגויות. בצורה ספציפית, בהשוואה לאנשים לא מדוכאים, אנשים מדוכאים נטו להתמקד יותר בעצמם, היו בעלי מבנים עצמיים שליליים זמינים יותר, ונטו יותר לכיוון הפסימיות מאשר האופטימיות, בעיקר לגבי הקשר לעצמי. מה שלא ברור מהמחקר, בכל אופן, הוא האם הקוגניציות הללו *גרמות* דכאון, כמו התנגדות להיות חלק מדכאון. וגם אם יש תפקיד סיבתי, השאלה היא איך קוגניציות שגויות התפתחו והפכו לקבועות.

אחת מן השאלות הלא פתורות כלפי הפסיכולוגים שהדגישו את התפקיד של קוגניציות שגויות בדכאון היא: מה קורה לקוגניציות השליליות לאחר שהדכאון חולף? הסיבה לחשיבות השאלה היא, שכאשר אדם חווה דכאון רציני, ישנה נטיה להישנות הדכאון או אפשרות סבירה לעוד דכאון. למה שזה יקרה אם הקוגניציות השליליות נעלמו? יש ראיות חזקות שהתשובה לשאלה היא זו: הקוגניציות השגויות שגורמות לאדם להיות רגיש לדכאון, חבויות, והופכות לבולטות במצבי דחק. במילים אחרות, קוגניציות שגויות יכולות להיות בעלות רמות חוזק מגוונות, וזמינות גדולה יותר או קטנה יותר למודעות. אנשים בעלי נטיה לדכאון יכולים להחזיק בעמדות שליליות כלפי העצמי שהופכות לפעילות ומוכנות לשימוש כשהם חווים פגיעה בהערכה העצמית. המשימה של התרפי, אם כן, היא לשנות באופן בסיסי את הקוגניציות הללו, ולגרום לאדם להיות מודע לתנאים שבהם הן הופכות לפעילות.

תרפיה קוגניטיבית תרפיה קוגניטיבית לדכאון עוצבה כדי לזהות ולתקן תפיסות מעוותות ואמונות לא סתגלניות. הטיפול כולל בד"כ 15-20 פגישות שבועיות. הגישה מתוארת כמערבת הרבה מצבים ספציפים שעוצבו כדי ללמד את המטופל להשגיח על מחשבות אוטומטיות, שליליות, לזהות איך המחשבות הללו גורמות לרגשות והתנהגויות בעייתיים, לבדוק את הראיות בעד ונגד המחשבות האלו, ולהקנות פרשניות מכוונות-מציאות לקוגניציות השגויות. המטפל עוזר למטופל לראות שפרשנויות הארועים מובילה לרגשות דכאוניים. לדוגמא, הדו-שיח הבא בין מטפל למטופל יכול להתרחש כך:

מטופל: אני הופכת למדוכאת כאשר דברים לא קורים כמו שצריך. למשל כשאני

נכשלת

במבחן.

מטפל: איך כשלוך במבחן גורם לך להיות מדוכאת?

מטופלת: ובכן, אם אכשל לא אתקבל לבית ספר למשפטים.
 מטפל: אז לכשלון במבחן יש משמעות רבה עבורך. אבל אם כשלון במבחן מכניס
 אנשים לדכאון קליני, את לא מצפה שכל מי שנכשל במבחן יהיה בדכאון? ...האם כל מי
 שנכשל נכנס לדכאון שדרש טיפוך?
 מטופלת: לא, אבל זה תלוי כמה היה חשוב המבחן לאותו אדם.
 מטפל: נכון, ומי קובע את החשיבות?
 מטופלת: אני.

בנוסף לבחינת ההגיון, התקפות והסתגלות של האמונות, משתמשים במשימות
 התנהגותיות כדי לעזור למטופל לבדוק את נכונות ההנחות והקוגניציות הלא סתגלניות. הן
 כוללות משימות של פעילויות שעוצבו כך שתוצאותיהן הן הצלחה והנאה. באופן כללי, הטיפול
 מתמקד בקוגניציות מטרה שנראה שהן גורמות לדכאון. בק שילב תרפיה קוגניטיבית עם טיפול
 אנליטי מסורתי, במקרים שהפעילות בלי הפסקה של המטפל במבנה הטיפול, בהתמקדות בכאן
 ועכשיו, והדגש על גורמים מודעים.

התרפיה הקוגניטיבית של בק הוכללה גם לטיפול בקשיים פסיכולוגיים נוספים, כמו חרדה,
 הפרעות באישיות, שמוש בסמים, ובעיות בנישואין. הראיה הבסיסית היא שכל קושי מקושר
 לתבנית נפרדת של אמונות. לדוגמא, בעוד שבדכאון הן מתייחסות לכשלון וערך-עצמי, בחרדה הן
 מתייחסות לפחד. ישנן ראיות להשפעה של תרפיה קוגניטיבית. למרות המאפיינים הטיפוליים
 השונים בתרפיה קוגניטיבית, והשאלה האם שינויים באמונות הן המרכיב הטיפולי החשוב נשאר
 כמו שהיא, ראיות אחרונות מראות ששינוי טיפולי אכן מוביל לשינוי קוגניטיבי.

תאורית תהליך מידע

המקרה של

גיים

קוגניציות ואסטרטגיות התמודדות

כפי שהוזכר במקרה של תאוריה קוגניטיבית חברתית, בזמן ההערכה המקורית של גיים,
 גישת תהליך המידע בנוגע לאישיות עדיין לא התגלה. כך, באותו הזמן, היה בלתי אפשרי להעריך
 אותו ביחס לגישה התאורתית. וכידוע, בקשר לתאוריה הקוגניטיבית-חברתית, גישות לתאוריות
 המידע לאישיות, נעשו יותר קשורות למבדקי השערות ספציפיות מאשר להתפתחות של כלים
 להערכות אישיות מקיפות.

בכל אופן, התוצאות של מכשירי הערכות אחרים יעניין מן הסתם תאורטיקנים של תהליכי
 מידע. לדוגמא התוצאות של מבחן REP בנוגע ל למבנים של גיים, בייחוד אלו שקשורים לעצמי
 (או לסכמת העצמי), יהו עניין רב. בנוסף, יהיה עניין במטרות שלו ובאמונה בתועלת העצמית
 שלו, בהערכה בקשר לתאוריה הקוגניטיבית חברתית. לבסוף, אנחנו מסוגלים לקבל מגיים כמה
 הערכות של הקוגניציות, ייחוסים, מחשבות לא סתגלניות, ואסטרטגיות התמודדות.

קוגניציות כלליות, ייחוסים, ומחשבות שגויות

גיים נשאל לגבי אמונות כלליות או ספציפיות שהוא מחזיק בהן. הוא ידע שהוא מאמין בעבודה קשה, בלהרוויח דברים, ולהיות אחראי למה שהוא עשה. הוא מאמין שיש אנשים שהם מצליחנים באופן מולד, ואחרים מפסידנים – הראשונים גורמים לכך שחיהם יהיו קלים, והאחרונים גורמים לעצמם לחיים קשים. באופן כללי הוא מרגיש שהוא אוהב את החיים בדרך הקלה והוא נהנה להיות מצליחן. אמונות נוספות על עצמו הן שהוא אינטלגנטי, עובד קשה, נעים, בעל חוש הומור, בעל צורך לאישור, ובעל נטיה לדכאון. באידיאל הוא רוצה להיות פחות אנוכי ויותר נדיב, לקחת מכשולים יותר בקלות, ולהיות רגוע יותר. במונחים של ציפיות מוכללות, *המבחן אוריינטציה בחיים* ניתן לגיים כדי שימדוד את מוכללות האופטימיות-פסימיות שלו. התגובות שלו הצביעו על נטיה חזקה לאוריינטציה פסימית שהתאימה לנטיה לדכאון. לדוגמא, הוא לא הסכים כלל עם הטענה ש"אני מאמין ברעיון ש'בכל רע יש טוב'", ו"אני תמיד אופטימי לגבי העתיד שלי". בניגוד להצהרות אלו, הוא לא הסכים כלל עם ההצהרה "אני בקושי מצפה לכך שדברים יקרו איך שאני רוצני", הצהרה שמשקפת כנראה את אמונתו ששליטה היא אפשרית ורצויה. כך, יש לו ציון גבוה בצורה יוצאת מן הכלל בסולם *מידת השליטה הרצויה*.

גיים נתן את הקטגוריות הבאות שהוא השתמש בהן לראות את העולם: מצליח-לא מצליח, עשיר-לא עשיר, מושך-לא מושך, חכם-לא חכם, מעניין-לא מעניין, נחמד ואוהב-לא אוהב, סבלן-לא סבלן, נדיב-לא נדיב ועמוק-שטחי. במונחים של ייחוס, הוא שוב הדגיש את האמונה שלו בשליטה ואחריות בניגוד לאמונה במזל, סיכוי או גורל. גיים מלא את *שאלון סגנון הייחוס* – התגובות שלו שיקפו נטיה כללית לכיוון ייחוס פנימי, קבוע וגלובלי. סגנון ייחוס כזה מתאים לנטיה שלו כלפי דכאון והאמונה שלו באפשרות של שליטה. בכל אופן, ניתוח של תתי הנושאים בשאלון חשף שהתנית הזו קשורה יותר לארועים חיוביים מאשר לארועים שליליים. באופן ייחודי, הייחוס הפנימי והקבוע שלו נראה כאמיתי הרבה לארועים חיוביים מאשר לארועים שליליים. כך, האמונה שלו שארועים חיוביים יכולים להיות נשלטים ע"י מאמציו ויכולים להישאר יציבים, משתקפים בציפיה הכללית שדברים יכולים לקרות כמו שהוא רוצה, קרוב לוודאי עוזרים לו להיות פחות מדוכא מאשר היה יכול להיות אחרת במקרה זה. בנוסף, התגובות שלו מצביעות על כך שהייחוס הפנימי שלו גדל בארועים בין אישיים מאשר בארועים שקשורים להצלחה מקצועית.

לבסוף, בואו נשקול את התחום של אמונות לא רציונאליות, מחשבות לא סתגלניות וקוגניציות שגויות. אחת הנקודות החשובות כאן היא מה שגיים מתאר כנטיה לייחוס עצמי מוגזם: "זו בעיה שלי. אם מישהו לא מצלצל, אני מייחס את זה למצב רגשי בקשר לעצמי. אני יכול להרגיש פגוע מאוד לפעמים". למרות שבראיון הוא לא דיבר על אמונות לא רציונאליות או מחשבות לא סתגלניות, התגובות שלו לשאלון *המחשבות האוטומטיות* זרה קצת אור על המצבים שלו בשטח זה. הוא דיווח שיש שלעיתים קרובות יש לו את המחשבות הבאות: "אני אכזבתי אנשים", "הלוואי והייתי אדם טוב יותר", אני מאוכזב מעצמי", ו "אני לא יכול לסבול את זה". המחשבות התדירות האלו קשורות לכך שהוא מרגיש לא מספיק אוהב ונדיב כמו שהיה רוצה להיות, לכך שהוא דורש מעצמו הרבה מבחינה מקצועית ואתלטית, האובססיה שלו לגבי דברים שיכולים להשתבש וחוסר הסובלנות שלו כלפי דברים שלא נעשים בדרך שלו. לדוגמא הוא לא יכול לסבול לעמוד בפקקים, והוא יאמר: "אני לא יכול עמוד בכך. זה בלתי נסבל". למרות שגיים לא מחשיב את עבודתו של אליס ובראיון הוא אמר שאין לו הרבה אמונות לא רציונאליות,

בשאלון הוא בחר 4 מתוך 9 סעיפים של מחשבות תדירות שלו: "אני חייב לקבל אהבה או אישור", כשאנשים מתנהגים רע אני מאשים אותם", אני רואה מצב כקטסטרופה אם אני חווה תסכול רציני או דחיה", ו "אני נוטה לחוש תסכול מארועים שנראים מפחידים". הוא גם תאר את הנטיה שלו לראות דברים כקטסטרופה אם הוא נאחר לסרט: "זה אסון אם אני עומד לאחור בדקה. זה הופך לעניין חרום של חיים ומוות. אני עובר באדום, צופר וחובט בהגה." זה בניגוד לנטיה שלו לאחר לפחות במספר דקות לכל הפגישות שלו בעצם, למרות שלעיתים רחוקות יותר ממספר דקות.

דרכי התמודדות

כשנשאל לגבי דרכי ההתמודדות שלו, גיים השיב: "כפייתיות במילוי חוסות. זה חלק מהאישיות שלי בכל דבר – ניקוי מאפרות באוטו, הצעת המיטה בבוקר, להחזיר כל דבר למקומו בדירה. זה קודם כל. גם אינטלקטואליות והומור". גיים מילא גם את שאלון דרכי ההתמודדות. התגובות שלו לשאלון מצביעות ע"כ שהדרכים הבסיסיות שלו להתמודדות עם ארועים מלחיצים הם לקבל אחריות ("בקורת עצמית", "הכרה בכל שהבאתי את הבעיה על עצמי"). באופן כללי, הוא נטה להישאר בשליטה עצמית ולחשוב על הבעיה מאשר לנקוט בדרך של בריחה-הימנעות, חיפוש אחר פתרונות מסוכנים, או חיפוש של תמיכה חברתית וסימפטיה מאחרים. האחרון משתקף בעובדה שגיים לא סולח לעצמו על קשיים שנכנס אליהם. למרות שיש אספקטים חיוביים בהתמודדות שלו, תגובות אחרות מצביעות על כך שהוא לא משתנה או מתפתח כאדם כתוצאה מדרכי ההתמודדות האלו.

סיכום

אם מחברים את המידע מהשיטה הקוגניטיבית חברתית והגישת תהליכי המידע, מה נוכל לומר על יים כשהגיע לגיל המעבר? אנחנו רואים שבאופן כללי יש לגיים חוש חזק של תועלת עצמית בקשר לאינטלקטואליות וכישורים חברתיים, למרות שהוא חש פחות יעיל בקשר למחשבה יצירתית והיכולת להיות אוהב, נדיב ונותן כלפי האנשים הקרובים אליו. הוא מעריך כסף והצלחה פיננסית, אבל הוא התמקד יותר באינטימיות משפחתית ואיכות עבודתו כיועץ, כמטרו לעתיד. יש לו חוש חזק של אחריות אינדבדואלית ואמונה ביכולת שליטה אישית על אירועים. הייחוס שלו נוטים להיות פנימיים, יציבים וגלובלים. יש לו נטיה לפסימיות ודכאון. הוא מוטרד לגבי אישורם של אנשים אחרים, הוא מוטרד בשל הפרפקציוניזם וחוסר סובלנותו ובשל נטייתו לדאוג בקשר לדברים. הוא נוטה להיות בשליטה עצמית כשהוא מתמודד עם דחק, יותר מאשר להתמודד בדרך של בריחה או הימנעות. באופן כללי, הוא רואה את עצמו כאדם תחרותי והוא נוקט באופטימיות זהירה בכל הקשור לסיכויי להשיג את מטרותיו בעתיד.

התפתחויות אחרונות

הגישה שהוצגה בפרק זה התחילה עם המחשב כמודל למחשבה על אנשים ואישיות, אבל העבודה בשדה מתקדמת

מעבר לטווח המצומצם של המודל. במיוחד ראוי לציין שלוש התפתחויות.

1. ישנה התייחסות גוברת לתחומים של רגש ומוטיבציה.
2. ישנה התייחסות גוברת לדרך שבה מחשבות, רגשות ומניעים מתורגמים לפעולה, ז"א איך אנשים לא נשארים בגדר המחשבה אלא שואפים לעשייה.
3. ישנה התעניינות בדרכי מחשבה לא מערביות במיוחד ביחס ל"עצמי".

מקוגניציה לרגשות ומוטיבציה

מהדורות קודמות של ספר זה ביקרו את תפיסת העולם של גישת עיבוד המידע בגלל הזנחתה את הרגש והמוטיבציה. לפי ביקורת זו, אנשים יכולים לחשוב כמו מחשב, או – מחשבים יכולים להיות מתוכנתים כדי לחשוב כמו בני אדם אבל אנשים גם מרגישים ומונעים. הרגשות והמניעים שלנו משפיעים על מחשבותינו, והמחשבות שלנו משפיעות על מה שאנו מרגישים ועושים. עבודה מאוחרת של גישה זו התרכזת בקשרים כאלו כפי שהודגם ע"י תפיסת העצמי. מושגים כמו "עצמי אפשרי" (possible selves) ו-"מדריכי עצמי" (self guides) מתייחסים למרכיבי המוטיבציה בסכמת ה"עצמי". ז"א – אנו מונעים להפוך ולהיות כמו סכמות עצמי מסוימות ונמנעים מלהדמות לסכמות עצמי אחרות, ואנו מונעים להתנהג לפי הדרישות של העצמי האידיאלי והמחויב.

בנוסף יש ראייה לכך שאנו מונעים כלפי דימוי עצמי חיובי אבל גם כלפי אישור עצמי, גם כאשר אישור זה נובע ממצב שלילי. לכן קוגניציות כמו סכמות-עצמי תמיד משפיעות על הרגשות והמניעים שלנו אבל הן גם מושפעות מהם.

מקוגניציות מודעות ללא מודעות

במשך השנים המוקדמות של המהפכה הקוגניטיבית, ההתעניינות הוגבלה לקוגניציות מודעות. עם הזמן נמצא כי ישנן הרבה קוגניציות ותהליכים קוגניטיביים חשובים שלא זמינים בתודעה ז"א – לא מודעים. לדג' ברור שאנשים חווים דברים שהם לא מודעים לכך שהם חווים, ולומדים דברים שהם לא מודעים לכך שהם לומדים. תהליכים כאלה הוגדרו כסמויים, כמו תפיסה סמויה ולמידה סמויה, לעומת גלויים – כשהתפישה והלמידה נעשים על בסיס מודע. תהליכים כאלה כבעלי חשיבות באינטראקציה חברתית שבה עמדות לא מודעות משפיעות על התנהגות חברתית (Bargh & Barndollar, 1996). לדג' אנו עשויים לזהות אנשים באופן לא מודע כטובים או רעים, עם הנטייה להתקרבות או להימנעות, בלי שנהיה מודעים לבסיס של פעולתנו (Chen & Bargh, 1999).

אם אפשר לדבר על למידה לא מודעת ותפיסה לא מודעת, האם ניתן לדבר גם על מוטיבציה לא מודעת ורגש לא מודע? קילסטרומ (Kilstrom, 1999) אחד מהפסיכולוגים המובילים של

הגישה הקוגניטיבית לאישית, מציע כי יש להביא בחשבון את האפשרות הזו. האם זה אומר שפסיכולוגים השייכים לגישה זו נעים לקראת קבלת בלא-מודע של פרויד? לא לפי קילסטרומ. לפיו – אין צורך לתת דגש מיוחד ל תכנים מיניים או תוקפניים, או למנגנוני הגנה והדחקה. וכן אין צורך במתן משמעות לחלומות או לפסיכואנליזה כאמצעי לחשיפת תכנים לא מודעים. קילסטרומ מתנגד לתפיסת הלא-מודע ע"פ הפסיכולוגים הקוגניטיביים. הלא מודע הקוגניטיבי ביחס ללא-מודע הפסיכואנליטי, עדין יותר ממשאלות אסורות. בנוסף הלא-מודע הקוגניטיבי נתפס כפועל ע"פ אותם עקרונות של התהליכים המודעים הקוגניטיביים בניגוד ללא מודע הפרוידיאני שפועל לפי תהליכי מחשבה פרימיטיביים. לסיכום, יש עניין גובר בין פסיכולוגיים קוגניטיביים אישיותיים בחשיבותם של תהליכים קוגניטיביים וקוגניציות לא מודעות, למרות שעניין זה לא בא לידי ביטוי בקבלתו של מושג הלא-מודע הפרוידיאני.

מחשבה למעשה

המהפכה הקוגניטיבית מאיימת להשאיר אדם במחשבותיו. אם אנו רק מחשבים מתוחכמים למה אנו לא מסתפקים בעיבוד מידע? כפי שהוזכר תאוריות אישיות נוכחיות שבאו בעקבות גישת עיבוד המידע החלו להתעניין בשאלת המוטיבציה. בניגוד לדגש הקוגניטיבי הבלעדי על מחשבה, נוסף דגש על פעולה. בניגוד לדגש של תאוריות התכונות על מה יש לאנשים, יש דגש על – מה אנשים מנסים להשיג.

מגוון מושגים ניסו לבטא את הדגש על מוטיבציה, מושגים כמו **מטרה**, (goal), **פויקט אישי** (personal project), **מאבקים אישיים** (personal striving) ו**משימות חיים** (life tasks) (Cantor & Zikrel, 1990) המשותף למושגים אלו הוא הדגש על המוטיבציה להגיע למימוש הרצונות – כפי שהוצע ע"י מושגים כמו **"עצמי אפשרי"** (possible selves) ו- **"מדריכי עצמי"** (self guides). מנק' מבט קוגניטיבית יש התעניינות בדרך בה אנשים יוצרים לעצמם מטרות ומפתחים תוכניות או אסטרטגיות כדי להגיע אליהם (Cantor & Harlow, 1994). מה שחשוב הוא שיותר מאשר להשאיר את האדם שקוע במחשבותיו, התיאוריה מתרכזת בדרך בה הופך האדם את המחשבה למעשה, ז"א – איך האדם קובע את מטרותיו ומוצא דרכים לפתור את מטלות החיים.

מ"עצמי" מערבי ל"עצמי" בתרבויות שונות

רב הפסיכולוגיה היא פסיכולוגיה מערבית. זה נכון גם בתחום האישיות כמו בתחומים אחרים בפסיכולוגיה. ועדיין כפי שהוזכר בפרק 1, תרבות משחקת תפקיד חשוב בהגדרת האישיות של האדם. לכן ניתן לצפות שהמחקר על הבדלים בין תרבויות יהווה חלק חשוב בתחום – אך לרב – זה לא כך. בהעדר מחקרים השוואתיים כאלה קשה לומר האם הדרך בה אנו יוצרים

את השאלות והתשובות הניתנות נכונות במגבלות הקונטקסט התרבותי שלנו או רלוונטיות לטווח רחב יותר.

ניתן לשאול האם המבנים והתהליכים האישיים הקיימים בתרבות אחת לא קיימים בתרבות אחרת כפי שלאנשים בכל התרבויות יש מבנה גוף ותהליכים פיזיולוגיים דומים? זו שאלה מורכבת ואנו לא נגיע כאן למסקנה. למרות זאת, נשקול את שאלת ה"עצמי". כולנו יודעים מהו העצמי, למרות תקופות בתחום בהן הותקף המושג, יש לחשוב איך תיאוריות האישיות יכולות להסתדר בלי מושג זה. האם לכולם יש "עצמי"? בתרבויות מסוימות אין מילה ל"עצמי" ובתרבויות אחרות העצמי שונה מאוד מזה שבחברה המערבית. הבחנה שמשכה תשומת לב היא בין ה"עצמי אינדיבידואלי" (individual self), ובין ה"עצמי קבוצתי" (group self) או "עצמי קולקטיבי" (collective self). בחברות השמות דגש על עצמי אינדיבידואלי – זהותו של אדם מבוססת על תכונות הקשורות לאינדיבידואל. כאשר נשאלים "מי אתה?" רב האמריקאים יאמרו את שם ומה הם עושים. בחברות השמות דגש על קבוצה, זנותו של האדם מבוססת על קשרים לחברים אחרים בקבוצה. כשנשאלים "מי אתה?" – רב האמריקאים יאמרו את שם העיר ממנה הם מגיעים ואת שם המשפחה אליה הם משתייכים. החברות אינדיבידואליות, זהות האדם מבוססת על הישגיו. יש ערך לעצמאות ובטחון עצמי. בחברות קולקטיביות – זהות האדם מבוססת על חברות בקבוצה, ויש ערך קונפורמיות. בחברות אינדיבידואליות יש דגש על העצמי הפרטי, ובחברות קולקטיביות מודגש העצמי הציבורי.

אנו נטען כי טבע העצמי – המידע שמודגש וההשלכות של המידע על התנהגות חברתית, יכול להשתנות מתרבות לתרבות. ניתן לשאול אפילו על גבולות ה"עצמי". רב האמריקאים ימקמו את ה"אני האמיתי" בתוך הגוף, אבל בהודו, ה"עצמי האמיתי" הוא "עצמי ספירטואלי" ששוכן מחוץ לגוף. לא נכון לומר שלחברי שתי קבוצות יש תפיסות שונות לגבי איפה נמצאים חלקי הגוף ומהם גבולותיו אלא – יש הבדל בתפיסה לגבי מה מרכיב את העצמי ומה יוצר את גבולותיו. מה שרלוונטי לעצמי עבור אחד, לא בהכרח רלוונטי עבור האחר. בנוסף ישנה הדעה שחשיבה ייחוסית היא חלק לא משמעותי עבור חברי כל התרבויות ובעוד שייחוסים לאירועים פסיקליים דומים בין תרבויות, ייחוסים לאירועים חברתיים משתנים מתרבות לתרבות. לדגי למרות שאסיאתים מייחסים התנהגות לתכונות או לנטיות, ביחס למערביים יש יותר סיכוי שימקמו את ההתנהגות בהקשר המצבי ויתפסו את התכונות כיותר משתנות.

בסוגיות שעלו פה הן מעמיקות. יש להן השלכות על תחום האישיות, ובכלל על גבול העקרונות האוניברסליים שאפשר לבסס. אם נחזור למטאפורה של המחשב – מחשב מורכב גם מחומרה, וגם מתוכנה. החומרה (המכונה עצמה) היא קבועה וסטנדרטית, התוכנה לעומת זאת יכולה להשתנות. השאלה היא עד כמה אישיות האדם היא כמו חומרת מחשב, ועד כמה היא כמו תוכנת המחשב? עד כמה אפשר לדבר על מבנים ותהליכים הנכונים כלפי כל האנשים בניגוד לאלה שהם פרטיים לאינדיבידואלים או לתרבות? תומכים של תפיסת עיבוד המידע חוקרים את השאלות הללו. ללא קשר לתשובות, חקירת התחום תוביל לרווח עצום בתחום.

הקשר בין תיאוריית עיבוד המידע לתיאוריות אישיות מסורתיות

לאחר שסקרנו את תיאוריית עבוד המידע האישיית, מה ניתן לומר לגבי הקשר לגישות הקודמות שהוזכרו? תפיסות מסוימות נשמעות דומות. במיוחד ישנו דמיון עם התיאוריה

הקוגניטיבית-חברתית. הדגש הקוגניטיבי בפרקים אלו מזכיר את עבודתו של קלי. בנוסף זה מזכיר את עבודתו של רוג'רס, בדגש הקוגניטיבי על תפיסת העצמי והדגש לגבי מתן משמעות ע"י אנשים לעולם שמסביבם.

יחד עם הדמיון יש גם הרבה שוני. לדג', עבודתם של רוג'רס וקלי נבעה מניסיון קליני, בעוד שהעבודה בתיאוריות עיבוד המידע נובעת מניסויים במעבדה. רוג'רס וקלי ניסו לפתח תיאוריית אישיות בעוד שהתפיסה של עיבוד המידע ניסתה לבנות גישה להתנהגות יותר מאשר תיאוריה. גם רוג'רס וגם קלי התעניינו באינדיבידואל, בפרט, בעוד שפסיכולוגים קוגניטיביים אישיותיים עדיין לא הגדירו האם הם מעוניינים בפרט או שהם מעוניינים בפרט כדי להסיק על הכלל. למרות שרוג'רס מדגיש את התהליך והשינוי, הוא גם מדגיש את חשיבות המבנה וההמשכיות של האישיות. פסיכולוגים קוגניטיביים נוטים לתת חשיבות גדולה לתהליכים ושונויות בתפקוד האישיות. ניתן לראות זאת בבירור בדגש על עצמי – הקשו לקונטקסט ועל משפחה של "עצמי", בניגוד לדגש של רוג'רס על העצמי כמשהו אחיד.

הבדלים נספים בין התיאוריות: הבדל חשוב הוא בדגש של התיאוריות המסורתיות על מבנה ועקביות בתפקוד האישיות. בניגוד נמצא הדגש הקוגניטיבי על תהליכים וגמישות ביכולתו של האדם להבחין בין מצבים ולשנות את התנהגותו בהתאם.

בנוסף – תיאוריות אישיות מסורתיות מדגישות יותר את המוטיבציה של האדם מאשר גישות קוגניטיביות. כפי שהוזכר – תיאוריות קוגניטיביות רואות את האדם מחפש מידע יותר מאשר מחפש עונג. ולבסוף פסיכולוגים קוגניטיביים אישיותיים מדגישים תצפיות ניסוייות של התנהגות ומתייחסות לתהליכים פנימיים – כמו קוגניציה – שניתן למדוד. בניגוד – תיאוריות מסורתיות שמות דגש על תצפיות קליניות ותגובות לשאלונים. לפי הפסיכולוגיה הקוגניטיבית האישיותית, אנו צריכים ללמוד את המבנים האפשריים של האדם ואת תהליכי הסקת המסקנות יותר מאשר את הצרכים שלהן והמצבים. אנו צריכים ללמוד את ההתנהגות והייצוגים הקוגניטיביים של ההתנהגות יותר מאשר תגובות לשאלונים או למבחני השלכה. ואנו צריכים לקשור קשר עם חלקים אחרים של הפסיכולוגיה כמו פסיכולוגיה חברתית וקוגניטיבית במקום ליצור כיוון עצמאי לחלוטין.

טבלה 15.2 – מאפיינים של שתי תיאוריות אישיות

תיאוריית אישיות מסורתית	תיאוריה קוגניטיבית – עיבוד מידע
1. יציבות ועקביות של האישיות	1. הבחנה וגמישות ההתנהגות
2. ניבוי כולל של התנהגות האדם	2. ניבוי ספציפיות למצב
דגש על יציבות המבנה	3. דגש על גמישות התהליך
4. מצבים, תכונות, צרכים	4. מבנים קטגוריאליים, מערכות אמונות, אסטרטגיות להסקת מסקנות, השוואות קוגניטיביות
5. מוטיבציה ודינמיות	חסכון קוגניטיבי ותהליכים קוגניטיביים יומיומיים
העצמי כמבנה אחיד	העצמי כמורכב מסכמות רבות

הערכה ביקורתית

קודם שאלנו האם לפי הגישה הקוגניטיבית לעיבוד מידע יש תרומה ייחודית לאישיות, מהי התשובה?

יתרונות הגישה

קשרים לפסיכולוגיה קוגניטיבית: לגישה זו יש שלוש תרומות חשובות ויתרונות:

1. קשירת קשרים ליסודות ניסויים בפסיכולוגיה קוגניטיבית וחשיפת תיאוריה זו יחד עם חקירת נושאים באישיות. תיאוריות אישיות רבות סבלו מבעיות של מושגים עמומים וקושי למצוא ממצאים ניסויים רלוונטיים. במידה מסוימת זה נכון לגבי הפסיכואנליזה, במידה רבה יותר זה נכון לגבי התיאוריה ההומניסטית ותיאוריות על פוטנציאל הצמיחה של האדם. בנוסף – רוב תיאוריות האישיות התפתחו ללא קשר לתחומים אחרים בפסיכולוגיה. לכן כשמסתכלים על התיאוריות השונות, קשה לומר מה נלמד מתחומים אחרים בפסיכולוגיה. זה נכון במיוחד לגבי תיאוריות קליניות שהוצגו מוקדם יותר בספר ופחות נכון לגבי תיאוריות למידה שהוצגו מאוחר יותר.

הגישה הקוגניטיבית לעיבוד מידע מסמנת שינוי קיצוני ממסורת זו. פסיכולוגים אישיותיים שהלכו בעקבות גישה זו ניסו לקחת תפיסות מהפסיכולוגיה הקוגניטיבית והחברתית ולהשתמש בתהליכי ניסוי שיכולים להיות שימושיים לחקר האישיות.

2. **התייחסות להבטים חשובים של האישיות:** היתרון השני של הגישה קשור לנושאים הנחקרים. למרות הדגש על מסורת ניסויית, היבטים חשובים באישיות האדם לא הוזנחו. הנושאים שהוזכרו כאן הם-איך האדם מארגן את הייצוגים של אנשים, מצבים, מאורעות, ועצמו. אלה נושאים ששייכים לתחום האישיות, לכן כשיש הקבלות בין נושאים שנחקרו ע"י פסיכולוגים קוגניטיביים אישיותיים ותיאוריות מוקדמות לאישיות – זהו יתרון. הגישה לא מזניחה נושאים ישנים שעדיין יש בהם עניין. בעוד שלפעמים פסיכולוגים ניסויים מתעלמים משאלות על העצמי והמודע פסיכולוגים קוגניטיביים, מוכנים להתמודד עם המושגים. למרות שהם נשארים מחויבים למעבדה הם נשארים מודעים לחשיבות של התופעות כפי שהן מתרחשות בחיי היום-יום.

3. **תרומה לניהול בריאות ותרפיה:** לבסוף יש לציין את החשיבות של ההשלכות הקליניות של גישה זו. המאפיין המגדיר של תרפיה קוגניטיבית הוא ההתעניינות בדרך שבה אנשים מעבדים מידע, בעיוותים הקוגניטיביים שמובילים לקשיים פסיכולוגיים ובתהליכים שבהם ניתן להשתמש כדי לשנות את העיוותים. הדגש על גישה מובנית ואקטיבית הוא שינוי רדיקלי לעומת הפסיכואנליזה והתרפיה הרוג'ריאנית. יחד עם זאת הדגש על מה

שקורה בתוך האדם הוא שינוי לעומת הביהביורזם. כמות האנשים שמגדירים את עצמם כמטפלים קוגניטיביים וההשלכות של הגישה על טווח רחב של קשיים – מתגברות.

טבלה 15.3 סיכום של יתרונות וחסרונות הגישה הקוגניטיבית – עיבוד מידע - אישיותית

יתרונות	חסרונות
1. קשרים עם הגישה הקוגניטיבית-ניסויית, מגדירה מושגים בצורה ברורה והופכת אותם לנגישים לניסוי וחקירה	עדיין אין מודל מגובש לאישיות
2.מתייחסת להיבטים חשובים של תפקוד אישיות האדם (איך האדם מייצג אנשים אחרים, מצבים ואת עצמו)	הזנחה של רגש ומוטיבציה כמשפיעים חשובים על הקוגניציה
תרומה חשובה לניהול בריאות ופסיכותרפיה	שאלות הנוגעות ליעילות קלינית של תרפיה קוגניטיבית..

מגבלות של הגישה

בעיות עם המחשב כמודל

אבל מה עם המגבלות של הגישה? כאן אנו שוב עשויים לשקול שלוש נקודות רלוונטיות. ראשית, אנו יכולים לבחון את המודל הבסיסי בביקורתיות. כמה שימושי הוא המחשב, מודל מעבד מידע שעומד בבסיס הגישה הזאת לאישיות? אנו חייבים להיזכר בכך שמודל אינו חייב להיות שיקוף מדויק של התנהגות אנושית כדי להיות שימושי בחקר אותה התנהגות. לאמור, השאלה הבסיסית אינה האם אנשים מתפקדים כמו מחשבים אלא האם חקירת אנשים כאילו הם מתפקדים כמחשבים עוזרת לנו בהבנת התנהגותם.

במידה מסויימת, "חבר המושבעים עוד לא הכריעו בשאלה זו". אנו יודעים שבמובנים רבים אנשים לא חושבים כמחשבים, לא כל שכן מתנהגים כמותם. ג'ורג' מילר, אחד מהמובילים הראשונים בהתפתחות מודלי המחשב לתיאור חשיבה אנושית, מציע ש "האופן בו מחשב עובד נראה כלא רלוונטי לאופן בו השכל עובד יותר מאשר גלגל מראה איך אנשים הולכים" (, 1982 p.C1). מחשבים הופכים מהירים יותר ומסוגלים לטפל בכמויות הולכות וגדלות של מידע. אנחנו הופכים מתוחכמים יותר בכתיבת תוכניות שיגרמו למחשב לחשוב כמו בני אנוש. אף על פי כן, אנשים רבים מאמינים שחשיבה אנושית שונה מהותית מחשיבה של מכונה. לא רק שמכונה בסופו של דבר זקוקה לאדם שיבחר את המידע שיאוחסן ויכתוב את התוכנית לארגון מידע (שני תהליכים קריטיים בעיבוד מידע) אלא גם מכוונת אינן עושות את החישובים והקישורים האי-רציונליים הרבים שהינם חלק מחשיבה אנושית. בנוסף, אנשים עושים שיפוטיות כמו ייחוס כוונות לפעולות של אחרים. למרות שזה אפשרי לגרום למחשב לחשוב באופן אנלוגי, נשאר עדיין פער

רציני בין השניים. יותר מכך, אפשר שחשיבה על תופעה חברתית בהקשר חברתי שונה מהותית מעיבוד מבודד של מידע נייטרלי.

הזנחה של אפקט ומוטיבציה

נקודה אחרונה זו מביא אותנו לביקורת השנייה על גישה זו. בהופכה קוגניטיבית, הפסיכולוגיה הזניחה תופעות חברתיות חשובות כגון אפקט ומוטיבציה (Berscheid, 1992; Harsorf & Cole). בהליכה בעקבות הפסיכולוגיה הקוגניטיבית, הפסיכולוגיה של האישיות מסתכנת בביצוע אותם טעויות מבלי למצוא אפיקים חדשים. בכך שאנו מרוויחים את ראשנו, אנו עשויים להפסיד את נשמותינו. לפני זמן מה ההבחנה הייתה בין "קוגניציה קרה" (cold cognition) ו"קוגניציה חמה" (hot cognition). פסיכולוגים, כולל פסיכולוגים קוגניטיביים ופסיכולוגים קוגניטיביים-אישיותיים, נוטים לחקור קוגניציה קרה. למרות שהם לומדים תופעות חשובות, הם נוטים ללמוד את האספקטים הרגשיים והנייטרלים יותר של תופעות אלו בסביבה הרגועה יחסית של המעבדה. אולם קוגניציה חברתית אמיתית בסיטואציות חשובות בחיים עשויה להיות שונה באופן מהותי מהתהליך הרגוע והמנותק האופייני למוקד המחקר. בבחינה מחדש של תוצאות המחקר שבא בעקבות מודל עיבוד המידע, פסיכולוג קוגניטיבי מוביל הציע ש"יש באינטליגנציה אנושית יותר מאשר מערכת קוגניטיבית טהורה. לפיכך מדע הקוגניציה לא יכול להרשות לעצמו להתעלם מאספקטים אחרים אלו" (Nornan, 1980, p.4). בין אותם אספקטים אחרים בולטים רגש ומוטיבציה. מאז 1980, הסיטואציה השתנתה ויש סימנים מעודדים להתעניינות בקוגניציה חמה- רגש ומוטיבציה. העבודה על מטרות ועצמי אפשרי מייצגת צעד אחד בכיוון זה. עבודה על לחץ ואסטרטגיות התמודדות קוגניטיביות מייצגת עוד צעד. עבודה על השפעות של רגשות כמו דיכאון על תהליכים קוגניטיביים מייצגת את הצעד שלישי. אף על פי כן, מאמצים כאלו הינם בשלבי התפתחות מוקדמים. כמה רחוק הם יקחו אותנו בהבנת שטחים כאלה נותר לנו לחכות ולראות.

הסטאטוס של התרפיות - דבר שיש עוד להגדירו

לבסוף, הבה נשקול כמה שאלות הנוגעות לתרפיה קוגניטיבית או, יותר מדויק, תרפיות המבוססות על קוגניציה. ראשית, למרות שרבות מגישות אלו חולקות נתינת דגש קוגניטיבי, אין מודל תיאורטי אחד. יתר על כן, לעיתים קרובות ייתכן קשר ישיר חלש לעבודה בפסיכולוגיה קוגניטיבית עצמה (Berwin, 1989). שנית, כפי שצוין, למרות שגישות אלו מציעות שעיוותים קוגניטיביים הם גורמים של הפרעות ברגשות כגון חרדה ודיכאון, זה עדיין לא ברור שהם קובעים השפעות שליליות יותר מאשר מקושרים להשפעות שליליות או תוצאה של השפעות שליליות (Berwin, 1996; Segal & Dobson 1992). שלישית, זה לא ברור האם תרפיה קוגניטיבית מדגישה קוגניציות רציונליות-ריאליות או קוגניציות הסתגלותיות. שני הסוגים מוזכרים, לעיתים קרובות מתחלפים ביניהם. עם זאת, יש עדויות לכך שמדוכאים לדוגמא, סובלים מפחות עיוותים קוגניטיביים מאשר נורמלים (Power & Champion, 1986). האם מטרת התרפיה, אם כן, היא לעזור לאנשים ללמוד איך לסלף טוב יותר כדי להרגיש טוב יותר? אם כן, אילו מין מדענים אנו מאמנים אותם להיות? לבסוף, למרות שיש מספר ראיות על יעילות של מספר שיטות של

טיפול קוגניטיבי עם מספר מטופלים, "חבר המושבעים עדיין מתלבט" בקשר לגבולות היעילות הטיפולית. לאמור, שאלות עשויות לעלות בנוגע לסטטוס הרעיוני והיעילות הקלינית של תרפיות קוגניטיביות.

לסיכום, גישות קוגניטיביות לאישיות וטיפול מייצגות כיוונים מבטיחים. כרגע אנו יכולים להכיר בתרומתם יחד עם שמירה על אופטימיות זהירה בנוגע לעתיד.

מושגים חשובים

סכמה (Schema): מבנה קוגניטיבי שמארגן מידע ובכך משפיע על הדרך בה אנו תופסים ומגיבים למידע נוסף.

פרוטוטיפ (Prototype): התבנית של המאפיינים שמתארים או מדגימים בצורה הטובה ביותר חברות בקטגוריה. הפרוטוטיפ מייצג טיפוס אידיאלי, עם חברים בקטגוריה שלא בהכרח מחזיקים בכל מאפייני הפרוטוטיפ.

תסריט (script): סדרה או תבנית של התנהגויות שנחשבות ראויות בסיטואציה מסוימת.

סכמות של העצמי (self schemas): הכללות קוגניטיביות על העצמי, הנובעות מנסיון העבר, שמארגנות ומדריכות עיבוד מידע הקשור לעצמי.

עצמי אופציונלי (possible selves): רעיונות של אינדיבידואלים על מה שהם עשויים להיות, רוצים להיות, ומפחדים להיות.

מדריכים עצמיים (self-guides): סטנדרטים בנוגע לעצמי שהאינדיבידואל חש שיש לעמוד בהם. הם תוצאה של חוויות למידה מוקדמות ויש להם השלכות רגשיות חשובות.

שיפור עצמי ואישור עצמי (self-enhancement and self-verification motives): שני תהליכים מוטיביציוניים המקושרים עם העצמי, הראשון קשור למניע לראות את עצמנו באור חיובי והשני- למניע לגרום לאחרים לאשר את הדרך בה אנו רואים את עצמנו, אפילו אם היא שלילית.

מיקום הסיבתיות (locus of causality): בסכמת ווינר של ייחוסים סיבתיים, מימד שקשור לשאלה האם האדם תופס גורמים לאירועים כבאים מבפנים (פנימיים) או מבחוץ (חיצוניים). שני המימדים הסיבתיים האחרים הם יציבות (stability) גורמים יציבים ובלתי יציבים (שליטה) (controllability) – אירועים כניתנים או בלתי ניתנים לשליטה.

תיאוריית האישיית המרומזת (implicit personality theory): אמונתיו של האדם מן הרחוב בנוגע למאפיינים או תכונות של אנשים שהולכות יחד. מרומזות בכך שהן אינן מפורשות והן לא חלק מתיאוריית אישיות פורמלית.

דחק (stress): תפיסת האדם שהנסיבות עולות על משאביו ומסכנות את רווחתו. לפי תפיסת לזרוס (Lazaus) זה מערב שני שלבים של הערכה קוגניטיבית- ראשוני ומשני.

אימון מחסן דחק (stress inoculation training): התהליך של מייכנבאום (meichenbaum) לאימון אינדיבידואלים להתמודדות עם לחץ.

תרפיה קוגניטיבית (cognitive therapy): גישה לתרפיה שבה שינויים בחשיבה אי רציונלית ואי הסתגלותית מודגשים.

תרפיה רציונלית-רגשית (rational-emotive therapy)(RET): גישה טיפולית, פותחה ע"י אלברט אליס, המדגישה שינויים באמונות אי רציונליות שיש להן השלכות רגשיות והתנהגותיות הרסניות.

השילוש הקוגניטיבי (cognitive triad): תיאורו של בק (Beck) של הגורמים הקוגניטיביים המובילים לדיכאון, כוללים ראייה של העצמי כלוּזר, ראייה של העולם כמתסכל, וראייה של העתיד כעגום

תיאוריית עיבוד מידע קוגניטיבי במבט מהיר:

מבנה לדוגמא	תהליך	גדילה והתפתחות	פתולוגיה	שינוי	מקרה
קטגוריות וסכמות קוגניטיביות; ייחוסים;	אסטרטגיות עיבוד-מידע; ייחוסים	התפתחות יכולות קוגניטיביות, סכמות של העצמי, ציפיות, ייחוסים	אמונות לא ריאליות או לא מסתגלות, רציונליות, מחשבות	שינויים באמונות לא רציונליות, מחשבות	תרפיה קוגניטיבית
ייחוסים וייחוסים ציפיות כלליות			טעויות בעיבוד תפקוד לקוי		
			מידע	אי הסתגלותיים	

סיכום

1. בהשתמש במחשב כמודל, פסיכולוגים אישיותיים קוגניטיביים מתעניינים באופן בו אנשים מעבדים (קידוד, איחסון, שליפה) מידע.

2. העניין באופן בו אנשים מייצגים את העולם (אובייקטים פסיים, מצבים, אנשים) מתמקד בקטגוריות שאנשים מפתחים והארגון ההיררכי של קטגוריות אלה. קטגוריות מוגדרות ע"י דפוס של תכונות אופי. פרוטוטיפ מייצג טיפוס אידיאלי שמדגים בצורה הטובה ביותר את תוכנה של הקטגוריה.
3. אנשים מגדירים תסריטים שרלוונטים למצבים או לקטגוריות של מצבים מסוימים. תסריט מייצג סדרה או תבנית התנהגויות הנחשבות מתאימות למצב.
4. אנשים מפתחים סכמות-עצמי או הכללות קוגניטיביות על העצמי שמארגנות ומדריכות מידע הקשור לעצמי. סכמות כאלה משפיעות על איזה מידע נראה כקשור לעצמי, וכיצד מידע זה יאורגן ויזכר. מרגע שפותחו, סכמות עצמי עשויות להיות קשות לשינוי בשל הטייה לכיוון מידע עצמי עקבי, ובשל נטייה להפיק ראיה מאשרת על העצמי מאחרים.
5. יותר מאשר עצמי יחיד, יש לנו "משפחה" של עצמי שמורכבת מהדרך בה הננו במספר מצבים ומהעצמי האפשרי המגוון שלנו או ממה שאנחנו חושבים שאנו עשויים להיות, רוצים להיות, ופחדים להיות.
6. הקשר של עיבוד מידע לאפקט ומוטיבציה מודגם ע"י המושגים עצמי אפשרי (possible selves), מדריכי עצמי (self-guides) יחד עם מחקר על שיפור עצמי ואישור עצמי.
7. מרכיב מפתח בעיבוד מידע רלוונטי לאירועים הוא מיקום ההסבר. לפי ווינר (weiner), יש שלושה מימדים של מיקום ההסברים אצל אנשים: מיקום הסיבתיות (פנימי-חיצוני), יציבות (יציב-בלתי יציב), ושליטה. לדוגמא, ניתן לראות אירועים כנגרמים עקב כשרון, מאמץ, קושי המשימה, או מזל. הסברי מיקום (ייחוסים) משפיעים על טווח רחב של תהליכים פסיכולוגיים, כולל מוטיבציה ורגש.
8. בארגון מידע רלוונטי לאנשים, אינדיבידואלים מפתחים תאוריות אישיות מרומזות או צופים שתכונות מסוימות קשורות עם תכונות אחרות.
9. לפי לזרוס (Lazarus), לחץ מתרחש כאשר אנשים רואים אירועים כעולים על משאביהם. הלחץ בא בעקבות הערכה ראשונית של האיום והערכה משנית של המשאבים העומדים לרשות האדם לצורך התמודדות. אנשים עשויים להשתמש בדרך התמודדות ממוקדת – בעיה או ממוקדת-רגש, הדרך בה משתמשים מושפעת גם מאישיות האדם וגם מההקשר

- של הסיטואציה. ה"אימון מחסן דחק" של מייכנבאום הוא תהליך שפותח כדי לעזור לאינדיבידואלים להתמודד טוב יותר עם דחק.
10. גישות קוגניטיביות לפסיכופתולוגיה ושינוי מניחות שקוגניציות קובעות רגשות והתנהגות, שקוגניציות לא מסתגלות מובילות לרגשות והתנהגויות בעייתיות, ושטיפול כולל החלפת קוגניציות בעייתיות עם קוגניציות מציאותיות ומסתגלות יותר.
11. לפי אליס (Ellis), הגורמים לקשיים פסיכולוגיים הם אמונות לא רציונליות. בטיפול הרציונלי-אמוציונלי (RET), משתמשים בתהליכים מגוונים כדי לאתגר ולשנות אמונות אי רציונליות אלה.
12. במודל הקוגניטיבי של בק (Beck) על דיכאון, דיכאון בא בעקבות המשולש הקוגניטיבי הכולל ראייה שלילית של העצמי, ראייה שלילית של העולם, וראייה שלילית של העתיד. למרות שמחקר תומך בהמצאות של קוגניציות כאלה בדיכאון, זה לא ברור שהם גורמים דיכאון יותר מאשר היותם חלק מדיכאון. התרפיה הקוגניטיבית של בק כוללת לימוד המטופל להיות מודע למחשבות שליליות אוטומטיות, לבחון ולאתגר מחשבות אלה, ולהמיר אותן בקוגניציות יותר מקושרות למציאות ומסתגלות.
13. מחקר עכשווי בנושא התמקד בשלושה נושאים: (א) הקשר של עיבוד מידע לאפקט ומוטיבציה; (ב) איך אנשים נעים ממחשבות למעשים, כולל דגש על מטרות ואסטרטגיות פעולה; (ג) הבדלים חוצי תרבויות בעיבוד מידע, כמו במחקר על ההבדלים בין העצמי האינדיבידואלי המערבי והעצמי הקולקטיבי של תרבויות אחרות.

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 השנייה 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 מסוימת, 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 מסוימות. חברים מסוימים בקטגוריות מהווים דוגמא מיטבית להגדרות הקטגוריה - **אבטיפוס**. במקרים חריגים, בעקבות החפיפה בין קטגוריות יתכן מצב בו יקשה עליו לקטלג עצם מסוים, 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: ארוע חברתי

	פגישה	מסיבה
פגישה כפולה	פגישה עיוורת	מסיבה של 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. **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 חבר'ה).

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 גישה 5 הגדולים (פרק 8) מסמנים קטגוריות כאלו (אקסטרורטריות, נירוטיזם, מצפוניות וכו') וביצוגיות היררכית הארגון של תכונות אישיות (פרק 7) הצגו תתי קטגוריות של מאפיינים אלו המעוררים תגובות מסוימות. 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, תאורית 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, הטיית 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 יחפש אישור מהסביבה לקיומה של הסכמה השלילית שלו. כך גם אנשים מחפשים 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 אידיאלי [תכונות אידיאליות שהיינו 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 אידיאלי 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. ליחוסים 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 מוטיבציוניים ולא מוטיבציוניים 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 עקריות 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.

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 והעתיד (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 ובזמניות 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 הנ"ל.

תרפיה קוגניטיבית - מטרתה היא לאתר ולתקן תפיסות מעוותות ואמונות לא תגלניות. כוללת 15-25 מפגשים שבועיים. ניתור מחשבות אוטומטיות שליליות, זיהוי איך הן משפיעות על רגשות והתנהגות בעייתית, בחינת העדויות בעד ונגד אותן מחשבות והקניית פרשנויות מכוונות מציאות לאותן קוגניציות מוטות. המטפל מסייע למטופל להבין איך פרשנויות הארועים מובילות לרגשות דכאון.

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 מסורתית. שיטתו הוכללה לא רק לדיכאון כשהרעיון הבסיסי הוא שכל קושי מקושר לתבנית נפרדת של אמונות. עדויות אחרונות מראות כי שינוי תרפיות 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) מהיום 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.

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, יכולות
	מסקנתיות, אסטרטגיות

מוטיבציות ודינמיות (חיפוש אחר הנאה) קוגניטיביות.
 העצמי כמושג אחיד תצפיות ניסוייות על התנהגות, שיוך
 תהליכים פנימיים להתנהגויות שניתן (פסיכואנליזה) ובשאלונים (תאורית
 למדוד התכונות)

הערכה ביקורתית

חזקה של הגישה + מגבלותיה של הגישה

מגבלות	חוזק
<p>קושרת את גישתה לעבודה בפסיכולוגיה קוגניטיבית ניסויית. מגדירה מושגים בבהירות ועושה אותם זמינים למחקר מדעי (שלא כמו ההומניסטים, הפסיכואנליזה)</p> <p>בוחנת מספר היבטים חשובים של תפקודי אישיות של האדם (כלומר, אך אנשים מיצגים אנשים אחרים, מצבים מאורעות ואת עצמם)</p> <p>תרומה חשובה לניהול בריאות ולפסיכופתולוגיה</p>	<p>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</p> <p>מזניחה רגש ומוטיבציה כמתאם חשוב וקובע בקוגניציה (ההבדל בין "קוגניציה קרה" לבין "קוגניציה חמה"). אמנם יש ענין גדול בקוגניציה חמה אך עדין בשלבי התפתחות.</p> <p>יש שאלות לגבי הסטטוס המושגי והיעילות הקלינית של התרפיות הקוגניטיביות:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 ות קוגניטיביות; וסכמות; ייחוסים; ציפיות מוכללות	אסטרטגיות עיבוד מידע; ייחוסים	התפתחות יכולות קוגניטיביות, סכמות עצמי, ציפיות, ייחוסים	אמונות מציאותיות או סתגלניות, טעויות בעיבוד מידע	תרפיה קוגניטיבית - שינוי באמונות לא הגיוניות, מחשבות לא תפקודיות, וייחוסים לא	ג'ים

	סתגלניים				
--	----------	--	--	--	--