

התאורייה הפסיכו-סוציאלית של אריקסון



אריק אריקסון: פסיכולוג אמריקאי ממוצא גרמני-דני. עסק במחקר פסיכולוגי ואנתרופולוגי והתמקד בהתפתחות ילדים מתרבויות שונות. נודע בזכות תיאורית האישיות שלו, שמקיפה את כל חיי האדם.

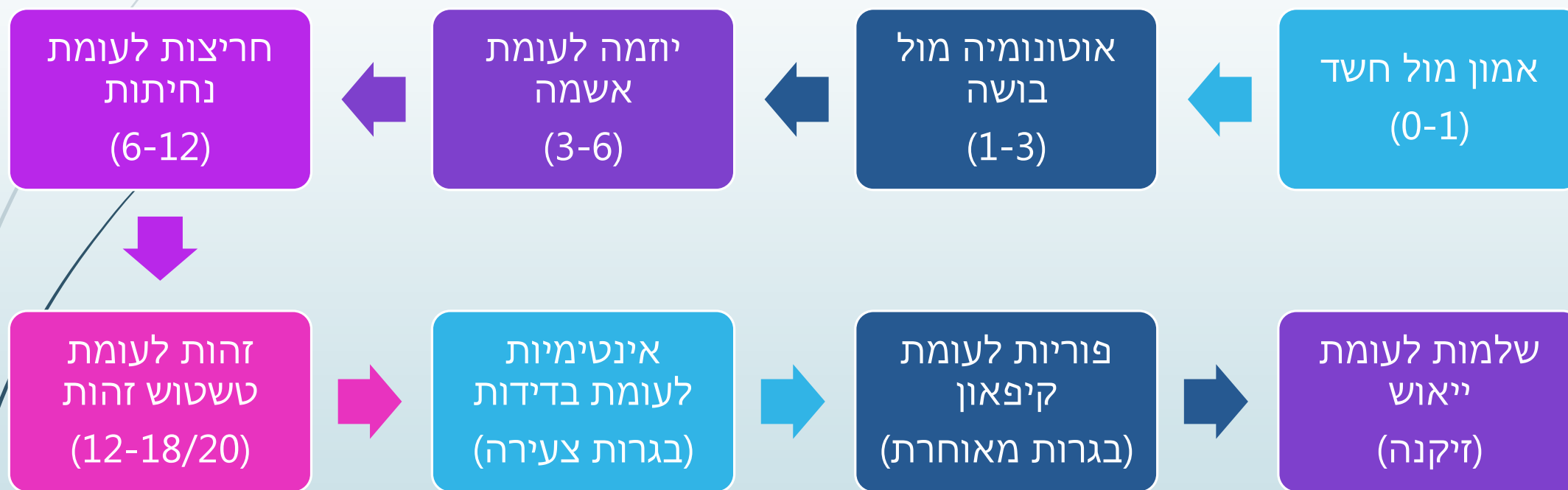
הנחות היסוד של התיאוריה

- התיאוריה היא **פסיכו-סוציאלית**, כי מה שמשפיע על התפתחות נפש האדם (PSYCHO) הוא **הקשר בינו לבין הסביבה** (SOCIAL).
- אריקסון חילק את ההתפתחות לפי יחסי הפרט עם **סביבתו**.
- אריקסון הסכים עם פרויד שחמשת השנים הראשונות הן חשובות, אך לטענתו **אישיות האדם ממשיכה להתפתח כל חייו**.
- התפתחות האדם מתחלקת ל**שמונה שלבים פסיכו-סוציאליים**: בכל שלב נוצר **משבר/קונפליקט** בין הפרט לבין **הסביבה**. שמות השלבים מבטאים את המשברים.

הנחות היסוד של התיאוריה - המשך

- המשבר/קונפליקט הוא חלק טבעי ואף חיוני להתפתחות האדם.
- בכל שלב הפרט רוכש **מרכיב חיוני** לאישיותו, שלא יכול להירכש בשלב אחר. לכן, **כל שלב הוא "תקופה קריטית"**.
- **בכל שלב הפרט צריך להתגבר על משימה התפתחותית.** אם המשבר/קונפליקט עם הסביבה נפתר באופן חיובי, הפרט משלים את המשימה ורוכש מרכיב חיובי לאישיותו. אם המשבר לא נפתר כראוי, הפרט רוכש מרכיב שלילי לאישיותו. האישיות השלמה מורכבת מסך-כל המרכיבים, חיוביים ושליליים.
- **שמונת השלבים הם אוניברסליים:** קיומם והסדר שלהם דומה בכל התרבויות ומתרחש באותם גילאים.

8 השלבים בתיאוריה הפסיכו-סוציאלית

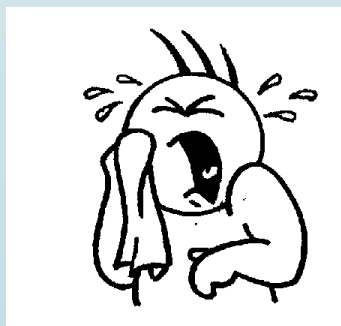
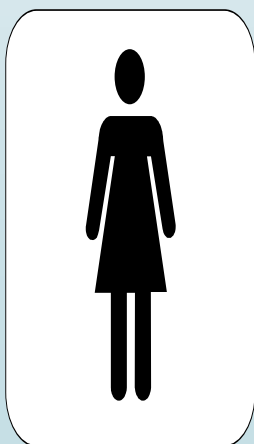


השלב הראשון - אמון לעומת חשד

➡ טווח גילאים: 0-1.

➡ דמות משמעותית: אמא.

➡ פתרון הקונפליקט: התינוק חש כי יש היענות לצרכיו
(מזון, ניקיון ונוחות), והוא סומך על הסביבה שיקבלם.



השלב הראשון - אמון לעומת חשד

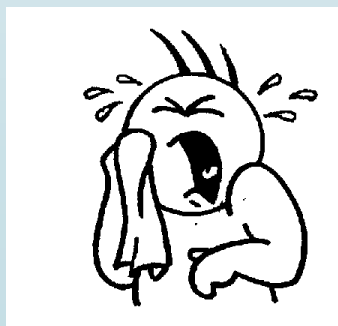
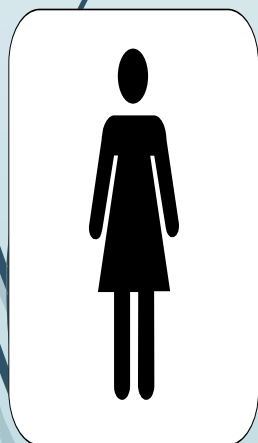
תינוק שרכש אמון בסיסי:

- יגדל לילד שחוקר את סביבתו ויוצר קשרים חברתיים.
- יגדל למבוגר שיש לו ציפיות ותקוות מעצמו ומאחרים, ושיוצר בהצלחה קשרים אינטימיים.



תינוק שרכש חשד בסיסי:

- יגדל לילד שממעט לחקור את סביבתו ומתקשה ליצור קשרים חברתיים.
- יגדל למבוגר שאין לו ציפיות ותקוות מעצמו ומאחרים, ומתקשה ליצור קשרים אינטימיים.



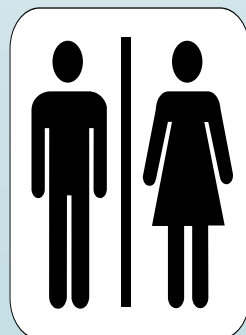
השלב השני - אוטונומיה לעומת בושה

➡ טווח גילאים: 1-3.

➡ דמות משמעותית: הורים ואחים.

➡ פתרון הקונפליקט: התינוק מסוגל לבצע דברים בכוחות

עצמו, ומתחיל לפתח יכולת שליטה עצמית.



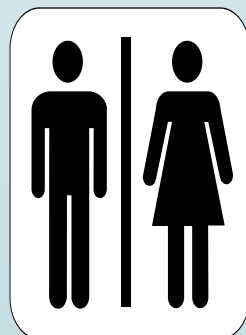
השלב השני - אוטונומיה לעומת בושה

➡ טווח גילאים: 1-3.

➡ דמות משמעותית: הורים ואחים.

➡ פתרון הקונפליקט: התינוק מסוגל לבצע דברים בכוחות

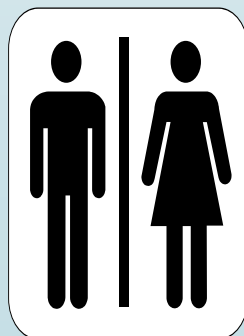
עצמו, ומתחיל לפתח יכולת שליטה עצמית.



השלב השני - אוטונומיה לעומת בושה

➤ **אם ההורים יאפשרו פיתוח של עצמאות הילד:** יתפתח אצלו רכיב אישיותי של **אוטונומיה**, והוא יגדל לאדם עצמאי, בעל רצון חופשי ותחושת מסוגלות עצמית.

➤ **אם ההורים יגבילו ויענישו יותר מידי על רצון הילד בעצמאות:** יתפתח אצלו רכיב אישיותי של **בושה**, והוא יגדל לאדם תלותי, בעל ספק ביכולותיו ובעל תחושת מסוגלות עצמית נמוכה.

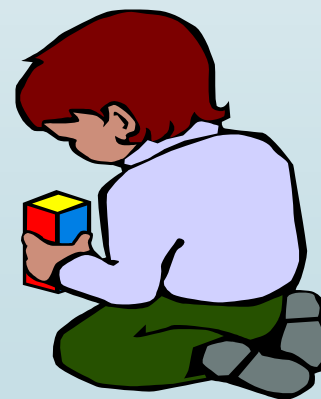
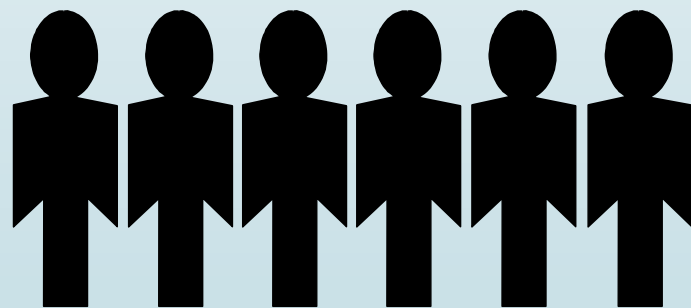


השלב השלישי - יוזמה לעומת אשמה

➡ טווח גילאים: 3-6

➡ דמות משמעותית: משפחה מורחבת.

➡ פתרון הקונפליקט: חקירה והתנסויות בעולם, ופתרון



השלב השלישי - יוזמה לעומת אשמה

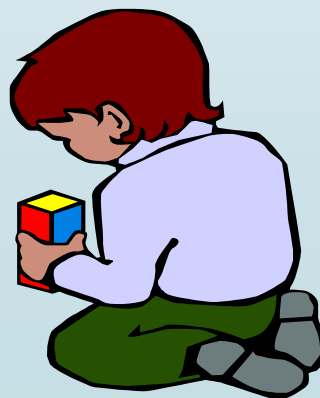
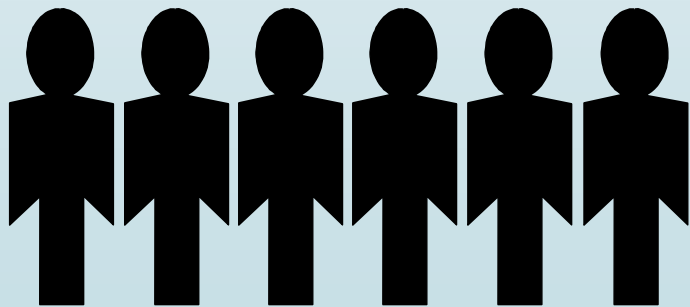
➤ אם ההורים מעודדים את סקרנות הילד ומכוונים את יוזמותיו לפעילות

מקובלת: הוא יגדל לאדם בעל ערך עצמי גבוה, סקרן ו**יוזם** פעולות על

הסביבה.

➤ אם ההורים מרבים להגביל ולהעניש על יוזמות הילד ועל סקרנותו: הוא

יגדל לאדם בעל מצפון נוקשה, תחושות **אשמה**, וממעט ליזום פעולות.



השלב הרביעי - חריצות לעומת נחיתות

► טווח גילאים: 6-12 גיל בית הספר. מקביל לשלב החיביון.

► דמות משמעותית: מורים וחברים.

► פתרון הקונפליקט: הצלחות במשימות בית הספר.



השלב הרביעי - חריצות לעומת נחיתות

➡ **אם הילד מצליח במשימותיו וזוכה להערכת הסביבה:** הוא יגדל לאדם בעל ערך עצמי גבוה, בטחון ביכולותיו, **חריצות** ומרץ במילוי משימות, רצון להתמיד ולהשקיע על-מנת להגיע להישגים.

➡ **אם הילד נכשל במשימותיו ואינו זוכה להערכת הסביבה:** הוא יגדל לאדם שחש **נחיתות**, ערך עצמי נמוך, לא מאמין ביכולותיו ובכוחו להגיע להישגים, חסר רצון לבצע משימות ומבצע אותן ללא מרץ, יצירתיות, סיפוק והנאה.



השלב החמישי – גיבוש זהות לעומת טשטוש זהות

► טווח גילאים: 12-20 גיל ההתבגרות.

► דמות משמעותית: קבוצת השווים.

► פתרון הקונפליקט: התחלת פרידה מההורים,

השתייכות לקבוצה, התנסויות וקבלת שינויים גופניים

(זהות מינית). ביסוס זהות אישית.



השלב החמישי – גיבוש זהות לעומת טשטוש זהות



➤ משימות עיקריות בשלב זה:

➤ תהליך גיבוש זהות

➤ ההפרדות מההורים וחיפוש העצמאות (אוטונומיה)

➤ תרומת "קבוצת השווים" לגיבוש הזהות

➤ תרומת ההתנסויות ("מורטוריום") לגיבוש הזהות

השלב החמישי – גיבוש זהות לעומת טשטוש זהות

➤ **צעיר שהצליח לגבש זהות אישית**, יוכל לקבל על עצמו בהמשך **מחויבויות**:

ללימודים, לעבודה, לזוגיות קבועה. הוא יודע מיהו ומהן תכונותיו והעדפותיו, ואינו חושש ממחויבות ומאובדן הזהות האישית.

➤ **צעיר שלא גיבש את זהותו, מרגיש טשטוש זהות**: מבולבל, מטיל ספק בעצמו, אינו

יודע מיהו ומה מתאים לו ומתקשה להציב לעצמו מטרות עתידיות.



השלב השישי - אינטימיות לעומת בדידות

➡ טווח גילאים: שנות ה-20

➡ דמות משמעותית: בן או בת זוג.

➡ פתרון הקונפליקט: השתחררות מן הקבוצה ויכולת

לוותר וליצור "זהות זוגית" מבלי לאבד את הזהות
האישית.



השלב השישי - אינטימיות לעומת בדידות



תנאי הכרחי ליצירת אינטימיות הוא שלכל אחד מבני הזוג תהיה זהות אישית מגובשת.

ישנם שני מצבים בהם כשלון בפתרון קונפליקט בשלב קודם, יפריע ליצירת קשר אינטימי:

- **רכישת המרכיב חשד בסיסי בשלב מס' 1:** אדם המתקשה לחוש אמון בזולת, יתקשה לתת אמון בבן/בת הזוג, ויחשוש תמיד מדחייה או מנטישה. בנוסף, הוא גם לא יאמין ביכולתו ליצור קשר קבוע, או בעמידותו של קשר כזה.
- **אי-גיבוש זהות אישית בשלב מס' 5:** הפרט יחשוש "להיבלע" בקשר הזוגי, לאבד את זהותו, יתקשה לשמור על רצונותיו, בחירותיו ודעותיו בתוך הזהות הזוגית המשותפת.

השלב השישי - אינטימיות לעומת בדידות

- אדם שהצליח ליצור **אינטימיות**: מרחיב את ה"אני" שלו, משיג חום, קירבה ובטחון וממשיך בהתפתחות התקינה.
- אדם שמתקשה ליצור אינטימיות יחוש **בדידות**, ויתקשה יותר בשלב הבא.

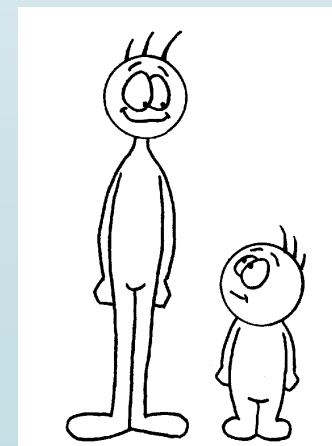


השלב השביעי - פוריות לעומת קיפאון

➡ **טווח גילאים:** בגרות מאוחרת, שנות ההורות.

➡ **דמות משמעותית:** משפחה, בני זוג וילדים.

➡ **פתרון הקונפליקט:** יצירה בעבודה, בבית ובחברה.





השלב השביעי - פוריות לעומת קיפאון

➤ האדם הבוגר שהוא במצב של **פוריות**, מרגיש בכל תחומי חייו תחושת התחדשות והתקדמות, ופועל מתוך חדוות יצירה, למרות העול והוויתורים האישיים. הוא מטפל בילדיו במסירות ובהנאה, מתפתח ומתקדם בעבודתו, מוכן לשנות ולהתפתח. הוא מוצא עניין ועוסק בפעילויות ותחביבים שונים.

➤ אדם הנמצא במצב של **קיפאון**, חש התנוונות ועצירת ההתפתחות, ומבצע פעולות משפחתיות, מקצועיות וחברתיות מתוך תחושת שיגרה וחדגוניות. הוא חושש להקים משפחה, וכשיש לו ילדים הוא מתקשה לשאת באחריות להם, מטפל בהם מתוך תחושת עול ומתקשה לוותר על צרכיו האישיים. בעבודתו הוא פועל מתוך הרגל וחושש לגוון ולהתקדם. הוא נמנע או ממעט לעסוק בפעילות אישית.

השלב השמיני - שלמות לעומת ייאוש

➡ **טווח גילאים:** גיל הזקנה.

➡ **דמות משמעותית:** האדם עצמו עושה "חשבון נפש"

ומגיע לשלמות.

➡ **פתרון הקונפליקט:** השלמה עם סוף הדרך תוך

הסתכלות בסיפוק אחורה.



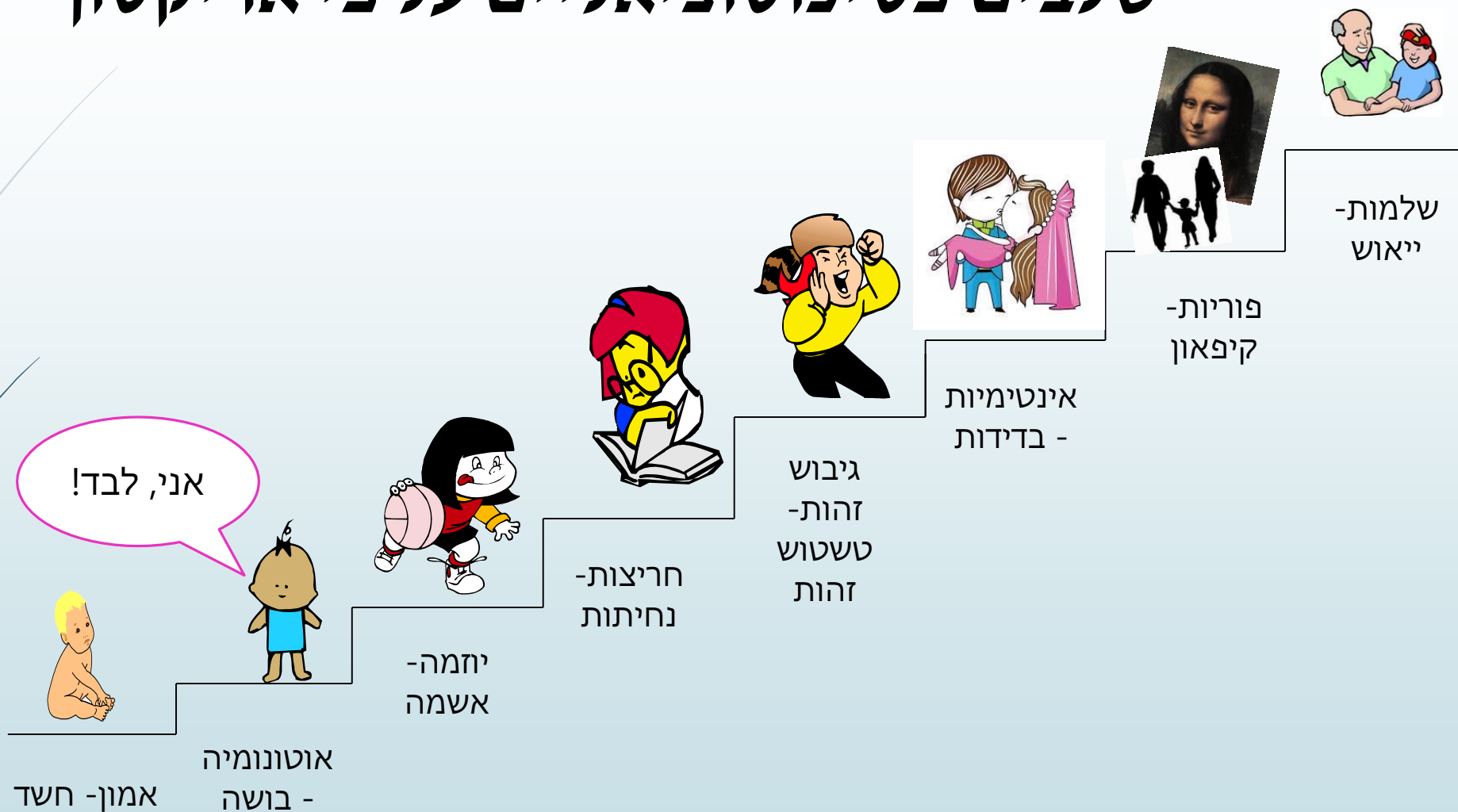
השלב השמיני - שלמות לעומת ייאוש

► פתרון מוצלח של השלבים הקודמים עוזרים לאדם לחוש **שלמות**: הוא מרגיש שלם עם היותו זקן ועם התקרבותו לסוף חייו. הוא מתבונן בחייו מתוך תחושת סיפוק ממה שהשיג, ומקבל את עצמו ואת החיים שחי ללא חרטה.

► אדם שחש **ייאוש**, מרגיש מרירות ועוינות, מאוכזב מעצמו ומחייו. חש שהזמן נגמר והוא לא הצליח לממש את תכניותיו וחלומותיו. הוא מתקשה להשלים עם הזיקנה ועם המוות הקרב, ומתייחס לסביבתו בעוינות ובמרירות.



שלבים פסיכוסוציאליים על פי אריקסון



טבלה מסכמת

שם השלב/קונפליקט	גילאים אופייניים	דמות משמעותית	תנאים לפתרון מוצלח
אמון מול חשד	0-1 (תינוק)	האם	הענות לצורכי התינוק, חום וטיפול מסור ועקבי
אוטונומיה לעומת בושה	1-3 (פעוט)	ההורים, האחים	ביצוע דברים בעצמו
יוזמה לעומת אשמה	3-6 (גיל הגן)	משפחה מורחבת	סיפוק ועידוד היוזמה
חריצות מול נחיתות	6-12 (שנות ביה"ס היסודי)	ביה"ס: חברים, מורים וכו'	הצלחות במשימות בית הספר
זהות מול טשטוש זהות	12-18/20 גיל (ההתבגרות)	קבוצת השווים	התחלת פרידה מההורים והשתייכות לקבוצה, התנסויות (בתקופת המורטוריום), קבלת השינויים הגופניים (זהות מינית)
אינטימיות מול בדידות	שנות העשרים (גיל הבגרות הצעירה)	בן/בת הזוג	השתחררות מקבוצת השווים ויכולת לוותר וליצור "זהות זוגית" בלי לאבד את הזהות האישית
פוריות לעומת קיפאון	שנות ההורות (גיל הבגרות המאוחרת)	המשפחה הגרעינית (בן/בת הזוג והילדים)	יצירה בבית, בעבודה ובחברה
שלמות לעומת ייאוש	גיל זקנה		השלמה עם סוף הדרך תוך הסתכלות בסיפוק אחורה