**מבגרות לזקנה**

**הגילאים:**

בגרות מוקדמת: 17-40

בגרות אמצעית: 40-60/5

בגרות מאוחרת: 65 ומעלה

\*לכל שלב ישנם ציפיות נורמטיביות, שינויים תעסוקתיים, מעגל משפחתי

שלושה קריטריונים להגדרת מבוגר:

1. **הגיל** – עפ"י הספרות, וחוקי הממשלה מגיל 17 אדם הוא מבוגר (רישיון, צבא, היתרי נישואין, הזכות לבחור). עד שנות ה60 לא נגעו כמעט בחייו של האדם הבוגר, אלא חקרו רק את הילדות וההתבגרות.
2. **משימות התפתחותיות – develop[mental task –** משימות פסיכולוגיות חברתיות שעל אדם הנמצא בשלב התפתחותי מסוים למלא אותן. אם למשל הולכים עפ"י אריקסון, להתחתן ולהביא ילדים, ולהביא להתפתחותם, אלו שלבים מוכרחים בהתבגרות. מי שלא יעשה זאת ימצא בקיפאון התפתחותי. בחברה, מצופה מהאדם לעבוד ולפרנס את עצמו כמשימה התפתחותית.
3. **בגרות נפשית –**

א. זהות עצמית ברורה בכמה מובנים: מינית, תפיסת העצמי, תפיסת עולם, דיפרנציאציה מהורים, בנית זהות עצמית מופרדת. בתוך כך נכנס גם ההבנה של האבנורמליה של הספליט - ההבנה שיש גם טוב ורע בתוכי ובסביבה.

ב. ביטחון עצמי: משתמש במנגנוני הגנה בצורה סבירה, לא נמצא בחרדה מתמדת, לא מנסה לברוח מהמציאות, לא משתמש יותר מידי במנגנוני הכחשה.

ג. התפתחות השכל הבינה: יכולת הכללה, הפשטה, נכונות להעיז ולנסות דברים חדשים, יכולת ליצור, שליטה קוגניטיבית על רגשות

ד. אחריות: היכולת לקחת אחריות על מילוי תפקידים, מחשבות, תקשורת, משימות.

**הגישה הפסיכו דינאמית: רפופורט –** "היכולת לקבל אחריות, היכולת לקבל החלטות, ליצור קשר עם אחרים, היכולת לשאת תסכולים קלים, היכולת לשלוט על הכעס, סבלנות, התמדה, היכולת לחיות בשלום עם מה שלא ניתן לשנות"

**תיאוריות התפתחותיות/ פסיכולוגיה התפתחותית:**

* החיים מורכבים משלבים, ובכל שלב יש המשימות המוטלות לשלב זה. אם הוא ממלא אותן הוא מגיע לשלב הבא מוכן ופנוי למשימות של השלב הבא. אם הוא לא ממלא אותן, הוא לא יכול להתמודד טוב עם השלב הבא....
* יש כמה תחומים של התפתחות והתפתחות נורמטיבית: אישיותית, משפחתית, תעסוקתית, קוגניטיבית, חברתית.
* חייבים לקחת בחשבון את הרקע התרבותי.
* להורים ומשפחה יש השפעה על התפתחות הילד, אצל מבוגרים מה שבעיקר משפיע אלו אירועים וחוויות בחיים על התפתחות של זהות. אירועים מגוונים : אירוע אישי (מחלה, מות בן זווג), אירוע חברתי,(חתונה זה גם אישי וגם חברתי) או אירוע של תקופה (השואה). אך על כל אחד זה משפיע בצורה שונה כי כל אחד מפרש את האירועים אחרת, הוא התנסה וגדל אחרת. (לדוג: לאחד זה יכול לגרום למשבר ולשני זה לא ישפיע)

**המודל של וויטבורן ווינסטוק**

* **תפיסה עצמית של האדם:** אירועים שמשפעים: לדוגמא: שינויים בהופעה הפיזית, שינויי בכישורים לדוג': צבע שיער.
* **מטרות אישיות:** אירועים כגון הצלחה או כישלון, לדוג: קידום בעבודה.
* **ערכים:** ערכים זה דבר מתפתח, ישנם שינויים. לדוג: ילד בגיל ההתבגרות היה מעורב במרד תרבותי.
* **מוטיבציה:** הסכמה או הכחשה של התנהגויות, לדוג: התפטרות בעקבות תחרותיות.
* **יחסים בין אישיים:** יחסים חברתיים, האם אני מקיים קשרים או מתרחק מקשרים? לדוג': גירושין.
* **תפקידים חברתיים:** באיזה מידה אני ממלא ציפיות חברתיות?
* **אירועים כללים שקורים בחברה:** לדוג' אסונות טבע, מיתון.

בנוסף וויטבורן ווינסטוק אומרים שבחיי מבוגר צריכים להיות שני תהליכים: אינטגרציה- היכולת לחבר דברים עם מה שכבר מוכר לנו

ודיפרנציאציה- היכולת לקבל את הפרטיות, הנבדלות.

**זהות:**

יכולות, מטרות

מוטיבציות, יחסים

(זהות האדם=כלל

חוויות=פרט)

**הבדלה דידוקטיבית הבדלה אינדוקטיבית**

**חוויות:**

אירועים, התנסויות

שאדם חווה בחייו

**דידוקציה: למידה מהכלל אל הפרט**

אדם שפועל רק דידוקטיבית- לא משתנה אף פעם, לא מושפע מהאירוע (האדם= הכלל, הפרט= האירוע)

אדם הפועל דידוקטיבית הוא אדם- נוקשה, שמרן, לא מתגמש.

**אינדוקציה: למידה מהפרט אל הכלל**- קורה כאשר החוויות משפיעות על הזהות של האדם. לדוג: אדם חווה משבר בעבודה זה משפיע על הזהות שלו, התפיסה עצמית, ערכים.

אדם שפועל אינדוקטיבית כל הזמן משתנה, הוא לא יציב.

שני התהליכים הללו עובדים עלינו וחשוב שנמצא את האיזון, אחרת יהיה לנו קשה להסתגל לאירועי החיים. צריך את השילוב בין ההמשכיות לשינוי. לאדם מבוגר יש משהו בהמשכיות- מהעבר אבל יש צורך גם בשינוי, במשך החיים יש אבדות (ע"פ קוסטה ומקרה). לדוג: אנשים מבוגרים מגיעים לגיל זקנה ומתחילים להיות מגבלות.

**מודל נוסף:**

אירוע שיכול להיות משבר

תלוי בתפיסה של האדם- אם זה יהיה משבר או לא...

מי שלא רואה כמשבר מי שרואה כמשבר

לא רואה בעיה- המכחיש פסק זמן

בחר מקצוע

או הזהות דיפוזיית-

מתנסה בכל מיני דברים **המשבר לא נפתר: המשבר נפתר:**

ולא רואה בעיה מהקופצים ברור לו מה הוא רוצה

או עדיין בפסק זמן אישיות מושגת

או ממשיכים לסעוד לע שולחן ההורים

**לווינסון-** יש הבדל בין שלב לבין מעבר, מעבר- שלב בחיים שבו יש איזה שהוא חוסר שקט, תהיות, מתח, התרגשות, התלבטות. טכסים עוזרים לעבור את המתחים שיש במעבר. ביהדות יש טקסים בין המעברים (לדוג' וורט), וכן בשבטים אחרים יש טקסים בין המעברים.

לדעת לווינסון, מעבר= משבר.

לעומת לווינסון אריקסון רואה כמעבר= נקודת צמיחה.

**פרויד-** לא דיבר על מבוגר אלא רק בצורה כללית, מבוגר צריך: לאהוב ולעבוד.

**יונג-** הראשון שנתן את הדעת על נושא של התפתחות מבוגרים, עיצב את המושג: "אינדבדואציה של מבוגר", באמצע החיים (40-60). לאחר גיל ההתבגרות, אם המתבגר עבר בשלום את התקופה מבחינה ליבידאנית בשלב הבגרות מוקדמת הוא מצליח לעשות וויסות פנימי בין הרגש, מיניות, חשיבה, דחפים- הוא מצליח לאזן את עצמו. בנוסף יונג מצא שבבגרות האמצעית מגיעים אליו אנשים עם כל מיני דחפים, כגון: מיניים המאפיינים את גיל ההתבגרות.

ולכן יונג אומר שאנשים מבוגרים שלא הצליחו להתמודד טוב עם הדחפים שלהם בבגרות המוקדמת, הם נותנים דרור לדחפים שלהם בבגרות האמצעית. בבגרות האמצעית יש אינדבדואציה של מבוגר- אם בבגרות המוקדמת הגבר או האישה עדיין ממשים את הציפיות שהחברה מצפה מהם, כגון: חתונה, לימודים, בגלל שהחברה מבקשת, באמצע החיים אחרי שעשו את כל הדברים שהחברה ציפתה מהם, אנשים מרגישים מקום לבטא את האינדבדואל שלהם מחדש.

**אריקסון-** הדגיש את הצד החברתי וחשיבותו של האדם בחברה. הוא חילק לשמונה שלבים של התפתחות האדם (אנו נתייחס לשלוש האחרונים:

* אינטימיות מול בידוד- מה זה אינטימיות עם בן זוג?
* הדדיות במיניות.
* יחסים עם בן/ בת זוג אוהב.
* יחסים עם המין השני.
* אמון הדדי ושיתוף פעולה ביניהם.
* מוכנים יחד לפעול ולווסת מחזורים של עבודה, הולדה ורגיעה.
* כדי להבטיח לצאצאים התפתחות תקינה ונכונה.
* פוריות מול קיפאון
* שלמות מול ייאוש

**לווינסון (השלבים)-**

המעבר לכניסה לבגרות מוקדמת (17-22):

1. פרידה מהורים- הן מבחינה כלכלית והן מבחינה פסיכולוגית (אני יכול לומר משהו אחר בלי פחד של ניתוק מההורים).
2. פרידה מקשרים חברתיים- עובר מקום, קבוצות. זה יכול ליצור תחושות של בדידות.
3. לבנות מבנה חיים- שלב שבו בנים ובנות בונים להם תוכנית של מבנה חיים- איזה חיים יהיה לי? איזו משפחה? איזו עבודה?

גברים- עבודה, קידום, חיי קהילה, תפקידים בחברה, הישגיות.

נשים- משפחה, תמיכה, רגשיות.

הבגרות המוקדמת (22-40):

**הגבר:**

* 22-28: האדם חוקר ובודק אם הוא הצליח לעבוד לפי התוכנית חיים שהוא תכנן לעצמו

ישנם שתי דמויות: מנטור- יועץ, מכוון כלכלית

האישה שלהם- עוזרת לו ממש את מבנה חייו ולהתנתק מאימו.

* 28-33: המעבר לגיל 30- מתעמקים במבנה החיים, ממשים, מבססים, קריירה, משפחה. אם אדם לא מתחתן או מצליח לממש עד גיל זה תכנונים שלו, גיל 30 נותן לו דחיפה.
* 33-40: שלב של יישוב הדעת, יחסית תקופה שקטה כי הגברים נעשים יותר רציניים עקביים, משתחררים מהתלות שלהם במנטור.

- תיאורטיקנים חברתיים על הבגרות המוקדמת-

הויגהרסט: תפקיד משימתי- החברה מטילה עלינו משימות, מהם?

1. בחירת בן-זוג
2. ללמוד לחיות עם בן- זוג
3. להקים משפחה ולגדל ילדים
4. לרכוש מקצוע לצורך כלכלה.

ניוגרטן: לנו כמבוגרים צעירים ישנם שלושה שעונים:

* **שעון חברתי-** לכל חברה יש שעון שבו היא מכתיבה לאנשים שחיים אצלה מתי לעשות דברים:כגון חתונה, ילדים וכו', כלומר ישנם נורמות חברתיות ולכל חברה יש לוח זמנים משלה. יש אינטראקציה בין נורמות הגיל לבין המחויבויות הגיל (כנ"ל לגבי מין)

נורמות חברתיות: מערכת דרישות מהחברה לאדם, כגון הסאנקציות (לחץ חברתי וכדו').

* **שעון פרטי-** באופן אישי הוא מרגיש מתי כדאי לעשות משהו מסוים, הכל תלוי תרבות, עדה, תת קבוצה וכו'.
* **שעון בעקבות אירועים**- אירועים שמכתיבים לנו מתי למלא את הדרישות

המשימות לפיה הם:

1. אינטימיות
2. הורות
3. עבודה

היום יש תזוזה במועדים של כל שלב ושלב, לדוג: שלב ההתבגרות מתארך, היום מדברים על אנשים עד גיל שלושים המתנהגים כאילו הם בגיל ההתבגרות. מתחתנים יותר מאוחר יולדים ילדים בגיל מאוחר.

הנדריקס אומר שהבגרות המוקדמת זה שלב ממושך יותר, אבל הוא אומר שלא כדאי להאיץ בילדים להתקדם, להינשא, לעבוד כי הם זקוקים לזמן הזה, הם מתמודדים עם החולשות, בונים את עצמם.

בנוסף היום ההתייחסות לאהבה זה משהו אחר, לא כמו פעם, היום אנשים לא רוצים להתחייב, אהבה של היום אינה מחייבת, אלא קשרים זמינים.

המשימות הם אותם משימות אך הזמנים זזים, לדוג: שלב זקנה הוא לא מ-60 (הם זקנים צעירים).

**נישואים**

**אינטימיות:** פעם אינטימיות היה בברור נישואים בין שני מינים, היום אינטימיות יכול להיות מאותו מין, חיים ביחד ללא נישואים

שטרנברג ניתח את משמעות הנישואין והוא תיאר משולש בין שלושה צלעות

תשוקה- משיכה מינית.

אינטימיות- היכולת להיות ביחד, שיתוף רגשות

אינטימיות

מחויבות

מחויבות- חייבת להיות גם התחייבות

שלוש צלעות שיכולות להשתנות במשקל שלהם לאורך מעגל החיים

במהלך הזוגיות. אבל שלושתם הם הכרחיות.

תשוקה

אהבה- אהבה בימינו הוא מניע לנישואין.

תיאוריה נוספת- כאשר בני זוג מתחברים ויוצרים זוגיות הם חייבים למצוא איזון בין אוטונומיה לאינטימיות. יש שילוב בין הדומה לשונה.

המשימה יותר קשה לבני 20-30 כי בנוסף לכל הם צריכים להיפרד מההורים שלהם, מצד אחד הם נפרדים ומצד שני הם מתחברים למישהו אחר.

עוד תיאוריה- מעגל חיים על פי שרץ: הפרט (הבוגר) גדל במערכת משפחתית, הוא עובר מעגל חיים משלו וגם משפחתו. גם לו וגם למשפחה יש משימות שהוא עובד עליהם:

* פרידה רגשית מול תלות הדדית במערכת- האם אני דואג לעצמי או שיש לי גם מחויבות כלפי הבן זוג? (בצורה רגשית)
* קרבה מול מרחק במערכת- קרבה פיזית, כמה אני אגור קרוב להורים?
* אחריות עצמית מול אחריות קולקטיבית- האם אני דואג לעצמי או שיש לי גם מחויבות (לדוג': כלכלית)

המשימות משתנות מבחינת המינון שלהם במהלך החיים.

שרץ תיארה שבבגרות המוקדמת ישנם תת שלבים, שהמינון של המשימות בהם משתנה:

1. **קשר זוגי- קואליציה זוגית:** המטלה המרכזית היא ליצור יכולת זוגית ריאלית ולא אידיאלית או אשליה. בני הזוג משתחררים לגבי הפנטזיות ובונים מערכת יחסים ריאלית המגדירה את רמת ההתקשרות, הזוגיות, הקרבה, האחריות.
2. **ילדים קטנים- מתחת לגיל 6:** האם הם מוכנים להפנות את תשומת הלב מהם לילדים? האם יש להם את היכולת לחדש את המלאי הרגשי גם עבור הילדים?
3. **ילדים בגיל בית ספר:** המטלה שההורים מחויבים אליה זה פיתוח אינדבדואציה מול הדדיות מזויפת- צריך להגדיל את המרחק מול הקרבה, ההורים צרים לעודד את האוטונומיה של הילדים את עצמאותם של הילדים בבית הספר.
4. **נערים בגיל ההתבגרות:** תחרות מול בידוד, הורים שנמצאים בגיל 40 ויש להם ילדים בגיל ההתבגרות יכול להיות תחרות בין ההורים לילדים.

**סוגי זוגיות**

לפי סקארף שנשענת על תיאוריית יחסי האובייקט: ככל ששני בני הזוג אינם מובדלים מהוריהם כהלכה, ככל שיותר שתולים למשפחתם הגרעינית ככל שהם מחוברים רגשית, ככל שהתלות תהיה גדולה, ככל שרמת המובחנות עם משפחות המוצא תהיה קטנה, רמת הדבקות הרגשית תהיה גדולה.

על בסיס זה סקארף מבליטה לנו חמש צורות של התקשרות/ זוגיות:

1. **פרדוקס-** דרגת המובחנות של שני הצדדים להוריהם נמוכה, הם מאוד קשורים להורים, פוחדים להיפרד. מצד אחד רוצים להיות עם ההורים ומצד שני רוצים עצמאות ולא מצליחים. את התלות הזאת הם מביאים לזוגיות והם לא יכולים להתמודד עם תכונות נוגדות שיש לבן זוג השני. בדר"כ בני זוג כאלה מוצאים בדיוק את בני הזוג עם התכונה ההפוכה, והם יריבו כי הם לא מסוגלים להכיר בחלק שחסר בהם., לדוג: ניקיון/ בלאגן, עצבנות/ רוגע וכו'.
2. **הזדהות השלכתית-** בני הזוג מצהירים שהם בעלי תכונה אחת ואת התכונה השנייה הם משליכים על הבן זוג ומצפים שהוא ימלא את החסר בשבילי, הוא לא יודה על עצמו שיש לו את התכונה הזו.
3. **קיטוע מודע/ מודעות מקוטעת**- בני הזוג יש רמה מסוימת של מודעות, הם יודעים שהם מכילים בעצמם תכונות הפוכות אך המודעות היא חלקית. הם יכולים לתפוס את עצמם ליותר מודעות אך לאחר רוגע מהמריבות.
4. **אמביוולנטיות-** לא מגיעים לריב, בן הזוג הוא אמביוולנטי, הוא לא אוהב את זה אבל לא מתפרץ ולא כועס.
5. **אינטגרציה-** בני הזוג יודעים שיש הבדלים, זה טבעי, אין קונפליקט, ויכולים לחיות עם זה בשלום.

**שחיקה בנישואין**

במשולש- אבא, אמא וילד וצריך לדעת לשלב נכון את המשולש.

יש בני זוג שביניהם לא הולך ואז נכנס גורם שלישי, זה יכול להיות: ילד, אימא, עבודה, או כל דבר שאפשר לברוח ממנו.

הגורם השלישי הוא מווסת את המתח.

יש משפחות שהמשולש הוא משולש נוקשה והם לא מצליחים לפתור ביניהם ואז הם פונים לגורם השלישי.

בגידה יכולה להיות בקרב גברים,נשים מסיבות שונות, משעמום, שיגרה, שחיקה בחיי הנישואין, פגיעה בתדמית הגברית, תסכול מיני וכו'.

**שחיקה-** תחושה סובייקטיבית של תשישות רגשית/ גופנית הנגרמת מחמת עומס נפשי מתמיד ונמשך והעומס הנפשי הזה הוא תוצאה של הבדל או פער בין גובה הציפיות מהזוגיות לבין קשיי המציאות (פינס). בקרב זוגות יכול להיות מצב של שחיקה, עייפות ותשישות.

במודל של פינס: התאהבות- יש התעוררות רגשית, דמות חלומית אך זה לא תמיד כך, כי אני מסתכל מי האדם ולא עם מי שאני חולמת בסוף אני מתחתן. אך לא מספיק התמודדות הזוג אלא לסביבה יש משקל רב באופן שבו הזוגיות תתפתח. אם הסביבה היא מקלה אז הזוגיות יכולה טובה אך אם הסביבה קשה יכול להיות שלזוג יהיה זוגיות קשה. הסביבה קיימת והיא משפיעה על החיים כזוג.

כשמתחתנים יש התחייבות וציפיות הדדיות מבני הזוג, אם הציפיות מתממשות ומושגות הם ממשיכים הלאה ויש קיפאון אבל יש זוגות שמגידים ציפיות חדשות ועכשיו יש צמיחה כי יש על מה לחיות ואז מגיעים ל"שורשים וכנפיים"= מצד אחד מחוברים לקרקע מצד שני הם יכולים להתרחב להעשיר את עצמם בלי פחד מהשני.

בני הזוג שלא ממשים את הציפיות הם מרגישים אכזבה ואין אהבה ויכולים להגיע למצב של שחיקה.

הגורמים לשחיקה:

* חוסר הערכה הדדית של בני זוג, אין פרגון והערכה
* שגרה, שעמום.
* חוסר מימוש עצמי
* עומס יתר של תפקידים
* פער בין ציפיות למציאות

מה עושים כדי לצמצם שחיקה?

1. לחזק זוגיות- יותר לדבר, לשתף פעולה, תקשורת נכונה
2. לשבור שיגרה, לגוון
3. לא להזניח את הזוגיות- לקבוע זמן רק לשניהם.
4. לעודד ולטפח את האינדוודואלי של בן הזוג.

**מעגל תעסוקתי**

רה -

התקדמות בעיסוק

סוציאליזציה סוציאליזציה מקצועית הכנה בסיסית-גיל יסודי/תיכון

בערך שנה

18

22

40

אנו נכנסים לעולם העבודה אחרי הכנה בבית הספר היסודי והתיכון, אלו מיומנויות?

עמידה בזמנים, התמדה, היחס למרות, היחס לצוות+ שיתוף פעולה, יכולת להיות מוערך, המגמה

הבחירה המקצועית היא לא אקראית.

נוימן ושות' אומרים שלבחור עיסוק זה לא פשוט, צריך למצוא התאמה בין התכונות שלך לבין התכונות המתבקשות מהעיסוק. מה אנו בודקים?

* מיומנויות פיזיות ואחרות שהעיסוק מחפש? לדוג: צריך הקשבה ואני יודעת שאין לי סבלנות אני לא אבחר עו"ס.
* לברר את היחס לסמכות ולמרות שמקצוע מחייב ומה העמדה שלי לגבי זה.
* תנאים לקידום של התפקיד. מי שמחפש להתקדם הוא ילך לחפש עבודה שתאפשר לו.
* קשרים בין אישיים המתבקשים עם עמיתים למקצוע, מי שמחפש קשרים יחפש עבודה שקושרה לזה ולהיפך.

מה עוד עוזר לנו לבחור מקצוע?

* גורמי סוציו דמוגרפים נותנים מסגרת של הבחירה העיסוקית- בוחרים מקצוע בהתאם לסוציו אקונומי שממנו אנו מגיעים, מוצא, אינטליגנציה, מין

האם יש אפשרות לחרוג מהמסגרת? כן, גם ללמעלה וגם ללמטה.

אנשים שצריכים לבחור מקצוע לעיתים נמצאים בהתלבטויות שונות ותחושות אחרות והבחירה קשה.

* מודלי לחיקוי- אנו מחקים אנשים שקרובים לנו, המוכרים לנו ובזמן חיקוי אפשר לעבור את גבולי הרקע.
* חוויה אישית/ התנסות אישית- לפעמים עוברים איזשהו חוויה אישית המשפיעה עלינו.
* עניין ותכונות אישיות

אחרי סיום לימוד מקצוע מגיע שלב ה 'רה- סוציאליזציה'- אחרי שאם מסיים הוא מתחיל לבוא לשטח ושם הוא בודק, בשדה, אם זה באמת מה שהוא התכוון מה שהוא רצה ללמוד. (יכול להיות שהוא ירצה לעזוב..)

לאחר שלב הרה- סוציאליזציה בן אדם שהחליט להמשיך ללמוד יש לו מנטור (מי שמעליו- הדריך אותו). ואז עד גיל 40 יש התקדמות במקצוע- רוכשים עוד ידע, עוד ניסיון, אך יש כמה צורות התקדמות:

**צורה אנכית-** אנשים השואפים לעלות מעלה בכיוון שלהם, פיתוח קריירה, אך יש את מי שלא רוצה להתקדם מבחינה אנכית.

**צורה אופקית-** ללא היררכיה מדרגתי, עושה אותו דבר רק בתחומים שונים. (עו"ס בבית חולים, בבית ספר וכו')

**לא מסודרת-** כל פעם עיסוק אחר

**קופצני**- רווחים קטנים והחלפת המקצוע אינה ברורה.

שני הצירים: העבודה והמשפחה, מאוד משמעותיים וחשובים בחיי המבוגר. כמו שדיברנו על שחיקה במשפחה, יש גם שחיקה בעבודה. (אותו דף) וזה נגרם מאותן סיבות- חוסר גיוון/הערכה וכו'. יש לסביבה השפעה, אם יש סביבה תומכת זה עוזר ומקדם את ההצלחה והמשמעות בעבודה, אבל אם הסביבה לא תומכת זה נותן תחושה של כישלון ושחיקה. ואנחנו צריכים להיות ערים לשחיקה בעבודה.

המפגש בין המעגל התעסוקתי והמשפחתי:

שני מעגלים שמקיימים ביניהם אינטראקציה הדדית אשר יכולים להוסיף זה על זה, אשר יכולים לפצות זה את זה או יכולים להתנגש זה בזה. שני הצירים האלה צורכים גורמים מאוד חשובים:

1. השקעה בזמן. איפה שאני רוצה להצליח אני צריך להשקיע זמן.
2. אנרגיה אמוציונאלית. עבודה/משפחה סופחת אנרגיה נפשית.
3. מחויבות התנהגותית. בכל מקום להתעסק במה ששיך לאותו מקום ולא בעיסוקים אחרים.

בעידן שלנו הנשים צריכות גם לעבוד. כמו כן, הכלכלה צריכה לא רק כוח פיזי, אלא גם אינטליגנציה וכך נשים יכולות להשתלב יותר ויותר בעולם העבודה. יש גם תהליכים בחברה מעודדים את היציאה לעבודה, כמו תכוון משפחה, הערכים של הישגיות ותחרותיות, העלייה בתוחלת החיים הביאה לפיתוח של עיסוקים ומקצועות ששאבה אליה נשים,(כמו סיעוד וכו')

אז למה המצב הכלכלי של נשים נמוך יותר? הפליה, נכנסות לעולם העבודה קצת יותר מאוחר, וכן נמצא הבדל ביחס של נשים וגברים לכסף- נשים: עושות פחות בשביל הכסף מאשר גברים.

\*ישנו השפעה בין סוג העיסוק לבין ההתנהלות במשפחה, לדוג': אב המשפחה קצין הוא מביא הביתה את לוחות הזמנים.

בספרות מתארים חמישה צורות /דפוסים של מפגש בין עולם העבודה לעולם המשפחה: (ע"פ אוונס ובנטולומו)

1. **גלישה-** המביאים חומר מעולם העבודה הביתה, תחום אחד משפיע על האחר. וכן זה יכול להיות הפוך מי שמביא מהבית לעולם העבודה.
2. **עימות-** בן הזוג לא מסוגל לקבל את זה שהשני מביא הביתה.
3. **עצמאות-** שני צירים. אין מפגש עולם העבודה והמשפחה.
4. **אמצעי-** רואים את עולם העבודה בתור אמצעי למשפחה.
5. **פיצוי**- עולם אחד מהווה פיצוי על העולם השני שלא טוב לו בו.

קריירה כפולה- יש משפחות ששני בני הזוג שואפים להתקדם באופן אנכי, זה יכול לגרום לקונפליקט ועימות

משכורת כפולה- נפוץ כשהילדים צעירים, בן זוג אחד עובד בתור עבודה עיקרית והשני כהשלמת הכנסה (הרוב הן נשים).

אנו מוצאים סוגים שונים של נשים בבגרות המוקדמת, איך היא מגדירה ומעצבת את עצמה. אנו מנתחים את זה על שני צירים:

תלות בבן זוג

שני צירים המשפיעים על תגובת האישה:

התמקדות

בעבודה

התמקדות

במשפחה

עצמאות – אי תלות בבן זוג

מי שרואה חשיבות להתמקד בעבודה אך גם רואה את עצמה לא עצמאית, תלוי בבן זוגה= משכורת כפולה.

מי שרואה חשיבות להתמקד בעבודה אך היא גם רואה עצמאות שלה = אשת קריירה.

מי שרואה את עצמה מתמקדת במשפחה ותלויה בבן זוגה= עקרת בית.

מי שרואה את עצמה מתמקדת במשפחה אך לא תלויה בבעלה, אלא עצמאית= עקרת בית אבל רואה את המשפחה כקריירה, מתוך אידיאל.

נעשה מחקר על מנהלים קרייריסטים עצמאיים ורצו לראות איזה דפוס מאפיין אותם, החוקרים הוסיפו עוד שני דפוסים: חשיבות העבודה ושביעות רצון-

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | | **חשיבות העבודה** | |
| + | - |
| **שביעות רצון** | + | עימות | עצמאות |
| - | גלישה | פיצוי |

כשאנו מדברים על קונפליקטים בין מבוגרים יכול להיות קונפליקטים בין התפקידים:

* **עומס תפקידים-** אפשר לראות במצבי לחץ, צריך לעשות גם וגם וגם..
* **קונפליקט בין תפקידים-** אני יכול למלות שני תפקידים וביניהם יש קונפליקט, לדוג': אבא שוטר ובעבודה הוא צריך להיות קשוח ובבית רך וסבלני
* **קונפליקט תוך תפקיד-** בתוך תפקיד מסוים יש מתח, לדוג': אמא שמרגישה שמצד אחד היא צריכה לחבק וצד שני להעניש.

איך אנו מגיבים בקונפליקט כזה? דוגלסהול תיאר שלושה דרכי התמודדות עם קונפליקטים:

* **היוזם-** מי שיוזם לשנות את הציפיות ממנו, לדוג': המרצה דורש עבודות מסוימות והוא ניגש לבקש ממנו עזרה למילוי המטרה וזה דפוס טוב.
* **המגיב-** לא מבקש מהצד השני להשתתף או להוריד ציפיות אלא לוקח על עצמו את העבודה, אינו משנה את הסביבה אלא הוא משנה את היחס שלו להתנהגות.
* **המסתגל**- מנסה לעשות הכל. הדפוס הכי לא מומלץ ומעמיס נפשית את האדם המבצע.

בדפוס היותר דומיננטי אצל נשים הוא הדפוס המסתגל, כשאנו עושים סדנת העצמה לנשים אנו מעוניינים להביא אותם יותר למקום היוזם והמגיב.

**שלב אמצע החיים (40-60)**

השינויים הפיזיולוגים משפעים על השינויים הפסיכולוגים.

מבחינה פיזיולוגית הגוף נחלש, השרירים הטבעתיים ורוחביים בגוף נחלשים ויש חשיבות להשקיע בפעילות ספורטיבית ע"מ לחזקם. יכולת העבודה והספורטיביות מגיעים לשיאם בגיל 35. יש ירידה בגמישות שריר הלב, בעיות בנשימה ובלחץ דם.

מבחינת החושים הסנסומוטוריים (טעם, ריח וחוש) אין ירידה אך יש ירדה בשמיעה ובראיה.

ירידה נוספת היא ירידה בהורמונים, נשים מתקרבות למנופאוזה (= הפסקת המחזור) ויש תופעות של מצבי רוח, גלי חום וכדו'.

אצל נשים המנופאוזה משמנה את היכולת הגופנית שלהם ומי שהזהות שלה היה סביב הגוף השלב הזה מאוד קשה עבורה. הם מפתחים יותר מודעות ומשקיעים יותר מאמצים כדי לשמור על תפקוד פיזיולוגי.

מבחינה קוגניטיבית, תפיסה וזיכרון- מגיל 20 ומעלה אנו מאבדים כל יום תאים במוח, עם העלייה בגיל היכולת הסנסורית נחלשת, מהירות התגובה, הראיה והשמיעה יורדים ולכן רמת המידה שמתקבלים מהסנסורים נחלשת אך האינטרפרטציות שלנו מתחזקת וזה שומר על האיזון והתפיסה שלנו- יכולת השפיטה, שיקול הדעת והראייה הכוללת היא הרבה יותר גדולה.

אינטליגנציה זורמת- אינטליגנציה "נקייה" המופקת מתאי הזיכרון ומוח באמצעות הסנסורים

אינטלגנציה מגובשת- אינטליגנציה משתמשת עם המשאב של אינטרפטציות, בראייה המורחבת של החיים, היא מאפיינת מבוגרים.

בתקופה זו יש ירידה באינטליגנציה הזורמת.

פיאז'ה אמר שחשיבה בגיל ההתבגרות היא פורמאלית. מתבגרים מצליחים להבין דבר מתוך דבר ולהבין קשר בין סיבה לתוצאה. שלב הפעילות הפורמאלית מכילה יכולת הסקת מסקנות וקשרים בין סיבות ותוצאות, (מגיל 15 ומעלה).

אחרי פיאז'ה, ארלין אמרה שחשיבות המבוגר ממשיכה להתפתח בכך שהיא לא רק פותרת בעיות אלא גם מוצאת וממציאה בעיות, המבוגרים לא מפסיקים לחפש בעיות חדשות כדי למצוא להם פתרונות, כדי לשפר את רמת החיים שלנו, היא קרא לזה- post formal style of thinking.

**הזיכרון**

הזיכרון יורד, בזיכרון יש שלוש פונקציות:

* קליטת מידע
* אחסנת מידע
* שליפת מידע

באמצעות החושים אנו קולטים מידע, אח"כ יש פעולה בה אני מאחסנת ומקטלגת את המידע ובשלב השלישי היא שליפת מידע.

ישנם שתי סוגי זיכרון: זיכרון קצר וזיכרון ארוך.

זיכרון קצר זה המידע שאני צריכה ליומיום ומידע שאני לא משתמשת ביום יום מקוטלג ונשמר בזיכרון ארוך. כשצעירים הזיכרון טוב משלושה סיבות:

1. מגוון ועומס מידע שצריך לזכור אינו דומה לזה של המבוגר.
2. המוטיבציה לזכור היא הרבה יותר גדולה.
3. אצל אנשים מבוגרים הזיכרון לטווח קצר נשחק ונחלש אך הארוך מתחזק.

גיל 40- 60 זו קבוצת גיל הכי חשובה בחברה, הם בעלי כוח פוליטי והכלכלי, זו קבוצה של פסגה ושל שיא.

יונג הוא הראשון שנתן את הדעת על שלב זה. הוא אומר שבשלב זה יש דחפים מיניים ליבידאנים שהיו מודחקים בשלב הבגרות המוקדמת מתחילים לצוץ. שלב זה יש נטייה לפנימיות- יש מבט פנימה להיכרות פנימית.

**אינדבדואציה של המבוגר**- המבוגר בשב זה אומר מה הוא עושה על עצמו, לנפש שלא ולא רק מה מצפים ממנו.

לבנסון מחלק את של אמצע החיים לתתי שלבים:

* **40- 45:** שלב של התחבטות, שאולים שאלות- האם התחתנו? האם הולדנו ילדים? האם הצלחנו בחיים? יש יותר מתח פסיכולוגי, הרהור על המטרות בחיים.
* **45-50:** כניסה לעולם המבוגרים, האינדבדואציה בשיאו, לפי לבנסון הוא ממשיך לעסוק בדילמות:

1. צעירות מול הזקנה- מאחר ויש מגע עם מוות וחולי יש השקעת אנרגיה בשמירה היכולת הפיזית והחזות החיצונית.
2. קוטביות של ההצלחות מול הכישלונות- האם הצלחתי לגדל ילדים טובים? יכולה להיות תחושת החמצה.
3. גבריות מול נשיות- בשל הירידה בהורמונים אצל גברים ונשים, ישנה הסתכלות אחרת על המין השני, אתל הגברים בולט יותר ההורמון הנשי ואצל הנשים בולט יותר ההורמון הגברי. גברים מוכנים להיות יותר קרובים ואינטימיים והנשים נעשות יותר חזקות ואסרטיביות בנוסף רואים שבשלב הזה מגלים נטיות מיניות שהיו חבויות בהן.
4. קוטביות בין יחד ולחוד- האם אני צריך להיות יחד עם המשפחה או יותר לדאוג לעצמו והאישה שכל הזמן הייתה בבית מחפשת חופש, לימודים, חברים וכו'.

* **50-55:** בשלב זה ביטויים פיזיולוגים בולטים יותר וכן קיימים סימפטומים של הקן המתרוקן, הם מתחילים להיות חרדים למצבם הבריאותי. בנוסף יש התמודדות מחדש עם בני זוג, הגדרה מחדש של הזוגיות.
* **55-60:** ישנם כמה מטלות ומשימות בשלב זה:

1. הכרה במגבלות בריאותיות
2. ישנה התייחסות אחרת לחיים ולזמן, רצון לנצל טוב יותר את החיים.
3. הכרה וקבלה בצדדים החדשים של ה- self שלך.
4. יש אוריינטציה מחודשת לעובדה. אם קודם הייתה רדיפה אחרי הקריירה עכשיו יש התייחסות יותר לפנאי, חברה וכו'.
5. הערכה מחדש את הקשרים עם הבן/ בת זוג, עובדים על זה כמשימה.

(דף- מודל העבודה והשחיקה)

**גיל שיהי** מתארת את המעברים כשיא ההר, היא מדברת על השינויים הפסיכולוגים המתחוללים:

* שיהי אמרה שבהתחלה יש תחושה של מורטוריום (=הפסקת זמן), רגע שאומרים בו שנפסיק לחשוב. בניגוד לניוגרטן שאומרת שבשלב הזה יש התייחסות שונה לזמן.
* בשלב הזה יש בדיקה של החלום שלי.
* התפרקות מזהות מקורית לעבר התחדשות, התפרקות מהאוטנטיות.
* קבלה והשלמה.

**אריקסון-** קרא לשלב הזה פוריות מול קיפאון: המשימה הדומיננטית בשלב זה זו הדאגה, לדאוג לילדים מוצלחים. החיים יותר פוריים ועשירים כי יש דאגה לילדים, לדור הבא וכן גם להורים המזדקנים.

פוריות- זה במובן של יצירתיות ודאגה לאחרים. כאן לאדם יש את היכולת להרחיב וגם לתת לאחרים ולא רק לעצמו.

קיפאון- אלו אנשים שלא הולידו ילדים, הם עלולים להגיע למצב של סטגנציה. הוא אפילו מציע לאמץ ילדים כדי לאמץ את הפונקציה של טיפול ונתינה.

**רוברטפק** התמקד בגיל 40 ומעלה, הוא התמקד בפיסת עולם של אנשים ואמר כמה דברים:

1. לאנשים בני 40 ומעלה יש יותר הערכת חוכמה מאשר כושרים פיזיים.
2. קשרים חברתיים הם יותר חברתיים מלאים מאשר קשרים מיניים. אנשים מחפשים קשרים חברתיים הוליסטית בניגוד לצעירים שהמוקד המרכזי הוא המשיכה המינית.
3. גמישות אמוציונאלית קטקטית (= גמישות רגשית) מול דלדול קטקטית- בני 40-60 בנויים יותר ליצור קשרים גמישים עם אחרים.
4. גמישות מנטאלית מול נוקשות מנטאלית: בני 40-60 יותר גמישים מנטאלית מאשר בני הצעירים יותר והזקנים יותר, הם יכולים לחשוב באפור ולא רק בשחור לבן.

ניוגרטן מעלה משימה עיקרית אחת: פונקצית הדאגה- דאגה לילדים ולדאגה להורים הזקנים (דור הסנדוויץ' ), בנוסף הם מתייחסים על הזמן הנותר

**הויג הרסט** מדבר על משימות לגילאי ה40-60:

* יצירה וקידום של סטנדרטים חברתיים- פרנסה.
* להשיג אחריות אזרחית חברתית- לעשות משהו למען הקהילה.
* לעזור למתבגרים להיות מבוגרים ומאושרים.
* להיערך ולהתמודד עם הורים מזדקנים.
* התייחסות לבן הזוג באופן הוליסטי (שלם)- חבר אמת, איש סוד.
* שינויים פיזיולוגים- לקבל, להשלים.
* לפתח תרבות של פנאי

**לומרנס** סיכם את התהליכים הפסיכולוגיים המרכזיים של אמצע החיים:

* **שינויים בפרספקטיבת הזמן**
* **מודעות להזדקנות ולמוות-** קבלה של שינויים בגוף, מתמודדים יותר עם תמותה.
* **תהליך של פנימתיות-** תהליך הדרגתי של פניה והקשבה לאספקטים השונים של העולם הפנימי של האדם, יותר בשלים למודעות עצמית.
* **תהליך של אינדיבידואציה-** האדם מתחיל להדגיש אספקטים אינדיבידואליים עבורו ולא כ"כ לסביבה ולמשפחה, מאפשר לעשות דברים למען עצמו.
* **הערכה מחודשת-** חשבות נפש, התפכחות מהשליית החלום שהיה קודם.

**הבדל בין גברים לנשים בשלב של אמצע החיים:**

יונג- עקרון ההשלמה

גוטמן- עקרון ההצלבה

מחקר שנעשה בארץ ע"י ד"ר דיור רצתה לבדוק את ההבדלים מבחינת תפיסות עולם, זהות מינית (= פעולות, תפקידים, תכונות) ותחומי פעילויות:

ומצאה **שמבחינת תפיסות עולם-** הנשים היו יותר אופטימיות מגברים חשבון הנפש שונה, פחות עסקו במוות, בשינויים פיזיים, יותר עסוקות בחזית חיצונית אך לא במחלות. 70% חשבו שהן יותר אטרקטיביות מבחינה מינית מאשר שהיו קודם. תפיסת העולם של הגברים היה יותר פסימי, יותר התעסקו בבריאות וכדו'.

**מבחינת זהות מינית-** גברים באמצע החיים המשיכו לתפוס את עצמם כבעלי תכונות גבריות מובהקות, אגרסיביים, תחרותיים, פחות רגשניים וכל זה עד גיל 50. לעומת זאת אצל הנשים יש שילוב בין תכונות נשיות לתכונות גבריות, כלומר הנשים היות יותר אנדרוגיניות (= גם וגם) מבחינה פסיכולוגית.

**מבחינת הפעילות**- נשים עושות יותר שינויים מאשר גברים, נשים השקיעות יותר בעבודה ויותר בפעילות מחוץ לבית, חלה אצלן ירידה משמעותית בפעילות בתוך הבית. אצל גברים (עד 50) חלו קצת שינויים כי השינויים המהותיים מבחינת עבודות הבית והחוץ חלים אצלם מאוחר יותר.

חוקר בשם חן נרדי טיפל בגברים וראה שגברים באזור ה- 50 מתמודדים בקושי רב עם השינויים הפסיכולוגיים שחלים בהם (הפאן הנשי שצץ בהם) גברים נאבקים בהוכחת הגבריות שלהם, בהסתרת הפאן הנשי שלהם. ביטוי רגשות נתפס על ידם כחולשה וגברים מעמידים את עצמם בפני מבחנים כדי להוכיח את גבריותם, לדוג': הצלחה בעבודה, ואם הם נכשלים זה נחשב ביזיון אישי. מבחן של שליטה עצמית, מבחן של להיות ההפך מאישה.

הוא המציא את המושג: "ניומניזם"= גבריות חדשה: לגברים של היום מותר ואפשר למצוא איזון בין הפאן הנשי לפאן הגברי.

(המעוין המיני- מתוך הדף)

המשך הבדלים בין גברים לנשים:

פרופ' קרון מתבסס על עיקרון ההשלמה של יונג ואמרת שלכל אחד מאיתנו יש תת מודע קולקטיבי ובתוך זה יש את הארכיטיפים עתיקים = לא רק מפנימים בתוכנו את דמויות מההורים שהולידו אותנו אלא גם מאדם וחוה איך צריך להתנהג.

בכל אחד מאיתנו יש אנימה ואנימוס שמשלימים אחד את השני.

אנימה= ארכיטיפ נשי- נותן את הרוח והרגש.

אנימוס= ארכיטיפ גברי- החשיבה והלוגיקה.

לפי יונג לגבר עד אמצע החיים המרכיב הדומיננטי הוא האנימוס ואצל האישה הדומיננטי זה האנימה, עם השנים שני המינים מגיעים לאיזון בין האנימה לאנימוס והשאיפה היא שנוכל להכיל בתוכנו את שני צדיים הללו.

יונג קרא לזה השלב של "חתונה פנימית".

גוטמן גם מתייחס להבדלים והוא טען שעד גיל 40- 45 הסגנון שמאפיין גברים הוא סגנון שליטה אקטיבי וזה מתבטא באוטונומיה, בסמכותיות, בהפעלת כוח ואצל נשים יש סגנון שליטה סתגלני- יותר מתייחס, נתינה, רגישות. הוא אומר שבשל המחויבות ההורית, בשל הצורך של חלוקת תפקידים במשפחה ברורה, האישה ממלאת את צורכי ההזנה, הטיפול, ההתחברות הרגשית ועושה זאת בעיקר דרך השליטה הסתגלנית, הגבר שצריך לפרנס פועל בעיקר ע"פ סגנון שליטה אקטיבי, אם התבגרות הילדים ההורים משתחררים בהדרגה בצווי ההורות ויש להם הזדמנות לגלות מחדש את אותם צדדים/ צרכים שנדחו על ידם, יש להם הזדמנות להיות ארוגניים.

**הבדלים פיזיולוגיים:**

יש הבדל בחיצוניות- גברים הם יותר גבוהים ב 10% מנשים, אחוז השרירים גבוה מנשים, גברים יותר שעירים ועם שיער עבה יותר. לנשים לעומת זאת יש מפרקים גמישים, אחוז שומן גבוהה יותר מגברים, צורת פיזור השומן שונה- לגברים בכרס ולנשים וירכיים.

את ההבדלים רואים בין המינים כבר מלידה- בנות יושבות, זוחלות, מדברות קודם. אבל לבנים כישורים חזותיים, מרחביים, תכנים ויותר מאוחר במתמטיקה ומדעים.

מבנה המוח- תפקידי המוח של הגבר מתמקדים בחצי השמאלי שלו- הדגש לו זה רציונאלית, הגיון, חשיבה

(הצד הימני הוא הרגש) בין הצד השמאלי לימני יש כאבל. אצל הנשים הכאבל המחבר רחב יותר ולכן אצל הנשים יש שילוב של האינטליגנציה והרגש.

פרויד נטה להסביר את ההבדל בין המינים על בסיס ההבדל הפסיכו סקסואלי שלהם, לדעתו לנשים התסביך של הנשים בשלב באדיפאלי זה שאין להם את פחד הסירוס וגזה גרם לנשים לא להדחיק מספיק עמוק את הדחפים ליבידאנים וזה גרם להן שהסופר אגו שלהן יותר חלש משל גברים, פרויד מתייחס אל הנשים מתוך ה 'אין' לא מתוך עצמן. היא תולדה של אי גבריות..

קרן הורני אמרה שיש להתייחס לזהות הפסיכולוגית של האישה באופן נפרד, לא מתוך השוואה לגבר, לא מתוך מה שאין לה אלא ממה שיש לה. בנוסף אצל הבנות התהליך של ההתפתחות הזהות הפסיכולוגית הוא פחות מסובך מבנים וזה בגלל שבשלב האדיפאלי הבנים עוברים להזדהות עם האב (עד עכשיו שני המינים היו אצל האם) לעומת הבנות שממשיכות להזדהות עם האם. הזהות של הנשים מתעצבת על ידי "להיות"- being, אצל גברים מגיע שלב שהם צריכים להוכיח שהם לא נשים ואת הגבריות שלהם- לכבוש, להצליח, להנהיג, בעלי כוח, הזהות הפסיכולוגית שלהם מתעצבת ע"י doing- לעשות, הגבר פונה החוצה והאישה פונה פנימה. ההבדלים הללו הן שמשפיעים גם על חיים בין בני הזוג, על היחס לסביה, על התפקידים בסביבה ובחיים.

צ'ידורו אומרת שאם אנו מסתכלים על הרצף בין אוטונומיה לאינטימיות הבנים נוטים לקצה האוטונומיה (עצמאות, תחרות, בראש הפירמידה, האינדבדואל, האני) והבנות לקצה של האינטימיות (ביחד עם..) חברה צריכה למצוא את השילוב של השניים. הגבר יוצר לו זהות פסיכולוגית ע"י היפרדות מאימו, זהותו צומחת תוך כדי אינדבדואציה, התכחשות לקשר עם האם ואילו הבת בונה את הזהות הפסיכולוגית שלה דווקא על ידי המשכיות עם האם. גברים יותר מאוימים עם מצבי הקרבה הרבים מידי ונשים הן ההפך והן לא מרוצות כשאין קשר.

גיליגן אומרת שהמודל המשקף גברים זה פירמידה- הגברים שואפים להיות באש הפירמידה נשים הן רשת- הן אוהבות להיות באמצע הרשת.

נעשו מחקרים בארץ מצא ש-78% רצו להיות במרכז הרשת לעומת 49% מהגברים ושלש רבעי מגברים רוצים להיות בראש הפירמידה.

**ההשלכות של ההבדלים בזהות הפסיכולוגית:**

* מבחינה מוסרית- יש הבדל בצפייה של השיפוט המוסרי אצל הגברים היא שונה. כשאומרים אצל נשים תפיסה מוסרית זה בא לידי ביטוי באכפתיות מהזולת ואצל גברים מדברים על זכויות הפרט- על האינדבדואל. כולם מוסריים אך כל אחד מדגיש משהו אחר.
* עצמאות- נשים מתייחסות לעצמאות במובן שיש לה חופש לבחור ולעשות מה שהיא רוצה, לעומת זאת אצל גברים עצמאות זה השתחררות מאחריות לאחר.
* כוח- אם מדברים על כוח חברתי הגברים מקבלים יותר..אך אם מדברים על כוח פסיכולוגי הנשים שורדות יותר, הכוח שלהן נוצר תוך כדי העצמה, התחברות לאחר, קשר, יחסיים וכדו'.
* תקשורת- גברים משתפים בפעולות, נשים משתפות ברגשות. האישה זקוקה לחבר טוב כי לה יש צורך הרבה יותר גדול מגברים, הגברים מדברים בשפה אחרת. הנשים לא רואות בזה חולשה הן בנויות כך.

\*בהבדלים של תקשורת אנו רואים הלאה ביישום התפקידים בתוך המשפחה: האישה דואגת שישמר קשר ולגברים פחות איכפת להם, הם עובדים ומביאים כסף. ובגיל הזקנה אנו יכולות לראות שנשים יותר פעילות בחוץ, הן מחפשות קשר עם חברות בנות גילן. גברים הם יותר בודדים ורואים שהם מחפשים מהר להתחתן כדי לא להישאר לבד.

**אמצע החיים מבחינה משפחתית**

מה הם המשימות שצריך למלא? בכל תת מערכת יש תפקידים:

1. **תת מערכת זוגית:** בעקבות השינויים שחלים בקרב בני הזוג באישיות שלהם, בעקבות עזיבת הילדים את הבית על מה הם צריכים לעבוד?

* היכולת לחיות ללא תלות חונקת- בני הזוג יכולים לקבל הדדית שכל אחד יכול להרחיב מערכות תמיכה מחוץ למשפחה.
* לאפשר את פיתוח ושילוב של הפאן הנשי וגברי- אם הבעל רוצה להיכנס למטבח ולבשל זה בסדר..
* גמישות בחלוקת התפקידים- חלוקה במשאבים מחד ובעומדים מאידך.
* לפתח אמון הדדי- כשהזוג צעיר יש איזשהו מאבקי כוח באמצע החיים לא צריך מאבקי כוח- יש דיבור ישיר והבנה
* יכולת לקבל את השוני וניגוד של בן הזוג השני

1. **הורים וילדים בגיל ההתבגרות:** ישנם מאבקי כוח- המתבגרים רוצים להוכיח את עצמאותם אבל זה לא פשוט כי גם ההורים הנמצאים באמצע החיים וגם המתבגרים עוברים תהליכים פסיכולוגים דומים, שניהם נמצאים בסוג של משבר זהות, המתבגרים וההורים מתמודדים עם נושאים דומים:

* זהות עצמית- לאן אני הולך?
* מיניות- מתבגרים נמצאים בעיצומו של ההתלבטות המינית ואצל ההורים יש שאלות על מיניות אבל בכיוון ההפוך בעקבות דלדול ההורמונים.
* חזות חיצונית- מתבגרים עסוקים באיך הם נראים חיצונית וכן הורים מתייחסים לחזות החיצונית- שיער לבן, קמטים וכדו'
* דילמה בין תלות לעצמאות- המתבגרים מבקשים להשתחרר מתלות ההורים. ההורים שפתאום מרגישים קצת חופש ומתלבטים על הוריהם המזדקנים שצריכים התערבות וקשר נוסף.

\*מהי ההתנהגות הרצויה של ההורים עם המתבגרים? תקשורת טוב וישירה, לא לשחק בפני המתבגרים כצעירים כי למתבגרים חשוב פער הדורות. בנוסף לאפשר להם שהמתבגרים מומחים בו והם יכולים לבטא את עצמם. לקבל את עניין של פער הדורות, וכן חשוב מאוד לחזק את הקשר הבין דורי: סבים- הורים- נכדים.

1. **הורים וחיילים בני 18:** כשבן מתגייס המשפחה עוברת זעזוע. ההורים מתחבטים בין שימור ושיגור, האם להמשיך למור את הבן איתנו או לשלוח אותו החוצה? ההורים נמצאים בקונפליקט ויש כמה מקורות:

* תלות ועצמאות- הבן יוצא באופן עצמאי אבל ההורים ממשיכים לדאוג.
* גאווה מול פחד- מצד אחד הוא משרת את המדינה מצד שני אם יקרה לו משהו..
* שינויים בחלוקת התפקידים- מערך התפקידים משתנה כי החייל מקבל יחס מיוחד וזה משפיע על האחרים. יש משפחות שהבן היה מפרנס ועכשיו למי התפקיד יעברו? יש מפחות המצליחות להתמודד, אך יש משפחות שהמתח הזה שובר אותם והם לא מצליחים לעמוד במעמסה זו.

1. **הורים וסבים וסבתות:** מעורבים רגשות רבים, ישנו משבר נורמטיבי המעורר מתח ולחץ. מה קורה שם? משבר נורמטיבי (ע"פ תיאוריה משפחתית) יש ערעור של ההומיאוסטזיס, כי בני המשפחה צריכים להגדיר מחדש גבולות, זה מחייב התארגנות מחדש. בנוסף היחסים הרגשיים משתנים, דורקהיים אומר שכשהילדים קטנים יש יחסים אנכיים ההורים מטפלים בילדים וכשהילדים נעשים עצמאיים ומקימים משפחות וגם ההורים עדיין עצמאים יש יחסים אופקיים כבוגר לבוגר ואח"כ הם הופכים להיות שוב אנכיים אך בכיוון ההפוך, הילדים הבוגרים הם אלה שעוזרים להורים וכל זה מעורר משבר נורמטיבי. ההורים שמגיעים לשלב הזה יכולים להיכנס למתח ולחץ, הם לא יודעים איך לאכול את זה שאבא שלו נהיה חולה וסיעודי, זה מעורר חרדה פסיכולוגית ומתח, למה?

* כי ההורה שלי היה המודל לחיקוי, הדמות החזקה ופתאום הוא נהפך להיות חלש ותלותי, זה עושה משהו.
* בנוסף כשרואים הורה קורס אתה רואה את העתיד שלך, וגם ככה בשלב הזה יש את ההרהורים על הזקנה ומה כבר עשיתי.
* יש כאלה שאומרים שחרדות נטישה עלולים לחזור. הבנים הבוגרים הם דור הביניים (דור הסנדוויץ') הם מטפלים גם בילדיהם ומצד שני גם בהוריהם וזה מלחיץ.

הרבה פעמים קורה שבשלב זה מתעוררים קונפליקטים. מקובל לחלק את הקונפליקטים לשלושה:

* **קונפליקט חדש-** בעקבות השינוי במערכת המשפחתית, יש מצב חדש.
* **קונפליקט מתחדש-** עניינים לא סגורים, יש חובות וחשבונות ומעבירים הלאה. יש משפחות שיש סכסוכים בנערות בין הילדים להוריהם ואז הילדים מתחשבנים עם ההורים שלהם עכשיו.
* **קונפליקט נמשך-** כל הזמן היו חיכוכים ומריבות עם ההורים.

על רקע מה הקונפליקטים? או על רקע קבלת דחייה או תלות עצמאות- אם יש ילד שחווה דחייה או ילד שחווה יותר מידי חנק מההורים, יכולים להיות עניינים לא גמורים.

בנוסף יש להורים המון תפקידים בנוסף להורה שצריך לדאוג לו. והם מרגישים המון רגשי אשמה ונקיפות מצפון. הם מרגישים רגשות אשמה בגלל **נאמנות בלתי נראית**= אנחנו הבנים מרגישים מחויבים להורים שלנו בגלל שהם הביאו אותנו להורים, אני מחויב- כיבוד הורים. המחויבות הזאת נקראת "מחויבות פיליאלית"

פיל= ילד, הכוונה היא למחויבות של הילדים כלפי הוריהם.

לא כולם יכולים לעמוד במחויבות הזאת והם לא מצליחים למלא את התפקיד הפיליאלי.

(דף- בשלות פיליאלית)

כאשר יש אהבה פיליאלית ומחויבות פיליאלית יש נכונות לעזור להורה, עזרה פיליאלית מותנית- באיזו מידה יש אוטונומיה פיליאלית= כמה הבן או הבת יכולים לעשות דברים אחרים ומצד שני תלוי בהתחשבות של ההורה.

בנוסף חשוב הסולידריות המשפחתית, האם יש עוד ילדים שעוזרים או שיש רק מטפל ראשי אחד וכל העבודה נופלת עליו?

איך מתנהגים הבנים כלפי הוריהם? ישנם גם דפוסים:

* **פעיל יתר-** רגשות האשם הם חזקים והם יעשו מעל ומעבר למען ההורה על חשבון כל העולם, עד כדי שחיקה אישית. זו אינה דרך מומלצת, היא מוקצנת.
* **נמנע-** הבנים לא יכולים לראות ככה את ההורה או שיש איזה שהוא התחשבנות והם נמנעים מלהגיע, או שהם שוכרים בכסף ולא מגיע בכלל.
* **נע בין הקצוות-** כל כך כועסים על ההורים ונמנעים ואז הוא לא מגיע ונקיפות המצפון מגיעות ואז הוא הופך להיות פעיל יתר, הוא נע בין פעיל יתר לנמנע.
* **קונסטרוקטיבי-** בן המטפל בהורה מבלי לפגוע בתפקידים האחרים של עצמו. איך?

1. ממלא תפקיד פיליאלי בלי לפגוע בתפקידים אחרים.
2. עזרה הדדית- לא רק לתת ולתת אלא גם לעודד קבלה מהזקן ולעודד את הזקן לתת.
3. יש לו בגרות נפשית שהוא יכול להתעלות על כל הסכסוכים שהיו לו בעבר ולמלא תא התפקיד הפיליאלי שלו כמו שצריך.

(דף- מודל המאזניים)

מה זה יחסים תקינים? התיאוריה שיכולה לעזור לנו להבין יחסים בין דוריים זה **"תיאוריית החליפין"=** אינטראקציה נמשכת כאשר יש נתינה וקבלה. הנתינה והקבלה הם בכמה רמות

* **רמה אינסטרומנטלית-** רמה חומרית, לדוג: עזרה בקופת חולים
* **רמה רגשית-** חלופי רגשות של אהבה, תמיכה, הערכה
* **רמה סימבולית-** לא רק מה עושים אלא גם למה מתכוונים, חשוב שהזקנים ירגישו שהכוונה היא כוונה אמיתית.

בכל רמות אלו צריך להיות איזון בנתינה- צריך לתת לזקן הזדמנות לתת. אך כאשר המוגבלות של הזקן הולכת וגדלה המאזניים משתנות והזקן נותן פחות וזה קשה לו וכן צריך לעשות הכל שלא משנה מה שייתן ואפילו קצת.

מתיאוריית החליפין התרחבה לתיאוריית: "סולידריות בין דורית"= כאשר אני בוחנים את מערכת היחסים של הזקן ומשפחות צריך לשים לב לכמה משתנים:

* **המבנה של המשפחה-** מה הגודל, כמה ילדים, קרבה גיאוגרפית, מין הילדים
* **סולידריות תפקודית-** חילופי גומלין במישור החומרי= עזרה בכסף.
* **סולידריות רגשית-** יש חילופי רגשות, אהדה וחיבה.
* **סולידריות נורמטיבית-** הנורמות של מחויבות משפחתית, לכל משפחה הנורמות שלה ומה היא כוללת.
* **סולידריות קונסונסואלית-** באיזה מידה יש דמיון בערכים/ בדעות /בעמדות בין ההורים לזקנים? אם יש תיאום יהיה יותר סולידריות.

(דף- סולידריות בין דורית)

מה הסולידריות נותנת? חשוב לשמור על קשר בין הדורות. חשוב לכל אחד מהדורות- גם לזקנים, לדור הביניים ולנכדים.

**מה זה חשוב לזקנים?**

1. מבחינת התמיכה המשפחתית, איכות החיים שלהם טובה יותר, זה מקנה להם רווחה פסיכולוגית זה מקנה להם דמויות היקשרות.

בלווי ככל שהזדקן אמר שלא רק הילדים זקוקים לדמויות היקשרות אלה גם מבוגרים וזקנים. המגע והחיבוק הוא חשוב.

1. נותנת לו ביטחון ודימוי עצמי חזק יותר,
2. ההמשכיות- שיש רצף.

**מה זה חשוב לדור הביניים?**

1. לבגרות הנפשית הפיליאלית- אם הם מטפלים ומתמודדים עם טיפול הוריהם יש להם הזדמנות להתבגר מבחינה נפשית.
2. הם יכולים לעשות את ההבדלה של האגו שלהם- אני יכול להיפרד מהכעסים שהיו לי בעבר והתייחס ליחסים של היום,
3. מודל חיקוי לנכדים.

**מה זה חשוב לנכדים?**

1. מפנימים את תפקיד הסבא וסבתא,
2. קשר מסייע בתהליך ההפרדה מהאם כי יש עוד דמויות היקשרות שהילד מתחבר אליהם.
3. פיתוח האלטרואיזם- יכולת נתינה.
4. התמודדות עם אבדנים ושכול- הנכדים באופן טבעי מפנימים את התהליך הטבעי של החיים וכאשר הם יחוו אבדנים, בבוא העת זה יהיה להם יותר ברור.

מה קורה מבחינה תעסוקתית בגילאי 40- 60?

יכול להיות אנכי, אופקי או לא מסודרת. בנוסף אפשר גם הסבה מקצועית וזה קורה. ההתייחסות לעבודה משתנה, יש התייחסות לפנאי ולא רק לעבודה.

**הזקנה**

**ההגדרה:**

זקן עצמאי- עושה את חמשת פעולות היומיום רגילות: הולך מרחק קצר, עולה מדרגות, מתלבש, מתרחץ, שולט על צרכיו ומבשל לעצמו. פעולות ה ADL.

זקן תשוש- זקן אשר יכול לעשות חלק מהפעולות, עושה אך ביתר חולשה.

זקן סיעודי- אינו יכול למלא את פעולות ה ADL. ומגיע לו עזרה בבית ע"פ חוק סיעוד.

זקן סיעודי מורכב- אינו יכול לתפקד וגם חייב להיות מחובר לטיפול צמוד, לדוג': חמצן.

זקן תשוש נפש- קשיש עצמאי מבחינת תפקוד אך היכולת הקוגניטיבית שלו נפגעה והקיצוני שבה זה אלצהיימר.

(דף)

רבינוביץ' (פסיכוגריטאר) אומר שאחת הבעיות בחברה שהיא ההכללות על זקן וכשרואים אותו מכלילים אותו כחולה וכו'. יש דעות קדומות. וכשאנו רואים זקן צריך לשאול שתי שאלות:

* **זקן במה?-** כמה תחומים בהם צריך לבדוק את תפקודו של זקן
* גיל ביולוגי- מה המחלות שלו? הבריאות שלו?
* גיל תפקודי- האם הוא עושה את פעולות ה ADL כמה? איך, לא כולם אותו דבר
* גיל חברתי- מה רמת הקשרים החברתיים ומשפחתיים שלו? האם אובה להיות עם אחרים? האם הוא מתכנס?
* גיל רגשי- איך מבחינת מצב הרוח? דיכאון?
* גיל הכרתי/ קוגניטיבי
* **זקן עד כמה?**

לפי **אריקסון** השלב השמיני נקרא אינטגרציה מול ייאוש, העבודה היא קשה האדם חווה אבדנים רבים, פיזיולוגים, חברתיים משפחתיים ואנו רוצים לעזור לזקן להתקדם למקום של שלמות לאט.

אריקסון נותן כמה תנאים להזדקנות טובה:

1. **ביטחון עצמי לסדר ומשמעות החיים-** יש זקני שהם מאושרים בחייהם היום ואיך שזה נראה כרגע.
2. **אהבה פוסט נקסיסטית-** זקנים אשר מסוגלים לאהוב, להשקיע, לעשות. הם נוטים עץ אפילו שהם עלולים לא ליהנות מזה באופן ישיר, לזקן שיש לא תפיסת עולם כזאת אז הוא יותר חזק, של, עם אנרגיה חיוביות לפעול.
3. **קבלה והשלמה עם החיים עד כה-** אנשים מגיעים לגיל עם עבר מסוים, ועושים חשבון נפש וסקירת חיים, מה עשיתי? מה אני ראוי? ואם זקנים פחות או יותר מרוצים ושלימים מהעבר יש להניח שהוא יהיה יותר קרוב לשלמות
4. **אין יראה מהמוות**- יש זקנים שמרוב קושי הם מוציאים את כל האנרגיה שלהם סביב פחד מהמוות וצריך לעזור להם לצאת מזה.
5. **להיות מעורב בחברה**- אם זה מועדון, בית כנסת וכו'.

**ויקטור פרנקל** בתיאוריה הרצון למשמעות. לכל אדם צריכה שתהיה לו משעות בחיים שיהיה לו בשביל מה לקום בבוקר- מי שיש לו למה שלמענו יחיה הוא יכול לשאת כמעט את כל ה-איך. גם אם זה כרוך בסבל וכאבים. אחת הבעיות של זקנים זה השעמום, לפי פרנקל- "ריק קיומי". לכל אחד יש ניאו דינאמיקה פנימית= גם אם השגנו משהו בחיים אנו לא נשארים קפואים על השמרים, אנו ממשיכים לפעול ולחפש עוד להשיג והניאו דינאמיקה פנימית נותנת את האנרגיה הזאת. אנו צריכים לעזור למצוא להם עניין- ולכל זקן ע"פ ערכיו, תחביביו וכו'.

שני תיאוריות נוספות:

* **Self concept-** לכל אחד מאיתנו יש תפיסה עצמית על עצמנו וכל אחד בונה אותה ע"י משובים שמקבלים מאחרים וכך אנו לומדים להכיר את עצמנו ולתפוס את עצמנו. לזקנים שהמשובים שלהם מצטמצמים ובעלי מסרים שליליים, התדמית שלו יכולה לרדת. אנחנו צריכים לחזק את התמיד שלהם, גם אם הם נותנים לאחרים זה מחזק אותם.
* **תיאורית ההמשכיות-** מאוד חשוב שהזקנים ירגישו שהם ממשיכים את התפוסים של השלב הקודם, אם זה במראה חיצוני, אם זה בעיסוק מהעבר, וכן בתפיסה עצמית פנימית שדומה למה שעשיתי קודם.

\*סינדרום הגזמת חוסר היכולת- זקנים שרואים את עצמם יותר זקנים ממה שהם.

משימות התפתחויות ע"פ **האוויג הרסט:**

1. להסתגל לירידה של הכוח הפיזי והבריאות
2. להסתגל מות בן- הזוג.
3. להסתגל לפרישה וירידה בהכנסות
4. חשוב להצטרף אל קבוצת גיל
5. למלא מחויבות חברתית ואזרחית- לעשות משהו למען הכלל.
6. לדאוג לאמצעי מחייה

באלטס אומר שאין הזקנות נורמאלית או לא, כולנו מזקנים, אלא אנו צריכים לשאוף להזדקנות מוצלחת-

ישנם שלושה גורמים שמקנים הזקנות מוצלחת ומי שמשתמש בהם יכול להגיע להזדקנות מוצלחת:

* **אופטימיזציה-** משתמש בצורה האופטימית ביותר במשאבים, יכולות וכוחות שיש לו.
* **פיצוי-** בראש אני מבין שאני לא יכול לעשות את מה שעשיתי בעבר ויש פונקציות חלשות אז אני מפצה את עצמי ע"י כושרים אחרים שנותרו לי.
* **סלקציה-** אני מתאים לי תחומים מתוך הכושרים שאני יכול לעשות.

\*מה קורה במשפחה של הזקן? מה קורה בזוגיות?

אנו יכולים למצוא בספרות שלשה סגנונות של זוגיות:

* **שוויוניות-** בני הזוג פיתחו במהלך החיים איזון יפה בין אינטימיות לאוטונומיה, יש שוויוניות וממשיכים עם הדפוס הזה.
* **מטפל מטופל-** משהו קורה ורואים דפוס של מטפל ומטופל
* **יחסים מקבילים-** אין אינטימיות ומיניות, ישנים בחדרים נפרדים.

\*מה קורה למאזן הכוחות בין בני הזוג? אנו רואים שחלים שינויים ביכולות, נשים פונות החוצה והגברים נעשים רגשיים ומתכנסים פנימה וכשמגיעים לגיל הזקנה אז רואים את ההבדלים יותר במאזן הכוחות. נשים זקנות יותר חזקות מהגברים במובן של: משאבים חברתיים (יותר פנויות, יותר יוצאות ומבלות), משאבים בריאותיים ופסיכולוגיים (הגברים נעשים יותר תלותיים).

\*מה קורה בזמן התאלמנות? אם לבני הזוג היה סגנון זוגיות של שוויונות אותו אלמן/ה יכול להמשיך לבד ולפקד באופן עצמאי כי הוא לא היה תלוי אחד בשני. אנו רואים זוגות שהיו יותר מידי תלותיים והתאלמנו הם מתים מהר מאוד גם, השני לא מרגיש צורך וצדק כדי להתקיים בעולם הזה בלי השני.

יש זוגות שהיחסים ביניהם היו קשים והאישה הייתה דומיננטית מידי והוא נפטר והיא לא מצליחה להמשיך לחיות מרוב ייסורי מצפון של מה עשתה.

אנו בתור עובדות סוציאלית צריכות לבחון את מערכת הזוגיות ולעזור לזקן דרך סגנונו.

**פרישה-** יש השלכות לפרישה**:**

1. **בתדמית-** יכול להיות שיש פגיעה דימוי העצמי
2. **עודף זמן פנוי-** עלול להוביל ל"ריק קיומי".
3. **ירידה הכנסה**
4. **שינוי במאזן המשפחתי-** הרבה בבית, מבקר יותר את הילדים.
5. **מצבי רוח-** כעס, דיכאון, אשמה

טיפוסים של פורשים:

* **מסתגל היטב-** הזקן שהוא משוחרר מהכעסים ומקונפליקט, הכין לעצמו עיסוקים חלופיים שבע רצון מהחיים.
* **איש הכורסא-** יושב ומרגיש משוחרר אך לא הכין חלופה, מתבטל.
* **מתגונן-** אנשים החרדים מהפרישה ומפעילים את עצמם בפעילות יתר ולהתגונן מהריקנות
* **אנשים כועסים-** על החברה, על הבוס, מאשימים אחרים בהזדקנות.
* **השונאים את עצמם-** את כל הכעס והכאב מפנים על עצמם פנימה והם עלולים להיכנס לדיכאון ואכזבה.

יש תהליך של פרישה שנמשך כחמש שנים בערך ובמהלך התהליך מתכוננים:

1. **שלב רחוק-** כחמש שנים לפני מועד הפרישה, האדם מתחיל לחשוב על זה.
2. **כשנתיים לפני הפרישה-** הופעת החרדה והערכות הנפשית לקראת הפרישה.
3. **ירח דבש-** האדם פורש והוא מרגיש סבבה וזה מחזיק עד חצי שנה.
4. **התארגנות מחדש למציאות-** לעשות סדר יום, ללמוד, להתנדב ומומלץ להתכונן לזה לפני פרישה
5. **יציבות**

ישנם קורסי הכנה לפרישה- **מודל פירמידה הפוכה:**

הרצאות כלליות באולמות

קבוצות קטנות

אז על מה מדברים?

שיחות פרטניות

1. זכיות, פרישה, פנסיה, ירושה, צוואה

המשך קשר

עם גמלאים

1. משפחה, זוגיות ילדים
2. תרבות ופנאי
3. בריאות, ספורט
4. תזונה, דיאטה
5. דיור מוגן, פנייה לבית אבות