

מבוא לפסיכולוגיה

אתגר 16

סמסטר קיץ תשפ"ב

פתיח

ישנם שלושה ויכוחים מרכזיים בפסיכולוגיה. הראשון - האם הפסיכולוגיה צריכה לחקור את הנפש או את ההתנהגות של בן האדם. השני - האם קיים קשר בין הגוף והנפש. והשלישי - האם האדם הוא תוצר של תורשה או סביבה.

חלק I

הקשר בין הגוף והנפש

3 נקודות זמן בחיים שמדגישות את הקשר בין הגוף והנפש:

- גיל ההתבגרות (12-18 בספרות)
- משבר אמצע החיים (גיל 40-50)
- זקנה (גיל 75 ומעלה)

- שני סוגים של זקנים - ה"חיוני" וה"חולני"

3 המוטיבציות - ה"הנעות" הן תזונה, סקס ושינה.

אוכל

הפסיכולוגיה ממפה 2 סוגי אנשים:

- רזה במוח - thin minded, אנשים שקשובים בדפוסי האכילה שלהם לגירויים פנימיים של הגוף (אוכלים כשהם רעבים).
- שמן במוח - fat minded, אנשים שקשובים בדפוסי האכילה שלהם לגירויים חיצוניים, לדוגמא: שעון, מראה, ריח של אוכל (מפרשים גירויים רגשיים כרעב).

יש כאלה שחיים בשביל לאכול, ויש כאלה שאוכלים בשביל לחיות - וזהו צורך בסיסי בלבד עבורם.

סקס

מהן הבעיות הפסיכולוגיות שגורמות לבעיות בתפקוד המיני:

- חרדה
- דיכאון
- דימוי עצמי
- טראומה מינית
- חוסר משיכה לבן/בת הזוג / אי שביעות רצון
- חינוך

שינה

בממוצע אדם צריך לישון $\frac{1}{3}$ מהחיים שלו.
ישנן 3 בעיות בשינה שנובעות ממניעים פסיכולוגיים:

- נדודי
 - יקיצה מוקדמת (מתעוררים ב2,3 לפנות בוקר)
 - שינה קלה (התעוררות מכל רעש)
- הנזקים של חסך בשינה:
- הפרעות קוגניטיביות
 - זכרון וריכוז
 - הפרעות רגשיות (עצבים, תקיפות, רגישות)
 - השמנה
 - מי שלא ישן מעל 72 שעות ברציפות מתחיל לחוות חוויות פסיכוטיות - בעיקר הזיות.
- טיפים לאיכות שינה:

1. כל בן אדם נולד עם דפוס גנטי של מספר שעות שהוא צריך לישון ואם הוא ישמור כל השבוע על אותו מספר שעות הוא יגיע לאיכות חיים טובה. ישנם שלושה טיפוסים:

- (א) קצר שינה - short sleeper, לא זקוק יותר מ-4-5 שעות בלילה (ברצף!).
- (ב) אמצע - medium sleeper, 6-7 שעות שינה. יכולים להתאים את עצמם.
- (ג) ארוך שינה - long sleeper, כמה שיותר ואף פעם לא מספיק.

2. בלילה לא חשוב מתי ישנים. שנת יום לא דומה לשנת לילה כי הורמון השינה (מלטונין) מיוצר בתדירות ועוצמה יותר נמוכים ביום.

3. מחקר על טיפוס השינה: 20-75, 200000 נחקרים, 5 מדינות, מ1997.

(א) קצר השינה

- i. נרדמים מהר
- ii. כשמחברים EEG השינה מעולה אך קצרה
- iii. קמים בשנייה בקפיצה
- iv. מאוד יעילים בשעות הבוקר
- v. יותר מוחצנים
- vi. יותר אסרטיביים (אסרטיביות - היכולת להגיד לא מבלי להרגיש אשם)
- vii. לא זקוקים לשעון מעורר

(ב) ארוך השינה

- i. נרדמים לאט
- ii. נדרשים לשעון מעורר
- iii. כשמחברים EEG השינה ארוכה אך חרא
- iv. קמים יותר עייפים ממה שלהכו לישון
- v. קמים, אבל מתעוררים אחרי שלוש שעות
- vi. יש להם קצב חיים אחר
- vii. אנשים הרבה יותר יצירתיים

(ג) בנוסף לחלוקה לטיפוסים קצרי וארוכי שינה, ישנה חלוקה נוספת מאוד קשורה של טיפוס יום וטיפוס לילה: קצרי שינה הם יותר טיפוס יום וארוכי שינה הם יותר טיפוס לילה

(ד) צריך ללמוד מי אתה, עם מי אתה חי ולתפל את החיים בהתאם

4. כל גירוי מותנה שנזקקים לו בשביל להירדם מראה שאיכות השינה לא טובה, ויש להפריד בין הגירוי ובין ההירדמות. אם אדם יוצר הביטואציה (=התרגלות) להירדם עם טלוויזיה, מחר במקום בלי טלוויזיה הוא לא נרדם.

5. אין לישון עם תאורה לבנה/כחולה - משבשת את ייצור המלטונין ומעלה את ההסתברות ללקות בסרטן.

6. קפאין - רגישות אינדיבידואלית

7. אלכוהול - חצי שעה לפני השינה לא לשתות

חלק II

מושגי היסוד בפסיכולוגיה

התיאוריה הפסיכו-אנליטית

המודלים של פרויד:

1. טופוגרפי (רמות המודעות)
2. סטרוקטורלי (מבנה האישיות)
3. דינמי (אנרגיות שמניעות אותנו)
4. מנגנוני הגנה
5. פסיכוסקסואלי (התפתחות האדם)

המודל הדינמי

עד 1914 פרויד טען שאנחנו מונעים על ידי יצר החיים (ארוס). האנרגיה שמניעה אותנו נקראת ליבידו והיא מקדמת אותנו לכדי הגשמה עצמית. במלחמת העולם הראשונה טען פרויד: "בצד היצר (יצר החיים) קיים יצר מוות (טנאטל = שאול) שמונע על ידי אנרגיה תוקפנית (יצר הרס עצמי). המאזן בין שני היצרים הללו הוא הבריאות הנפשית של כל אחד מאיתנו". דוגמאות ליצר החיים ויצר המוות:

- זוגיות
- ילדים

המודל הטופוגרפי

פרויד דימה את רמות המודעות שלנו לקרחון בלב ים. החלק הקטן ביותר בו הוא המודע - כל המידע שאנחנו שמים אליו לב (קשב) ברגע נתון. החלק השני הוא הקדם מודע. בקדם המודע שני דברים:

- זכרונות/מחשבות שאיננו מודעים אליהם, אבל ברגע נתון יכולים להעלות אותם למודע
 - כל הפעולות שאנחנו הופכים אותן להיות אוטומטיות ולא נדרש אליהן קשב, אבל ברגע נתון אפשר להעלות אותן למודע
- החלק השלישי הוא הלא מודע - המאגר של כל הזכרונות, מחשבות, רגשות, שאיננו מודעים אליהם וברגע נתון איננו יכולים להעלות אותם באופן ישיר למודע, אלא באופן עקיף בדרכים הבאות:

1. חלומות
2. היפנוזה
3. סמים ואלכוהול
4. פליטות פה
5. פליטות קולמוס
6. אסוציאציות חופשיות

חלומות

ההיבט הפיזיולוגי, הפסיכולוגי, הפילוסופי והתרבותי-חברתי.

פיזיולוגי

מעגל השינה מורכב מ-5 שלבים. במחזור הראשון יש שלב נוסף בהתחלה - שלב ההרפיה. בכניסה לשלב ההרפיה מ-32-30 גלי מוח לשנייה פעילות המוח יורדת ל-18-12 גלי מוח לשנייה.

1. 8-12 גלי מוח לשנייה. לאט לאט פעילות המוח יורדת.

2. 7-3 גלי מוח לשנייה. הגוף מתכווץ לשינה העמוקה.

3. 1-2 גלי מוח לשנייה. השינה העמוקה. רק גזע המוח פעיל - הקורטקס העליון ושאר הגוף רפה. מתרחשות שם 3 תופעות:

(א) דיבור מתוך שינה: 80 אחוז מדברים. ככל שאדם חולה שליטה כך יותר לא מדבר בשינה.

(ב) הליכה מתוך שינה: הליכה מתוך שינה 10 אחוז מהילדים 14-6 הולכים בשנתם, לא נתקלים בחפצים! יש להם תבנית קוגניטיבית במוח (בקדם המודע). בעיקר יקומו במקומות שהם מכירים.

(ג) שינה בעיניים פקוחות: נמצא קשר בין צורך לשליטה ושינה בעיניים פקוחות (מגיל 20 ומעלה), למרות שאינם רואים דבר.

4. יחד עם שלב 3 - השינה העמוקה (עד סוף השלב הרביעי - 40-30 דקות במחזור הראשון)

אחרי שלב 4 מבוצעים שלבים 3, 2, 1 (בסדר הזה), ולאחר מכן בפעם הראשונה (90-60 דקות מתחילת השינה) מבוצע השלב החמישי של השינה - שנת REM, בעלת 4 מאפיינים: תנועות עיניים מהירות, המוח פעיל בטירוף. הגוף בשיתוק מוטורי מוחלט (לכן נקראת השינה הפרדוקסלית). 87 אחוז מהאנשים שמעירים אותם בשנת REM מדווחים שברגע הזה הם חלמו חלום. מסתבר שאנחנו חולמים לא בשנת REM, אך המשמעותיים בשנת REM. במחזורים הבאים:

- במחזורים 2, 3 השינה העמוקה מתארכת ושאר השלבים מתארכים.

- מהמחזור הרביעי שנת ה-REM תופסת נתח משמעותי מהשינה.

ארבע סיבות לזכור/לא לזכור חלום:

- מנגנוני הגנה: הדחקה מהמודע ללא מודע והכחשה

- זיכרון חלומות תלוי בתרבות ובמוצא של האדם (בארץ דרוזים < מוסלמים < נוצרים < יהודים ספרדים < שכנזים)

- קשר הדוק בין יכולת לערב רגש בקבלת החלטות ושנת REM. מי שרציונלי - לוגי: חולם יותר אבל זוכר פחות חלומות.

- דמוגרפיה - נשים יותר מגברים, זקנים יותר מצעירים, מעמד נמוך והשכלה נמוכה אז יותר

פסיכולוגי

פירוש חלומות. מפרש החלומות הכי טוב הוא האדם עצמו. חלום הוא דרך המלך ללא מודע.

פילוסופי

חלום זה טשטוש גבולות בין המציאות ודמיון. הטאו של פו

תרבותי-חברתי

גם תכני החלומות וגם פירוש החלומות תלויים בתרבות ובסביבה שבה אתה גדל.

המודל הסטרוקטורלי

מבנה האישיות - שלושה מבנים:

- איד (בעברית - סתמי), איתו אנחנו נולדים
- אגו (בעברית - אני), מתפתח באזור גיל שנתיים
- סופר אגו (אני עליון), מתפתח בגיל 4-6

האיד

האיד הוא לא מודע לחלוטין. יש בו את הצרכים, הדחפים, האינסטיקטים, הרפלקסים, הפנטזיות, הרצונות (=מאוויים), שהמשותף לכולם הוא שהם פועלים לפי עיקרון העונג: "אני עושה כאן ועכשיו מה שגורם לי מקסימום הנאה ומינימום כאב". 3 אוכלוסיות שעובדות בעיקר לפי האיד הן ילדים, זקנים וחולי נפש. האיד לא מסוגל להבחין בין מציאות ודמיון. התהליכים שמתרחשים באיד נקראים תהליכים ראשוניים (primary processes) שנעדרים חוקים של לוגיקה, זמן ומרחב (כמו חלום, למשל).

האגו

לקראת גיל שנתיים מתחיל להתפתח האגו. האגו עובד לפי עיקרון המציאות: "מה אני יכול לעשות במגבלות המציאות". האגו זה הצנזור של האיד - גבולות. האגו מערב תהליכים שניוניים שמעריבים תהליכים קוגניטיביים כגון זיכרון, תפיסה, פתרון בעיות, קבלת החלטות, קשב. האגו ברובו מודע. החלק היחיד הלא מודע של האגו הוא מנגנוני הגנה. האגו הוא המוציא לפועל של האישיות.

הסופר אגו

מתפתח בגיל 4-6. המציאות הרצויה, האידיאלית. אתה לומד מה טוב ומה רע, מה מותר ומה אסור, קודים מוסריים. הסופר אגו מוטמע על ידי הדמויות שמגדלות אותנו, אבל בגיל מסוים כבר לא זקוקים להסחיעכגדשצמנהבס. לו שני מבנים - "אם אני עושה משהו שתואם את הקוד המוסרי שחונכתי לגביו אני מרגיש גאוה וסיפוק, ואם אני עושה משהו שנוגד את הקוד המוסרי שחונכתי לגביו אני מרגיש אשמה וחרטה". הסופר אגו - חלקו מודע וחלקו לא.

מנגנוני הגנה

סוגי חרדות

יש שלושה סוגי חרדות, מנגנוני ההגנה מטרם להפחית את החרדה.

1. חרדה מציאותית - חרדה מדברים קונקרטיים (חושך, גבהים, עכברים, נטישה, ...)
2. חרדה נירוטית (הקונפליקט בין האיד והאגו) - הפחד לאבד שליטה. רק המחשבה שאני אעשה משהו שבגינו אאבד שליטה גורמת לך לחרדה. ישנה לגיטימציה לחרדה הזו מהילדות - כשהיינו עושים מעשים של אובדן שליטה, כעסו עלינו. על קו הרצף נורמלי-לא נורמלי, מי שמדי פעם משחרר שליטה הוא יותר נורמלי. מי שסובל מהחרדה הם חולי שליטה (control freak) שהפחד שלהם הוא שאם הם קצת יאבדו שליטה הם יאבדו אותה לגמרי.
3. חרדה מוסרית (הקונפליקט בין האגו והסופר אגו) - רק המחשבה שאני אעשה משהו שנוגד את הקוד המוסרי שחונכתי בילדות מלחיצה אותי. חרדה מוסרית גורמת לרגשות אשם.

שישה דברים המשותפים לכל מנגנוני ההגנה

1. מנגנוני ההגנה חייבים להיות לא מודעים
 2. מנגנוני ההגנה מעוותים במידה מסוימת את המציאות
 3. מנגנוני ההגנה צורכים אנרגיה נפשית
 4. בני האדם שונים זה מזה בסוג מנגנוני ההגנה ובעוצמתם
 5. ישנם שני מצבים קיצוניים:
 - (א) האדם במשבר נפשי כל כך קשה שכבר אינו מסוגל להתגונן
 - (ב) הגנת יתר - שימוש קיצוני במנגנוני הגנה
 6. פסיכולוג טוב מלמד את האדם לזנוח שימוש נוקשה במנגנון ולתעל אותו לאופנים יותר חיוביים
- ברגע שמנגנון ההגנה הופך לשיטה האדם צריך להבין שהוא מתגונן מדי (שיש לו בעיה) ולעבור מהגנה להתמודדות (הגנה אינה מודעת, התמודדות היא מודעת)

סוגי מנגנוני הגנה

התקה - Displacement

במנגנון ההגנה התקה אנחנו מעבירים רגשות, מחשבות והתנהגויות ממקום/אובייקט מאיים למקום/אובייקט נייטרלי. במנגנון הגנה זה אנו משחררים רגשות, מחשבות והתנהגויות שליליים והסכנה היא שמישהו צובר אותם - פאסיב אגרסיב.

השלכה - Projection

במנגנון ההגנה השלכה האדם מייחס לאחרים תכונות, מחשבות, רגשות והתנהגויות שאינן תואמות את הדימוי העצמי החיובי שלנו (קשה לנו להתמודד עם הדפקות שלנו).

יפתח - Iftach

במנגנון ההגנה יפתח האדם מאוד מגניב, חכם וחתך בו זמנית. דוגמא: יפתח פרוינד

תצורה-תגובה - Reaction Formation

במנגנון ההגנה תצורה-תגובה האדם מדחיק רגשות/מחשבות/התנהגויות שמאיימות עליו ולאחר מכן מביע כלפי חוץ את ההיפך הגמור.

רציונליזציה - Rationalization

במנגנון ההגנה רציונליזציה האדם בונה לעצמו צידוקים הגיוניים לדברים שמאיימים עליו. ישנם שני מושגים הקשורים למנגנון זה.

- מוקד שליטה - כמה אתה לוקח אחריות ומחויבות על החיים שלך. יש שני מצבים פתולוגיים:

- חיצוני מדי - לא לוקח אחריות על כלום

- פנימי מדי - לוקח יותר מדי אחריות

- דיסאוננס קוגניטיבי - פער בין רגשות ומחשבות להתנהגות בפועל

אינטלקטואליזציה - Intellectualization

במנגנון ההגנה אינטלקטואליזציה האדם מחפש ידע אינטלקטואלי על מנת להרגיע את האיום הרגשי. רציונליזציה - הניסיון להבין, אינטלקטואליזציה - הניסיון לדעת.

הדחקה - Repression

המנגנון הכי יעיל - חד פעמי: היה, לא היה. הסכנה בו היא שאתה מנתק חלקים שלמים מהאישיות שלך וזה עלול לגרום לאישיות מרובה (בעבר פיצול אישיות).

הכחשה - Denial

בניגוד להדחקה, שבה התוכן המאיים לא נמצא במודע, בהכחשה התוכן המאיים נמצא במודע אבל זה לא נוגע לי ("לי זה לא יקרה").

בידוד - Isolation

במנגנון ההגנה בידוד האדם מנתק את הרגשות והמחשבות מההתנהגות בפועל (רופאים, אחיות, עיתונאים בשדות קרב), ולאחר מכן חוזר לרגש.

סובלימציה - Sublimation

עידון דחפים מיניים, תוקפניים.

המודל הפסיכוסקסואלי

התפתחות בן האדם.

- ההתפתחות מתקדמת בשלבים
- פרויד טען שהשלבים הם במדרגות, ויש חמישה שלבים:
 - השלב האוראלי (אורל=פה) (0-1 שנים)
 - השלב האנאלי (אנוס=פי הטבעת) (2-3 שנים)
 - השלב הפאלי (שלב האוננות) (4-6)
 - השלב הלטנטי (=חביון, סמוי) (6-12)
 - השלב הגניטלי (12 עד הסוף)5 השנים הראשון הן המשמעותיות ביותר.
- כל שלב בהתפתחות מתמקד סביב אזור ארוגני (=ארוטי), חוץ מהלטנטי.
- בכל שלב סיפוק הצרכים של הילד נעשה סביב אותו אזור.
- אם ישנו חסך בסיפוק הצרכים או עודף בסיפוק הצרכים עלולה להיווצר פיקסציה (קיבעון). בן אדם נתקע מבחינה רגשית/התנהגותית ומבחינת תכונות האישיות שלו בשלב מסוים.
- אדם שנמצא בלחץ, משבר או חרדה הוא יכול לחוות רגסיה (תסוגה): כשאתה בלחץ אתה חוזר להתנהגות ילדותית שאפיינה את השלב שבו 'נתקעת' (כולנו 'קצת תקועים').אנו עולים משלב לשלב אך משאירים קצת אנרגיה נפשית בכל שלב כדי שיהיה לנו לאן לחזור בכל שלב..... בעצם, רגרסיה זה מנגנון הגנה שעוזר לנו במצבי משבר לחזור קצת אחורה, למקום בטוח שהיה לנו. לידת אה, פרידה, מוות, פיטורין, פנסיה,
- כשהבסיס רעוע גם ההמשך לא משהו
- פרויד קרא לכל שלב תקופה קריטית - אם ישנו חסך/עודף בסיפוק הצרכים לא ניתן לפצות עליהם בעתיד. היום קוראים לכל שלב תקופה רגשית, אופטימלי להתפתחות מסוימת וניתן לפיצוי בעתיד.

השלב האוראלי

השלב האוראלי מתרחש בשנת החיים הראשונה של הילד. בשנה הזו האיבר המרכזי שדרכו מתרחשת התקשורת של הילד עם העולם הוא הפה. השלב האוראלי מתחלק לשני תתי-חלקים. חצי השנה הראשונה נקראת שלב המציצה האוראלית. חצי השנה השנייה נקראת שלב הנשיכה האוראלית. ילד שצרכיו (מזון, שינה, פיפיקי) סופקו בצורה טובה מתחיל לאמץ תכונות של אמו, ביטחון עצמי, ואופטימיות (אדם אופטימי זה אדם שמתמודד עם חצי הכוס הריקה).

השלב האוראלי המציצתי

אם הצרכים סופקו בצורה לא טובה (חסך או עודף) אדם עלול לפתח פיקסציה שתבטא בבגרותו בהתנהגויות הבאות: כסירת ציפורניים אובססיבית, עישון אובססיבי, מציצת אצבע, לעיסת מסטיק/סוכריות, הפרעות אכילה, דיבור יתר, שתיית יתר, כרסום בקבוקים. מי שנתקע בשלב המציצה האוראלית - לא נתנו לו למצוץ מספיק. תלותיים, פסיביים, וילדותיים. אינפנטיליים.

השלב האוראלי הנשיכתי

מי שנתקע בחצי השנה השני (מי שלא נשך מספיק, או שנשך יותר מדי) גדל להיות אדם אגרסיבי, תוקפני, נצלן, דומיננטי-שתלטן, וכחן, אכזר, בעלי יכולת רטורית גבוהה.

איך זה קורה?

1. אמא שממשיכה להניק את הילד שלה בגלל לחץ חברתי/בריאותיים ואינה שלמה עם תהליך ההנקה (מרגישה תלות מאוד גדולה, קושי, רצון לחזור לעבודה) משדרת לילד רגשות של דחייה ותסכול שקשים יותר מאשר אם היא הייתה מפסיקה להניק. מה שחשוב זה האיך ולא המה. (ג'ון בולבי)
2. אסור לגזול מקור ביטחון מילד טרום זמנו. (אובייקט מעבר - חפץ שנותן לך ביטחון: מוצץ ← שמיכה ← בובה).
3. ילד שהצרכים הנרקסיסטיים של הוריו הם אובססיה לסדר וניקיון וממשיכים להאכיל אותו במקום שיאכל בעצמו עלולים לגרום לנזק.

השלב האנאלי

לקראת גיל שנה הילד עובר מהפך מזחילה ושיבה לעמידה, הליכה וריצה. בד בבד, עם השליטה בכישורים המוטוריים מתחילה שליטה בשרירי הסוגרים. בגיל הזה מאוד קריטי לשחק במשחקים דמויי הפרשות (חול, בוך, מים, פלסטלינה). עם השליטה בשרירי הסוגרים מתחילה דרישה של ההורים להתחיל לדחות סיפוקים ולעשות את הצרכים במקום ובזמן מתאים - התחלת האגו. בידי הילד ההחלטה האם להיענות לדרישה של ההורים או שלא. ישנם שני בתים פתולוגיים - העצור והמשוחרר.

האנאלי העצור

הורים אוהבי שליטה, אובססיביים לסדר וניקיון. בית עם גבולות מאוד נוקשים. בבית כזה, אם הילד מאבד שליטה על הצרכים גורמים לו לחוש באי נוחות וזה עלול לגרום לעצירות פסיכולוגיות. בבגרות תתבטא בתכונות הבאות: קמצנות, אדם עצור, נוקשות, רכושנות, אובססיביות לסדר וניקיון, דייקנות, חוסר יכולת לחיות עם עמימות (שחור/לבן).

האנאלי המשחרר

אין גבולות - הכל מותר. מציבים להם דרישות קדם זמנם. ילדים כאלו גדלים בבגרות להיות נדיבים מדי, מאחרים כרוניים, אימפולסיביים, חסרי טקט (אומר את הדבר הלא נכון לאדם הלא נכון בזמן הלא נכון במקום הלא נכון), בלאגניסטים, בעלי יצר הרס.

מי נורמלי?

ילד שגדל בבית עם גבולות מאוזנים ומחזקים אותו על התנהגות רצויה ולא מענישים אותו על התנהגות לא רצויה גדל להיות אדם מאוזן שידוע להציב לעצמו גבולות. זה הבסיס להצבת גבולות.

השלב הפאלי

גילאים 4-6, כיום מגדירים 3-7.

- מגדר - לאיזה מין נולדת?
- זהות מינית - תפקידי המין שהחברה מייחסת לכל מגדר. מידת הגבריות/הנשיות של האדם.
- נטייה מינית - הרצון עם מי לקיים יחסי מין - לבני אותו המין או לבני המין השני (רצף שקצותיו הטרו והומו)

סטטיסטיקה:

- 10 אחוז מהאנשים בעולם הערבי מוגדרים כהומוסקסואלים, רק 2 אחוז באופן קבוע.
- מתוך הגברים ההומוסקסואלים 30 אחוז בלבד נשיים
- מתוך הנשים הלסביות 45 אחוז בלבד גבריות

הזהות המינית

- מי שמעל החציון בציר הגבריות (מעל ציון 4.9) ומתחת לחציון בציר הנשיות (מתחת לציון 4.9) הינו גברי.
- מי שמעל החציון בציר הנשיות (מעל ציון 4.9) ומתחת לחציון בציר הגבריות (מתחת לציון 4.9) הינו נשי.
- מי שמעל החציון בשני הצירים הינו אנדרוגן.
- מי שמתחת לחציון בשני הצירים הינו לא מובחן.

שלושה מושגים בשלב הפאלי:

- אוננות - בגילאי 4-6 הילדים מגלים סקרנות אינטלקטואלית ומינית - משחקים עם איברי המין.
- תסביך אדיפוס - עד גיל 3 רוב הילדים קרובים לאמא שלהם. בגילאים האלה מתפתחות פנטזיות על אמא שמודחקות לרוב, וכלפי חוץ מתבטאות דרך נגיעות וביטויים כמו "אני רוצה להתחתן עם אמא". רוצים בלעדיות על אמא שלהם, הקונפליקט הוא כלפי האבא, שיאו בגיל 5. מחד גיסא, אתה אוהב את אבא שלך. ומאידך, אתה רוצה לסלק אותו - אתה מתחרה איתו על תשומת הלב של אמא שלך. בנוסף, אתה גם מפחד מאבא שלך שיעניש אותך על התשוקה לאמא על ידי לקיחת איבר המין שלו (בתצפיות אמפיריות שעורכים הבנים בגיל זה הם רואים שלבנות חסר איבר מין). לפחד הזה קוראים חרדת הסירוס - פחד גברי בסיסי - "לא יעמוד לי".

- איך פותרים את הקונפליקט? If you can't beat them, join them - פתאום הבנים מתקרבים לאבא ומתחילים לאמץ זהות מינית גברית (סוציאליזציה).

- מי שלא עבר את התהליך כראוי (כמתואר לעיל) מפתח פיקסציה בשלב הפאלי שמתבטאת בחוסר ביטחון בגבריות וצורך אובססיבי בחיזוקים לגבריות שלו.

• תסביך אלקטרה - לקראת גיל 3 הילדה קרובה לאמא. אבל, מתצפיות אמפיריות שהיא עורכת על הבנים בגן היא רואה שחסר לה איבר מין. כך היא מתקרבת לאבא והקונפליקט הוא כלפי אמא.

- איך פותרים את הקונפליקט? התקרבות לאמא ואימוץ זהות נשית.

- מי שלא עברה את התהליך כראוי (כמתואר לעיל) מפתחת פיקסציה בשלב הפאלי שמתבטאת בחוסר ביטחון בנשיות וצורך אובססיבי בחיזוקים לנשיות שלה

איך מתרחשת הפיקסציה? אדם שכל חייו זקוק לחיזוקים אובססיבים לנראות שלו וצורך אובססיבי בכיבוש, תחרותיות והישגיות סובל מפיקסציה בשלב הפאלי. מאידך גיסא, מעין אדישות יתר. כיצד נוצרת הפיקסציה?

1. משפחות חד הוריות: כאשר ההורה בן המין השני משכיל לתת לילד דמות הזדהות משמעותית בן אותו מין (סבא, אח גדול) יציבה ועקבית, המחקרים מראים שאין התפתחות של קשיים ביצירת זהות מינית.

2. משפחה גרעינית: כאשר נוצרת קנאה בין ההורים על רקע תשומת לב של אחד ההורים לילד, או של הילד לאחד ההורים, והקנאה הזו מובילה ליחסים קונפליקטואליים.

3. דחייה של ההורה בן המין השני מחוסר נוחות של קרבת יתר.

הגדרת הנורמליות

שישה קריטריונים לנורמליות:

1. **כוחן מציאות תקין** - במהלך השנים אדם חייב ללמוד מי הוא - מה החוזקות/חולשות שלי? ולנסות כמה שיותר להעצים את החוזקות ולא להיכנס למקומות הרסניים שמעצימים את החולשות, וגם לדעת באופן אובייקטיבי מי האנשים שטוב לי בחברתם. ישנם שני מצבים פתולוגיים: מעריכי חסר (המציאות האובייקטיבית יותר טובה מהסובייקטיבית, חוסר ביטחון) ומעריכי יתר (המציאות האובייקטיבית נמוכה מהסובייקטיבית).

2. **מודעות אמיתית לרצונות ולרגשות** - היכולת לזהות, להיות מודע ולבטא את הרצונות והרגשות האמיתיים שלנו, בניגוד לריצוי רצונות של אנשים אחרים.

3. **היכולת לאבד שליטה מדי פעם** - ככל שאדם יותר נורמלי (על קו הרצף נורמלי-לא נורמלי) הוא מרשה לעצמו לאבד שליטה מדי פעם, כי הוא יודע שהוא יוכל להחזיר את השליטה ברגע שהוא ירצה.

4. **פרודוקטיביות בחיים** - אדם פרודוקטיבי הוא חיוני, אופטימי (מסוגל להתמודד עם חצי הכוס הריקה), יודע להבחין בין עיקר ותפל, יש לו פרופורציות בחיים, מרגישים טוב, ישנים טוב, יודעים לקבל החלטות, וחיוניים. בקצה השני - קורבנות, פסימיים, "יהיה לי יום קשה" (החיוני - "יהיה לי יום מאתגר"), מרירים, הססניים בקבלת החלטות, תמיד כואב להם משהו ולא יודעים לנהל זמן.

5. **ערך עצמי ומקובלות חברתית** - לאדם בעל ערך עצמי קל יותר להסתדר בחברה, ומי שיותר מקובל ונאהב - יש לו ערך עצמי יותר גבוה.

6. **יכולת ליצור קשר רגשי** - אמון, מרחב, הבנה, הדדיות: נתינה וקבלה, מגע.

סוגי טיפול

- פסיכולוג דינמי: חוזרים לעבר שלנו ומביאים את הלא מודע למודע.
- CBT - טיפול קוגניטיבי-התנהגותי: שינוי אמונות ועיצוב התנהגות מחדש.
- טיפול אקלקטי: שיטה משולבת.
- טיפול תרופתי

הזיכרון

- אבינהאוס, הגישה המכניסטית - ככל שהזמן עובר מרגע הלמידה לרגע הבדיקה זוכרים פחות
- שלושה שלבים בזיכרון:
 - קידוד - קליטת המידע לתוך המערכת. כשל אפשרי: המידע לא נקלט במערכת.
 - אחסון - שמירת המידע בתוך המערכת. כשל אפשרי: המידע שנקלט אינו נשמר.
 - שליפה - שליפת המידע על מנת להשתמש בו. כשל אפשרי: בלאקאאוט, "על קצה הלשון".
- על פי מחקרים בגרסיה היפנוטית הוכח כי "בעיות זיכרון" הן בעיקר בשליפה

סוגי זיכרון

לפי טווח - תיאוריית המחסנים

המחסן הראשון הוא המחסן החושי - המחסן הסנסורי. הקיבולת שלו היא אינסופית, אבל כל החומר נשאר שם לחצי שנייה בלבד. המחסן הבא הוא המחסן לטווח קצר - 15 שניות בלבד. קיבולת הכמות היא 7 ± 2 פריטים. אם לא שיננו את הפריטים הם יעלמו אחרי 15 שניות. אם כן שיננו וחזרנו - ייכנסו לזיכרון ארוך טווח. שם גם הקיבולת אינסופית וגם הזמן אינסופי. בזיכרון ארוך טווח יש שני סוגי זכרונות. הזיכרון הספמטי והזיכרון האפיזודי.

- הספמטי - עובדות בחיים. מתי נרצח רבין? 4.11.95.
- האפיזודי - זכרונות שהכנסנו שקשורים לדברים אישיים. מתי נרצח רבין? כשנולדה אחותי.

שני מבחנים לזיכרון:

- מבחן פתוח - recall, דורש קידוד, אחסון ושליפה.
- מבחן אמריקאי - recognition, דורש רק קידוד ואחסון.

למה קשה לנו לשלוף דברים?

- חדש מפריע לישן.
- ישן מפריע לחדש.
- הפרעות רגשיות.

עד גיל 3 ילד לא זוכר כלום מה שקרה לו מלבד אירועים כמו מוות, אשפוז בבית חולים, גירושים, הגירה ולידת אח.

איך אפשר לשפר זיכרון?

בזיכרון קצר טווח הקידוד הוא בעיקר ויזואלי/אקוסטי. בטווח הארוך הקידוד המרכזי הוא סמנטי (לא אותו זיכרון סמנטי, אלא לייצר משמעות בקידוד).