

גיל ההתבגרות מבחינה סוציולוגית

המונח "התבגרות" גזור מהמילה הלטינית adolescence שפירושה לצמוח או לצמוח לקראת בגרות. ההגדרה של גיל ההתבגרות הינה תקופת מעבר-גש- מן הילדות התלויה אל הבגרות, כאשר הדרישה מהאדם הבוגר הינה לספק את הצרכים של עצמו. יש לזכור שכל תקופת מעבר בחיים הינה תקופת משבר, לפיכך **גיל ההתבגרות הינו תקופת משבר**. למה התקופה נחשבת כמשברית? המעבר דורש שינויים שמתרחשים בתקופה- שינויים פיזיולוגיים, פסיכולוגיים וחברתיים. הבוגר לא יכול עדין לפרנס את עצמו, אבל הוא גם לא תלוי לגמרי בהורים שלו... ובעצם הוא איזשהו יצור ביניים.

מבחינה פסיכולוגית זה מצב חדש הדורש מן המתבגר להסתגל למעבר מהתנהגות של ילד להתנהגות מבוגר. החברה המערבית עוסקת כיום רבות בחקר גיל ההתבגרות, אולם זהו עיסוק חדש יחסית. המושג התבגרות תקופה מוגדרת, המבחינה בין ילדות לבגרות, הופיע לראשונה בסוף המאה ה-18, כאשר החברה המערבית החלה לאפשר לחלק ממתבגרים לא להשתלב במעגל העבודה ולהמשיך בלימודיהם. תהליך זה היה לתופעה נפוצה מאז תחילת המאה ה-20.

פסיכולוגים החלו להתעניין בגיל ההתבגרות בצורה שיטתית עם פרסום ספרו של הפסיכולוג האמריקאי **סטנלי האל** (Hall), "ההתבגרות", בשנת 1904. בספר זה הוצגה לראשונה תיאוריה על גיל ההתבגרות. גיל ההתבגרות, כמושג וכתוויה, הוא תוצאה של תהליך כללי יותר, שבמסגרתו עלתה הילדות למעמד של אידיאל ברחבי העולם המערבי. בשעורים האחרונים של המאה התשע עשרה הגדירו מדינות את איכות תרבויותיהן על-פי היחס לילדים. החברה ציפתה מההורים לאסור על ילדיהם לעבוד בשכר ולרכוש סוגי ידע בלתי רצויים, וזאת כדי לזנוק על תמימותם. התחילה לצמוח ספרות ילדים חדשה, שקידשה את הפנטזיות הילדותיות ושמה את הדגש על מעלותיהן. (לעומת סיפורי האחים גרים למשל).

הטווח המקובל של הילדות היה מלידה עד גיל 12 תקופה שבה תלות של הילד בהוריו התקבלה כמוכנת מאליה. אך האמריקנים הרחיבו את הטווח הזה כך שיקסה גם את שנות העשרה. במהרה הפך גיל ההתבגרות לחזון ההתפתחות הנורמלי לכל בני ובנות הנוער – הוא הוגדר כתקופת חיים המגשרת בין הילדות לבגרות וכך העניק לצעירי ארצות הברית דרך מובנית להתכונן לזוגיות ולעבודה.

גורם מרכזי בתהליך היה בית הספר התיכון שלפי חוקרים מסוימים נועד לעשות חברות לאוכלוסיית המהגרים הגדולה שהגיעה לארה"ב. הסוציולוגים אמרו שזה לא קורה סתם, הייתה הגירה גדולה לארה"ב מכל העולם, הם הגיעו מתרבויות שונות עם תפיסות עולם שונות, ובעצם ע"י זה שמחייבים את כולם להכניס לבית ספר תיכוניים, והסוציולוגים אומרים שזו הדרך להכניס בהם את התרבות האמריקאית, ולכן כל העניין של התיכוניים בארה"ב, היה מקום שמפתח גיל ההתבגרות- מוזיקה של הגיל, המסיבות סיום... עד אמצע המאה העשרים כבר הפכו הלימודים בתיכוניים לחלק בסיסי מתהליך ההתבגרות האמריקני. חלק מהמהגרים התנגדו בתחילה לתיכון, כיוון שחשו כי הם מאבדים שליטה בילדיהם, בגלל הפגיעה בתרומה הכלכלית של הילדים למשק הבית ובגלל החשש שחיי התיכון יגרמו לילדים להתנכר לתרבויות הבית שלהם. בסופו של דבר התיכון האמריקאי עם תרבות הנוער המפותחת שלו, הפך לאחד הכלים המרכזיים בתהליך החברות של דור המהגרים השני. במהלך התקופה הזו גיל ההתבגרות היה בגילאי 12-18.

כיום, הגיל הזה מתחיל להימתח ל2 הקצוות- גם מתחת ל12, וגם מעל 18. במאה העשרים ואחת, הגשר הזה שוקע בשני קצותיו : לא רק שקשה יותר להגן על הילדות, אלא שהחיים הבוגרים מתחילים מאוחר מתמיד. בית הספר התיכון, איבד את מעמדו המרכזי בחברה. תעודת סיום התיכון, שבעבר הייתה צעד אחרון בדרך לעבודה, לזוגיות ולנישואים, הפכה לדבר מתבקש ומוכן מאליו, הלימודים באוניברסיטה הפכו לשלב סידורי בזהות של מעמד הביניים. עכשיו האוניברסיטה הפכה לדרישת בסיס להצלחה כלכלית בוגרת. **הארכת תקופת הלימודים לגילאי העשרים, ולעתים אף השלושים, החלישה את הקשר בין תהליך ההתבגרות הפיזיולוגי (בגרות מינית) לבין הפן החברתי של גיל ההתבגרות. אם בעבר היה את הבגרות המינית- באותו שלב הגיע גם הבגרות הפיזיולוגי והחברתית, לדעת מה אני רוצה בחיים והיכולת להשתלב בחברה כבוגר, היום מגיע פער- קודם מגיע הבגרות הפיזיולוגית, ורק לאחר מכן תגיע הבגרות הפיזיולוגית והחברתית.** במהלך המאה העשרים גיל הבגרות המינית נעדרת ירד בהדרגה (הגיל בו מקבלות ווסת, חזה צומח) פעם זה היה בגיל 12,15, והיום זה יורד לגיל 10. חוקרים מנסים להבין למה- אחת ההשערות זה בגלל התזונה, הצריכה של האוכל גורמת להקדים את המחזור (ככל שילדה יותר מלאה יש סיכוי שהיא תתבגר מוקדם יותר ולהפך אצל אנורקסיות). בשנות התשעים הרס האינטרנט את כל הניסיונות הקודמים להגן על תמימותם של ילדים מפני ידע שאינו הולם לגילם, ולא היה עוד טעם להמשיך להרחיב את המגנות על הילדות, כי הילדות כבר לא תמימה.

למרות שאנחנו עדיין משתמשים במונח "גיל ההתבגרות", סממניו התרבותיים איבדו את מרבית חשיבותם המונח הזה כבר לא מתאר תקופת הכשרה שבלעדיה יתקשו בני הנוער לתפקד כבוגרים. הוא לא מסמן את הגבול שבין הידע הנגיש לילדים והידע הנגיש למי שכבר הגיע לבגרות מינית. אין קו ברור בין ההתנהלות המינית של בני הנוער ובין זוגיות של נישואים- זה לא שעד גיל 18 לא מקיימים יחסי מין אלא רק אחרי נישואים.. פעם לא היו ישנים אצל הבן זוג לפני שגרים ביחד ונישואים, היום זה ממש להפך. אין קשר בין הידע שהילדים לומדים בבית הספר ובין הצלחה מקצועית בעתיד. אין עוד טעם לדבר על פרק מעבר שמסתיים כאשר בני הנוער מגבשים זהות יציבה, מכיוון שגם זהויותיהם של בני עשרים, ולעתים אף בני שלושים, ממשיכות להשתנות ולהתעצב.

גיל מבבל

בני הנוער חווים מצוקה גדולה בגיל ההתבגרות, בדורנו יותר מאשר בעבר. המתבגרים סובלים מעומס רגשי אדיר כתוצאה מהשינויים הדרמטיים המתחוללים בגופם (שינויים פיזיים) - צמיחה מהירה וחסרת פרופורציות לעיתים, שינויים מבניים במוח המעלים את הצורך בסיפוקים מיידים. השתוללות הורמונלית הגורמת לחוסר איזון ושקט פנימי (בנות שמרגישות לא בנוח עם צמיחה של זוה, הולכות כפוף.. עקב השינוי הבלוט היחס אליה משתנה זה לא פשוט לה ולא לסביבה). בה בעת נדרשים המתבגרים על ידי הסביבה להפגין בגרות ואחריות, ולעמוד בדרישות ובמטלות רבות בהצלחה. בנוסף יש שינויים הורמונליים במוח, למשל הריון של אישה- יש "בוסט" כזה של הורמונים וזה דומה לגיל הבגרות. כלומר, המתבגרים חווים לחצים משפחתיים וחברתיים מנוגדים. מצד אחד, ההורים דורשים מהם להמשיך לכבד את ערכי המשפחה ולקיים את חוקיה : ללמוד כהלכה, לכבד את סמכות המבוגרים ולא להתחצף אליהם. מצד אחר, החץ לקונפורמיות, להתנהג בהתאם לצפיות קבוצת בני הגיל, חזק במיוחד בגיל ההתבגרות.

מאפייני משבר גיל ההתבגרות

- התמודדות עם השינויים המיניים והזהות המינית- איך מתמודדים עם השינוי של הגוף, עם הזהות- משיכה לגבר/אישה.. וכו'.
- תחושה שהורים לא מבינים אותו ואינם קשובים לצרכיו
- נטייה למרד במסמכויות, בפרט סמכות ההורים ובתי הספר
- נטייה להפכפכות רגשית
- התנהגות לא שקולה ונטילת סיכונים לא מחושבים

- תחושת ריקנות וניכור
- חיפוש פעיל אחר הגדרה עצמית
- צורך מוגבר בפרטיות, ואף התבודדות
- התחברות לקבוצות המסומנות חברתית כמרדניות
-

עישון סיגריות, שתיית אלכוהול, שימוש בסמים, יחסי מין שאינם מוגנים, נגרמים לעתים קרובות מתחושת המתבגרים שעליהם להוכיח את בגרותם לפי הסטנדרטים שמגדירים החברים. במילים אחרות, התנהגויות סיכוניות הן פתרון קל לקונפליקטים פנימיים של זהות, ערך עצמי וחיפוש תחושת שייכות אצל מתבגרים. באופן כללי הנטייה להתנהגות סיכון מגיעה לשיאה בגיל ההתבגרות המוקדמת (תחילת חטיבת הביניים) ויורדת בהמשך (סביב תקופת התיכון). התנהגות בסיכון עלולה להתבטא בטווח רחב של התנהגויות שלחלקן יש השפעה מיידית על מצב הבריאות של המתבגר (לדוגמה - הרעלת אלכוהול, אלימות, הריון בגיל צעיר), ולחלקן השפעה ארוכת טווח (תוצאות של נזקי עישון או אלכוהוליות).

מצגת 2- נתונים על ישראל

סיכום ממצאים מרכזיים ממחקר ה- HBSC של פרופ' יוסי הראל, של שנת 2014. העברת שאלונים על 14,000 תלמידים בכיתות ו', ח' ו-י'. העברת שאלונים על 14,000 תלמידים בכיתות ו' ח' ו-י'

בית ומשפחה

- לרוב עם מרגישים שהבית איתם. לוקחים את ההורים כמובן מאליו, כמישהו שתמיד יהיה שם בשבילם. וכל מה שהם לא יוציאו על החברים- הם יוציאו על ההורים. ההורים מלמדים בסופו של דבר את הילד איך להתנהג. ילד לא סתם צועק, הוא כנראה שמע את זה.
- 91% מהתלמידים מדווחים שקל להם לשוחח עם אחד מהוריהם לפחות, על נושאים המטרידים אותם
- ישראל מדורגת במקום גבוה במודד זה בהשוואה לממוצע באירופה.
- מרבית התלמידים מדווחים על כך שהוריהם יודעים מה קורה בחייהם.
- ככל שעולים בגיל, קיימת ירידה בשכיחות חלק מהפעילויות המשפחתיות- זו הנקודה המשמעותית, העניין של פעילות משפחתית- זה לא מספיק להגיד לילד שאוהבים אותו, השאלה האם נהנים להיות איתו.. ואם כשמוגיעים הביתה לא נהנים להיות ביחד ואין פעילויות משפחתיות- אז המילים לא חשובות..

בית ספר

- לאורך השנים קיימת מגמה של עלייה בשיעור התלמידים המדווחים כי הם מאוד אוהבים את ביה"ס.
- אחוז התלמידים המדווחים על כך הוא כ-33%, כאשר הממוצע באירופה הנו 30%.
- תלמידים מהמגזר הערבי מדווחים שהם אוהבים את ביה"ס יותר מאשר תלמידים מהמגזר היהודי, ובנים יותר מבנות בכללי.
- הערכה הדדית מאוד חשובה. תן וקח..
- כ- 25% מהתלמידים מדווחים כי הסתלקו משיעורים או מלימודים בשלושה ימים או יותר במהלך השנה הנוכחית
- כ-79% מהתלמידים חווים תחושת לחץ מהלימודים, תחושה העולה עם העלייה בגיל.

חברים

- שיעור התלמידים המבלים עם חברים מחוץ לבית הספר מדי יום לפני 12: 22 בערב הנו כ-22% הממוצע באירופה הנו כ-20%.
- שיעור הדיווח על בדידות חברתית בכיתות ו' הנו הגבוה ביותר כ-45%. בדידות מגדירים את זה שיש פחות חברים ממה שרוצים, זה לא משנה כמה חברים יש וכמה לייקים מקבלים- זו תחושה פנימית. והתחושה של "לבד" קשורה להרבה מרכיבים נפשיים ופיזיים.
- כ-85% במגזר היהודי מדווחים כי הם יוצרים קשר עם חברים בצורה אלקטרונית, לעומת כ-33% במגזר הערבי.

פעילות פנאי

- כ-25% מהתלמידים הישראלים מדווחים כי הם משחקים משחקי מחשב 4 שעות ביום או יותר.
- תלמידים ישראלים מדורגים במקום הרביעי מבין כל המדינות השותפות במחקר בשיעור התלמידים המדווחים כי הם משתמשים במחשבים 4 שעות ביום או יותר.
- התלמידים הישראלים מדורגים במקום השני בשיעור התלמידים הצופים בטלוויזיה 4 שעות או יותר עם שיעור של כ-29%.

בריאות

- כ-25% מהתלמידים עושים דיאטה להורדה במשקל, הממוצע באירופה הנו כ-16%.
- ישראל מדורגת במקום הראשון בהיעדר עיסוק בפעילות גופנית יומיומית בדירוג הבינלאומי. בעיירות פיתוח ואצל ערבים- יותר שמנים.
- כ-21% מהתלמידים בכיתות ו' מדווחים כי הם קיימו יחסי מין מלאים אי פעם. שיעור הדומה לממוצע באירופה כ-20% לקבוצת גיל זו.

סיגריות ונרגילה

- מזה כעשור, ישנה מגמת ירידה הדרגתית בשיעור עישון הסיגריות בקרב בני הנוער.
- כ-8% מהתלמידים מדווחים כי הם מעשנים לפחות סיגריה אחת בשבוע, זאת בהשוואה לכ-15% בשנת 2002.
- בנים מדווחים בשיעור גבוה יותר מבנות, שיעור המעשנים עולה עם הגיל.
- שיעור ההתנסות בעישון סיגריות בכיתות ו' מגיע לכ-20%. גבוה מהממוצע באירופה כ-17%.
- כיום יש יותר עלייה בעישון הנרגילה, הצריכה היא חברתית, ששווה ל100 סיגריות.
- בעבר עישון הנורמה לעשן הייתה מקובלת, ו היום זה כבר לא נורמטיבי, היום פחות רואים אנשים מעשנים גם בסדרות.

אלכוהול

- גם אלכוהול נעשה לרוב עם החבריה, בנים מדווחים על שתייה מופרזת יותר מבנות.
- בהשוואה למדינות אחרות, במדד השתכרות לפחות פעם אחת, מדורגים התלמידים הישראלים בתחתית הטבלה במקום ה-41.
- הגורם המרכזי זה שאלכוהול הפך להיות משהו מקובל חברתי שעושים. פעם היו יוצאים לקפה והיום לפאב. זה הגיע לחברה הדתית גם- "עדלאידע" שותים ומשתכרים..
- היום להבדיל מפעם, כמעט בכל מקום רואים אלכוהול אפילו בסדרות.

סמים

כל המקומות שבהם נראה טרור חדש- נראה בהם סמים. סמים יותר מנפס זה מקום המימון של כל קבוצות הטרור בעולם. (להשלים מה שאמרה על ריטלין)

- שימוש בקנאביס(ירוק) לפחות פעם אחת עומד על כ-9% הממוצע באירופה הנו כ-15%. עולה בגיל הצעיר כתוצאה מלגיטימיות חברתית. יש בעיה כי אנו לא יודעים את ההשפעה של זה על המוח...
 - שיעור זה גבוה בהשוואה לשנת 2002, שהיה 7%
 - שכיחות השימוש באקסטזי עומדת על כ-4%
 - בשני המדדים ניכרת שכיחות גבוהה יותר בקרב בנים לעומת בנות
 - בשני המדדים ניכרת שכיחות גבוהה יותר בקרב תלמידים מהמגזר הערבי.
 - בגילאים צעירים 12-15 מדובר בעיקר במפגשים בגנים ציבוריים, מסיבות רחוב, במקומות בהם הסם הנפוץ ביותר הוא האלכוהול.
 - בגילאים מבוגרים יותר סביב תרבות המועדונים יש שימוש נרחב יותר בסמים מסוג אקסטזי, חגיגת ודומיהם וכמוכן גם אלכוהול.
 - ה"חגיגות" שהופק במקור מצמח הגת נמכר בפיצוציות למרות שנחשב לסם לא חוקי כבר משנת 2005. הוא בעל השפעות ממריצות ותחושת התעלות.
- שימוש בקנאביס :**
- שנים האחרונות אנו עדים לעליה בשיעור בני הנוער המתנסים בשימוש בקנאביס (מריחואנה/גראס/חשיש) בין היתר בשל הירידה בתפיסת המסוכנות שלו.
 - "זה חומר טבעי", "זה בריא יותר מסיגרטה" ועוד.
 - מחקרים מצביעים כי לשימוש בקנאביס השפעות מזיקות ומסוכנות בגיל ההתבגרות! חלק מייסורי הגדילה ומתהליך ההתפתחות זה להרגיש רע- והעישון מטרתו להרגיע בעזרת כימיקלים...
 - השימוש מפריע בתהליכי ההתבגרות וב "פיתוח שרירי ההתמודדות" עם חוויות התבגרות כמו כישלון, חרדה, דחייה חברתית ועוד כי הוא נותן מענה "אשלייתי" ומידי של פתרון לבעיות.
 - פוגע בהתפתחות המוח, בכישורים מוטוריים, בתפקודי למידה, בזיכרון ובמטיבציה.
 - מגביר סיכון להפרעה נפשית (סכיזופרניה, דכאון, חרדה, הפרעה פסיכוטית), נכון, צריך טריגר לפני כן, לא כל מי שמעשן קנאביס יקבל מחלת נפש, אבל מי שיש לו את הטרירגר הזה והוא לא יודע- הקנאביס יגביר.
 - שימוש בקנאביס בגיל צעיר מעלה את ההסתברות להתמכרות.
 - שימוש בקנאביס קשור בנשירה מבית הספר, אבטלה בעתיד, שביעות רצון נמוכה מהחיים, מעלה את הסיכון למעורבות בתאונות דרכים.

אלימות

- מרבית הממצאים מלמדים על ירידה בשיעורי האלימות בקרב הנוער הישראלי לאורך השנים.
- שכיחות השתתפות במעשי בריונות בתוך שטח ביה"ס בקרב בנים גבוהה מזו של הבנות.
- שכיחות התלמידים מהמגזר הערבי המעורבים באלימות גבוהה מזו של תלמידים מהמגזר היהודי
- כ-10% מהתלמידים מדווחים שהשתתפו בבריונות שלוש פעמים או יותר. הממוצע באירופה כ-8%.
- התנהגות סיכון כוללת גם קיום יחסי מין לא מוגנים. השימוש בקונדומים די נפוץ בקרב בני הנוער כ-70%. אך השימוש בגלולות למניעת הריון נמוך בעשרות אחוזים. הסכנה ליחסי מין לא מוגנים גוברת מאד תחת השפעה של אלכוהול.

התאבדות

מכל המקרים, דווקא התאבדות זה הכי מסוכן בגיל ההתבגרות. פציעות גם קשורות...

- בישראל התאבדות מהווה את סיבת המוות השנייה בקרב בנים בני 15-24 (לאחר תאונות דרכים) והשלישית בקרב בנות.
- מדי שנה נוטלים את חייהם כ-500 בני אדם בישראל, מתוכם כ-100 צעירים מתחת לגיל 25.
- 800 ילדים מתחת לגיל 14 ניסו להתאבד בישראל ב-2017.
- בקרב בני נוער ניתן לראות ירידה משמעותית בגילאי 15 - 24 החל משנת 2006, כאשר הירידה המשמעותית ביותר הייתה בגילאי 19
- 21. הירידה מיוחסת לעלייה בשימוש בתרופות נגד דיכאון ותכניות למניעת התאבדות (בעיקר בצה"ל).
- עם זאת נרשמה בשנים האחרונות עליה בהתאבדות של ילדים מתחת לגיל 15.
- בישראל, השימוש בכלי נשק כשיטת התאבדות עלה מאז שנות ה-80 בקרב בני 15-24, בעוד השימוש בשיטות אחרות ירד.
- בשנות ה-90 הייתה עליה גם בשימוש בתלייה וחקן בקרב בנים, אך לא נרשמו שינויים מקבילים בקרב בנות.

חשיבה אובדנית

- נתונים מהעולם מראים כי בכל רגע נתון 15%-25% מבני הנוער חושבים על התאבדות.
- מחשבות אלה נעות בין מחשבות על מוות וחשיבה פאסיבית לבין חשיבה אובדנית ספציפית עם כוונה ותוכנית.
- מחקרי אורך מצביעים על כך שחשיבה אובדנית מתמשכת מגבירה את הסיכון לניסיון אובדני ולניסיונות חוזרים

ניסיונות התאבדות

- ניסיונות התאבדות נחשבים לתופעה המאפיינת את גיל ההתבגרות.
- כשליש מהניסיונות נעשו על ידי מתבגרים, לרוב נערות.
- השיעורים הגבוהים ביותר מצויים בגילאי 15-24:
- השיעורים הגבוהים ביותר בקבוצת גיל זו הן אצל בנות 16-17 ובני 19-20.
- בכ-90% מהמקרים של ניסיונות התאבדות בבני נוער נעשה שימוש במנת יתר של תרופות.
- לאחר גיל ההתבגרות ישנה ירידה חדה בשיעורי ניסיונות ההתאבדות, במיוחד בנשים צעירות.
- בנות בגילאי 15 עד 24 חושבות יותר על התאבדות, מתכננות ומנסות להתאבד יותר מנשים.
- בנות נוטות לנסות להתאבד באמצעות שיטות פחות קטלניות כגון, נטילת תרופות.

אתניות

- שיעורי ההתאבדות גבוהים יותר בקרב בני נוער מאתיופיה ומבריה"מ לשעבר אשר עלו לישראל. (עוד אין נתונים לגבי עולים מצרפת).
- באופן כללי לערבים מוסלמים יש את שיעורי ההתאבדות הנמוכים ביותר ביחס ליהודים(אפשר לייחס את זה לדת, יש משהו מגן בלתינת במשפחה מורחבת כמו אצל הערבים), דרוזים וערבים נוצרים. עם זאת, בקרב מתבגרים לערבים נוצרים שיעורים נמוכים יותר ביחס למוסלמים, אם כי לשתי הקבוצות שיעורים נמוכים מהיהודים.
- בשנים האחרונות נראה שיש עליה בהתאבדות בני נוער ערבים, בעיקר על ידי נשק.
- הסיבות המידיות להתנהגות אובדנית בבני נוער הן קונפליקטים בין-אישיים או אובדן, בעיקר בבני נוער המשתמשים בסמים.
- הפרעות התנהגות ושימוש בסמים, בעיות משמעת או הסתבכויות עם החוק בקרב בני נוער מהווים זרז להתנהגות אובדנית והתאבדות.

למה כדאי לשים לב?

דיכאון הוא גורם הסיכון הראשון לאובדנות. חשוב לשים לב לירידה במצב הרוח, אמירות המבטאות ייאוש מהחיים ומעצמי, חוויה של חוסר סיכוי ואמירות ציניות לגבי החיים. אצל מתבגרים הסובלים מתסמינים דיכאוניים יופיעו לעיתים קרובות ירידה בתפקוד, הפרעות בשינה או שינה מרובה מהרגיל, ירידה בלימודים, הסתגרות חברתית, אפטיה מוגברת, חוסר יכולת למצוא עניין ועוד. חשוב לשים לב במיוחד להופעה פתאומית של מצב רוח חיובי לאחר תקופה של מצב רוח ירוד. במקרים אלו, מתרחש לעיתים סבב ביקורים אצל החברים ואווירה של פרידה, העלולים להעיד על מצב סיכון. כמו כן, היעדרויות מרובות מהלימודים, שימוש בסמים ואלכוהול, הפרעות אכילה, נטייה להתפרצויות ומיעוט קשרים חברתיים מעידים על צורך בתשומת לב מיוחדת. אירועי חיים מלחיצים כגון גירושי הורים, חוויה של כישלון, דחייה או התעללות חברתית, הסתבכות המובילה לענישה ותחושת אכזבה. אצל בעלי דרישה עצמית גבוהה גם ציון של 90, כשהציפייה הייתה ל-100, או עלייה קלה במשקל עלולים להוות גורמי סיכון. הגירה וניכור חברתי מהווים גורם לחץ שיש להתייחס אליו.

אצל מתבגרים יש חשיבה פילוסופית על החיים המובילה אותם לעיתים, לייאוש עמוק. המתבגר מצוי בלחצים של התאמת עצמו לחץ החברתי, של עיסוק בזהותו המינית והחברתית ושל שניונים גופניים אינטנסיביים. עם זאת, המתבגר אינו מסוגל להעריך את המשמעות של האובדנות ולעיתים אינו מעכל את חומרת מעשיו. הסימן החזק ביותר להתנהגות אובדנית. מנבא שני הוא קיומה של תכנית פעולה אובדנית ואחר כך מחשבה אובדנית. חשוב להתייחס ברצינות לכל סימן המעיד על ניסיון, תכנית או מחשבה.

מה לעשות?

- כשמתבגר משתף במחשבות או תכניות להתאבדות חשוב לדוּבב, לאסוף מידע, לא להשאירו לבד ולשתף את מרב הגורמים מיד.
- יש להיזהר מהדיפת המתבגר תוך אמירות כמו: "אפילו את לחשוב על דברים כאלו", המותירות אותו לבד עם המצוקה.
-

מצגת 314 - שניונים פיזיולוגיים וחברתיים

גורמים פיזיולוגיים

- המוח בגיל ההתבגרות עדיין בתהליך התפתחות.
- חלקים מסוימים מפותחים יותר ואחרים פחות.
- נמצא כי האזורים במוח האחראים על יכולת העכבה והשליטה בהתנהגות אינם מפותחים עדיין בגיל ההתבגרות, בעוד שהאזורים האחראים על הנאה, והתנהגות לאור קבלת תגמול מפותחים ופעילים בתקופה זו.
- בשלב הזה, המוח ממשיך להתפתח ולגדול, ולמרות שכעת הוא יכול לקלוט דברים מורכבים יותר, כמו פילוסופיה ותיאוריות מורכבות, הוא עדיין לא מפותח כמו של מבוגר, בעיקר בכל הנוגע ליכולת להבין סיכונים, משמעותם ותוצאותיהם.
- לכן בגיל הזה ישנה סכנה גבוהה יותר לשימוש בחומרים ממכרים (סמים ואלכוהול), כניסה להריונות לא רצויים והדבקות במחלות מין ואיידס.
- מכאן, שהמתבגר לא בשל קוגניטיבית לעשות את האיזון הנדרש בין היכולת להחליט איזה פעילות להוציא לפועל ואיזה לא, לבין הרצון לקבל תגמול חברתי. חוסר איזון זה הוא שמביא להחלטה להשתתף ולקחת חלק בהתנהגויות סיכון שונות. (חוסר איזון קוגניטיבי, כל החלק של ההנעה הוא מאוד מפתוחה, והחלק של החשיבה על ההשלכות שזה מה שעוצר- פחות מפותח).
- מחקרים אחרים מדגישים את החלק של המוליך העצבי **דופאמין**, המגיע לשיא פעילותו בתקופת גיל ההתבגרות. (כשצורכים קוקאין- מעלים את הדופאמין, והוא מעלה את ההנאה). בתקופת גיל ההתבגרות לדופאמין השפעה משמעותית על החוויה של בני נוער.
- חומר נוסף שהמוח רגיש אליו במיוחד בתקופה זו הוא **אוקסיטוצין** – הורמון עצבי אשר גורם בין היתר לכך **שקשרים חברתיים יהיו מתגמלים יותר ומהנים יותר**.
- **הרשתות והדינאמיקות העצביות במוח הקשורות בגמול ובאינטראקציה חברתית שלובות זו בזו ומופעלות בד"כ ביחד. זה יכול להסביר את המידה הבלתי רגילה של הנאה ששואבים בני נוער מאינטראקציות חברתיות ואת המרכזיות הרבה שהם נותנים להתנהגות זו.**
- **בני נוער מעדיפים את חברת בני גילם יותר משהעדיפו בילדותם או מאשר יעדיפו בבגרותם.**
- **נמצא במחקרים כי המוח מגיב לנידוי חברתי כאירוע סטטוס משמעותי, כמעט כפי שהוא מגיב לאיום על הבריאות הפיזית שלהם.**
- **מחקרי מוח** מראים שהמוח שלנו מגיב לנידוי חברתי באותו אופן שהוא מגיב לאיומים על בריאות פיזית או אספקת מזון. ממצא זה יכול להסביר גם מדוע מפתחים מתבגרים הפרעות אכילה ודיכאון, במקרים שהם חוששים מנידוי חברתי הקשור במראה החיצוני שלהם.
- **בניסוי שערך ד"ר לורנס סטיינברג**, הוא ביקש מבני נוער להשתתף במשחק וידאו שבו הם נדרשים לחצות את העיר בנהיגה במהירות הגבוהה ביותר האפשרית בהתחשב בתנאי השטח המוצגים במשחק. בני נוער ששיחקו בחדר ריק נטלו סיכונים בערך כמו מבוגרים. אולם כאשר הכניס סטיינברג לחדר את חבריו של המשתתף, נמצא כי הנער הסתכן פי שתיים. תופעה זו לא נמצאה אצל מבוגרים שהשתתפו באותו ניסוי.
- **עפ"י סטיינברג המתבגרים נטלו יותר סיכונים לא משום שהמעטו בערך הסיכון, אלא משום שייחסו משקל רב יותר לתגמול החברתי שהם עשויים לקבל והגיבו אליו בעוצמה.**
- **מכל אלו אנו למדים על הקשר ההדוק שבין תחושת הקבלה של בני נוער על ידי גילם, הגמול שהם חשים ורואים בהשתייכות חברתית לבין הנטייה להתנהגות קיצונית, לקבלת החלטות שגויות ואף מסכנת חיים.**

- מבחינה הורמונאלית, הגוף מתחיל להפריש הורמונים שעד כה היו בו בכמות קטנה, כמו **אסטרוגן** אצל בנות ו**אנדרוגן** אצל בנים.
- הגוף מתבגר מבחינה מינית ואברי המין והרבייה הופכים לפוריים בתקופה זו.
- כעת המתבגרים יכולים לקיים יחסי מין כמבוגרים. אך הם לא יכולים להבין, להכיל ולהתמודד עם ההשלכות של המעשים כמבוגרים

- בעקבות השינויים ההורמונליים מתחילה גם להתברר הזוהר המינית, כלומר, למי נמשכים. תקופה מבלבלת.
- בני נוער שמרגישים משיכה לבני מינם, עשויים לחוש שונים או שהם לא בסדר, ולכן תקופה זו עשויה להיות קשה במיוחד עבורם.
- הרבנו נמצאים על איזשהו רצף יש כאלה שנמשכים רק לבני המין השני, ויש כאלה שנמשכים לשני המינים... מי שנמשך רק לאותו המין כמו שלו, טיפול המרה(להחליף משיכה) לא יעזור, אלא יהפכו אותו למבולבל וכועס...
- *הרצאה טד- מוח של בנים ובנות מתפתח בשנים אחרות, המוח של הבנות מגיע לשיא מוקדם יותר. ולכן הן מגיעות לבגרות מוקדם יותר. תהליכי השינוי קורים אותו דבר פשוט בהפרש. החומר האפור מכיל את הקשרים במוח. יש הבדל בין המערכת הרגשית, היא נמצאת יותר קרוב לעורף, המוח שלנו מתפתח אבולוציונית, כמו זוחלים, והם מגיבים לפחד ורגש.. (להרחיב).

מאפיינים ומשימות התפתחותיות:

- תקופת ההתבגרות הנה תקופה רגישה בה חווים בני הנוער התפתחות פיזיולוגיות, פסיכולוגיות וקוגניטיביות, כמו כן חלים שינויים משמעותיים במערכת הציפיות מהם בבית ספר, במשפחה ובמערכת החברתית. תקופה של שינוי ועיצוב הדימוי העצמי והערכה עצמית. כאשר תפיסה עצמית חיובית וחזקה מהווה בסיס יציב לחווית התבגרות חיובית ומפתחת.
- ניתן לסווג את המטלות ההתפתחותיות, לארבעה תחומים מרכזיים:

1. התחום הגופני/פיזיולוגי:	2. תחום רגשי	3. תחום חברתי	4. התחום הקוגניטיבי
<p>*ההתבגרות המינית מתרחשת בין גיל 9-16 אצל בנות ו-10-17 אצל בנים.</p> <p>*ההתפתחות הפיזית מלווה בהפרשה מוגברת של הורמונים ושינויים פיזיים נצפים. מדובר בשינויים מאוד משמעותיים שמתרחשים בפרק זמן קצר יחסית, שעל המתבגר להסתגל אליהם ולקבל אותם כחלק ממנו. בשה"כ קיים טווח התפתחות ושונות, דבר המוביל לאי אחידות. הדבר עשוי להוביל לכך שבשלב זה יהיו מתבגרים שישבילו מדימוי גוף נמוך. רואים בנות ממש נשיות ובנים עוד ילדים...</p> <p>**השינויים ההורמונליים, הפיזיים והאחרים עשויים לבלבל ולעורר תחושות של חוסר ודאות וחוסר בטחון. בנים חרדים מזקפה ספונטנית, נערות לעיתים מתביישות מצמיחתן המהירה של החזה, הפגעת הווסת מעוררת חרדות, שאלות וכו'.</p> <p>מתבגר שמתפתח מאוחר חש שמשו לא בסדר איתו, שהוא לא עומד בקצב, ובמקביל, מתבגרת שמתפתח מוקדם מידי עשויה לפתח הפרעות אכילה מחוסר יכולת לקבל את הגוף המתפתח.</p> <p>ישראל מדורגת ראשונה מתוך 28 מדינות בקרב בנים ובנות בדיאטה לשם הורדת משקל (המחקר של הראל).</p>	<p>מטלה מרכזית של גיל ההתבגרות היא גיבוש הזהות האישית.</p> <p>מי אני, ואיך אחרים רואים אותי, זהו תהליך שנעשה תוך היפרדות מהזהות של הילד, שהינה מחוברת לזהות הרוריו (או דמות מטפלת). המתבגר נפרד, בשלבים, רגשית, שכלית וחברתית מהדמויות המרכזיות במשפחתו ומעצב עצמו כישות בעל זהות אישית נפרדת (מה אני כבר לא, ובהמשך מה אני). תהליך הפרדה מההורים והשתחררות מהתלות מתבצעת תוך כדי ניכור, התמרדות ועינות כלפי ההורים.</p> <p>*המתבגר בוחן את הגבולות של מה שהוא עושה ושל מה שהוא רשאי לעשות.</p> <p>לקראת סוף ההתבגרות הראשונה (16-18), מתחילים בני הנוער לצאת מן הבלבול, מתחילים לעצב סגנון לבוש, תסרוקת וכו', כך מצהירים מי אני... ואז ככל שבטוחים בזהות, ההתעסקות פחות הופכת משמעותית.</p> <p>*בגיל 18 תובע הצבא בארץ הפרדות פיזית ורגשית מן ההורים.</p> <p>*במקביל להפרדות, קיים הרצון להמשיך ולהיות קטן, תלוי ונתמך. אמביוולנציה(גם וגם) שהיא מאוד מבלבלת ומאיימת הן על המתבגר והן על הרוריו.</p> <p>* בנוסף למרד בהורים, דמויות חיצוניות למשפחה הופכות משמעותיות לנער.</p>	<p>*בגיל זה קבוצת השווים (חברים) הופכת לבעלת עדיפות וחשיבות מרבית.</p> <p>עליית חשיבות קבוצת השווים קשורה בתופעה של יצירת מופרות מההורים, קבוצת השווים מהווה מעין תחליף להורים.</p> <p>לקבוצת השווים מספר פונקציות:</p> <p>א. מקור כוח והשתייכות - מתוך המקום הכביכול "מנודה" של המתבגרים, כבר לא ילדים, עוד לא מבוגרים. חלק מהתחושה של אנו נגד העולם. החברים נותנים מקור כוח ותחושה של שייכות.</p> <p>ב. ראוי - משוּב מתמיד ומתמשך שמעניקים המתבגרים זה לזה על מנת להתחיל ולבסס את הזהות העצמית שלהם. שיחות טלפון שעוסקות בעיקר ב"איך אני נראה", "כיצד חברים אחרים נתפסים", "איך אני נתפס ע"י אחרים". המשוּב הנו מקור חשוב לאינפורמציה השוואתית בין איך המתבגר נתפס את עצמו ואיך הוא נתפס ע"י חבריו. השוואה חברתית- מאפשר הערכה עצמית יחסית, משווה לנורמות ודפוסים.</p> <p>ג. מודל - חברת השווים מספקת מודלים לחיקוי (אלטרנטיביים להורים) - שתורמים גם הם לגיבוש הזהות העצמית. מתוך כך נובע גם הלחץ החברתי, לחץ להזדהות. מודלים בלבוש, בהתנהגות, במה זה אומר להיות בן או בת, מראה חיצוני וכו'.</p> <p>ד. תמיכה בצורך להבדלות מההורים - מציעים דרכים אלטרנטיביות. יפנו להורים בהחלטות קריטיות. ההורים תמיד שם, אבל הם יהפכו להיות ברקע, עוֹגן.</p> <p>ה. אב טיפוס לקשרים בעתיד, מלמדים אינטראקציה. עד גיל ההתבגרות- מרכז הכובד של איך מתנהלים, קיבלנו מהמשפחה. מההורים למדנו איך להתייחס לדמויות סמכות... וכו' עם שאר המשפחה. ובגיל ההתבגרות לומדים על אינטראקציות חברתיות-מהחברים.</p> <p>ו. תמיכה (הבנה, קבלה)- כל המתבגרים חשים חוויות חדשות, מבלבלות, מאיימות. קבוצת השווים מציעה מקלט רגשי ופיסי שבו יכול המתבגר לחלוק תחושות דומות ולחוש שהוא לא נמצא לבד בכל התהליכים הללו שהוא עובר. כמו כן, החברים של המתבגר תופסים את מקום ההורים בהתנסויות עצמאיות.</p> <p>יחסים זוגיים: ההתבגרות הפיזיולוגית, פסיכולוגית וחברתית של בני הנוער מלווה בעליה בעוררות המינית וכן בעניינות בבני המין השני</p>	<p>גיל ההתבגרות היא התקופה בה מתפתחת החשיבה ומגיעה לזו המאפיינת אדם מבוגר. מעבר מקונקרטי למופשט, מעבר מסובייקטיבי לאובייקטיבי, יכולת לטפל במציאות מורכבת, יכולת ניסוח, יכולת הכללה, הבנת חוקיות, חשיבה ביקורתית. תפיסת הזמן מתרחבת ומאפשרת הבנה חדשה של רצף בין עבר, הווה ועתיד. בגיל ההתבגרות ההכרה החברתית מתפתחת והחוקים החברתיים אשר המתבגרים מכירים זה מכבר, אינם מתקבלים יותר כמוברים מאלהים. הם מטילים ספק. ערעור על דברים הקיימים בחברה. ההתפתחות בארבעת המישורים אינה אחידה, פעמים רבות קיימים פערים בהתפתחות בין התחומים השונים. כך אפשר לפגוש במתבגרת שנראית גדולה ומפותחת, אולם מבחינה רגשית היא עדיין תלויה הקוגניטיבית בעיצומה. הפערים גורמים לבלבול אצל המתבגר והסובבים אותו. לדוגמה, יחס מהסביבה אלי כאל קטן עשוי להיפס (להחיות) כמזלזל, פוגע...</p>

	<p>ובנושא הזהות המינית, המשיכה המינית וכל הקשור בכך. הקצב בו יתקדם המתבגר לקראת מערכת יחסים אינטימית תלוי במספר גורמים: תרבות החברה ממנה צמח (שמרנית מול מתירנית); מעמד סוציאקונומי; משפחה, איכות היחסים עם ההורים, קודים ונורמות של קבוצת השווים; אפיונים אישיותיים של המתבגר (יכולת לעמוד בלחץ חברתי, נורמות מוסר וכו').</p>		
--	--	--	--

- על פי הספרות הסוציולוגית העכשווית על נעורים, הולכת ומתחזקת תופעה של היטשטשות גבולותיו המוגדרים של שלב הנעורים, **טשטוש עולם המבוגרים/עולם הילדים**.
- התפשטותם של "דפוסים נעורים" לשלבי חיים אחרים (מבוגרים שמבקשים להיות מתבגרים וילדים שמבקשים להיות בוגרים).
- חיים "ללא ילדות" - חשיפה לכל סודות עולם המבוגרים (מיין, אלימות), כמות לא מבוקרת של גירויים טרם זמנם (טלוויזיה, אינטרנט, אמצעי פרסום). בנוסף גיל הפריון של הבנות יורד כל עשר שנים בארבעה חודשים. האבולוציה יוצרת מצב של כשירות מינית מוקדמת.
- בני נוער מקדישים זמן רב לצפייה במסכים השונים וקולטים כמות אדירה של גירויים, אינפורמציה, ריגושים וכו' במקביל הפניה של המדיה אחידה, ומטשטשת את הגבולות (העולם שייך לצעירים, מבוגרים שמפתחים דפוסים צעירים וכו').
- עולם המבוגרים עושה שימוש בילדים כאובייקט עם נופך מיני לצורכי פרסום וקדום מכירות - מסר לשני עולמות. תורם לטשטוש גבולות.
- ארגונים עסקיים מתייחסים אל הנוער כאל צרכנים נחשקים. הנוער נחשב כפלא שוק מוביל חברתי, סולל דרך.
- בני נוער הם פלח שוק נחשק משום שהם: כוח כלכלי (80% מהתקציב שלהם מוקצב לבידור); הם מנבאי הצלחות כי יש להם סקרנות טבעית, יכולת למידה מהירה, צורך חזק בתקשורת, צמא לגירויים ובידור.
- בארץ יש מצב ייחודי של שירות צבאי. השירות הצבאי מכתוב מסלול ייחודי של התבגרות לבני הנוער בישראל, המבדיל אותם מנוער בארצות המערב האחרות. הגיוס מגדיר באופן ברור את גבול שלב ההתבגרות ומשמש במידה רבה כ"טקס חניכה" במעבר לבגרות.
- בני הנוער תופסים את השירות כחיובי לחייהם ומגלים כלפיו מחויבות גבוהה (94% מהבנים טוענים שהיו מתייחסים גם אלמלא היה השירות חובה - נתונים מתחילת שנות ה-90). בצבא מתפתחת תת-תרבות אופיינית וייחודית, המקרינה על תרבויות הנוער גם לפני ואחרי השירות עצמו. הצבא נתפס כמבגר ברמה האישית והפסיכולוגית. עם זאת, כיום בולטת הנטייה לחזור, לאחר השירות, לסגנון חיים של מתבגר המתאפיין בתלות כלכלית בהורים, חיים סטודנטיאליים וטיוולים ממושכים בחו"ל. נטייה להארכת שלב הנעורים אופיינית לבני ארצות אחרות במערב. פחות שכיחה בארץ בקרב הנער הדתי, ושכבות סוציאקונומיות נמוכות.

מקומם של ההורים

- ההורים הם הבלם כנגד הידרדרות בני הנוער
 - *ילדים בכל גיל, וגם בגיל ההתבגרות, זקוקים למעורבות של מבוגרים משמעותיים להם, ובמיוחד ההורים.
 - ***הימצאותו של מבוגר משמעותי בחיי הילד נמצאה במחקרים רבים כאחד מגורמי החוסן העיקריים בחייהם של ילדים ונוער בעולם.** במשפחות בהן ההורים ממשיכים גם בגיל ההתבגרות להפגין נוכחות מעשית ורגשית בחיי המתבגר (לא רק לדעת איפה המתבגר נמצא, אלא לדעת גם מה עובר עליו; לא רק לקבל ממנו מסרונים בטלפון אלא גם לדבר איתו). להציב גבולות ולהגיב על הפרתם, אך בו בזמן מאפשרים מידה רבה יותר של עצמאות ונפרדות, יש סיכוי טוב יותר להתפתחות בריאה ובטוחה של מתבגרים.
 - *כדי להצליח למצוא בגיל ההתבגרות את **שביל הזהב** בין להמשיך להיות הורים המציבים גבולות, ומפעילים סמכות, לבין הורים שמעודדים עצמאות ונבדלות של המתבגר, **נדרשת תשתית מנהיגותית** של ההורים מתחילת חיי המשפחה, מעת היות הילד קטן.
 - **הנקודה המשמעותית היא תמיכה.**
- אחד הדברים שלא נוהגים לעשות זה **הקשבה**, יש 3 תנאים כדי שבאמת תהיה הקשבה:
- 1) **באמת להיות נוכח** - להתמקד בשיחה, לא להתעסק בטלפון וכו'..
 - 2) **להקשיב ולהביע עניין** - עצם זה ששואלים שאלות, ההתייחסות היא טובה יותר..
 - 3) **חוסר שיפוטיות** - היכולת להקשיב למישהו אחר בלי שיפוטיות.

<p>מארכסיה (Marcia, 1966) מפתח את המודל של אריקסון- מהשלב החמישי הוא אומר שבבלה החמישי מאוד משמעותי כי בוניס את מי שאחרנו, וככל שיותר מודעים למי שאנחנו, פחות זקוקים לפיזיקים חיצוניים.</p> <p>לפי, הזהות היא מבנה אגו המורכב מארגון דינמי של שאיפות, מיומנויות, אמונות והיסטוריה אישית.</p> <p>ככל שמבנה זה מפותח יותר כך הפרט מודע יותר לייחודיותו, למעלותיו ולחסרונותיו. ככל שמבנה זה חלש יותר, כך נזקק הפרט להערכה ממקורות חיצוניים.</p> <p>*לפי מארכסיה הזהות מורכבת מתתי זהויות שנוצרות בתחומים ספציפיים.</p> <p>*ההתבררות היא תקופה שבה הפרט עובר משבר זהות(צריך לעבור משבר- שביל להתפתח צריך משבר) אשר נפתר על ידי בחירות הנוגעות לעתידו בכמה תחומי חיים</p> <p>*משברים ומחויבויות הם המשתנים הבסיסיים של המודל של מארכסיה, ומבחינתו בין ארבעת סוגי זהויות אפשריות:</p> <p>1. השגת זהות- המתבגר עבר משבר והתחייב למשימת התפתחות ספציפית. כלומר, אלו אנשים שעברו משברים, שקלו מספר אפשרויות ובחרו באופן עצמאי בכיוון או השקפה. זהו מצב שבו יש נאמנות ובחירות לגבי תפקידו של היחיד בחברה. יש כבר יצירת אגו מגובש. מתבגרים אלה מצליחים ליצור לעצמם זהות אישית ברורה לאחר תקופה של חיפוש פעיל. הם בדרך כלל בעלי דימוי עצמי חיובי, זוכים להערכה בעיני חבריהם ודעותיהם תלויות פחות בדעות של אחרים. לרוב הם שומרים על מערכת יחסים חיובית עם הוריהם מבלי לוותר על עצמאותם.</p> <p>2. שיעבוד- מחויבות ללא משבר. זהות שבה המתבגר מתחייב לתחום מסוים ללא שהוא עבר משבר. מתבגרים הנמנעים ממשבר ע"י קבלת התחייבות מקצועית או אידיאולוגית הנכפת עליהם על ידי אחרים, לרוב הוריהם. שלב שבו האדם מתחייב לא בגלל חיפוש אישי אלא כפועל יוצא מהשפעת הורים ומבוגרים. הם מונחים ע"י אמונות וצפיות הוריהם ונמנעים מעימותים ע"י הליכה בתלם. מאופיינים באישיות נוקשה ומרגישים מאומים כשערכי הוריהם אינם עומדים במבחן המציאות. נוהגים להיות מאוד קונפורמיסטים ואין להם חשיבה ביקורתית. מוכנים לקבל סמכות של אדם אחר ונטייה לערכים דתיים או מסורתיים. יש להם לרוב סדר יום מאורגן, משקיעים מאמצים רבים בלימודים ושומרים על מערכת יחסים קרובה עם ההורים. למרות הקונטרה השלילית הרי שהשלב הזה יכול לפעמים גם להעיד על יציבות נפשית והסתגלות לא פחות טובה מזו הצפויה בעקבות תהליך ממושך של חיפוש דרך. אבל אין מספיק מחקרים בנושא.</p> <p>3. מורטוריום - (דחיה בהיווצרות הזהות): שלב ביניים, המתבגר נמצא במשבר ועדיין לא התחייב לאף משימת התפתחות. זהו שלב של חיפוש פנימי, השואה אקטיבית של אפשרויות לפני מיושן. נמצאים במשבר עם מחויבויות מעורפות. הם קרובים עדיין להשקפת הוריהם ומנסים להתחשב בצפיות ההורים, החברה ובכישוריהם. אין להם עדיין מחויבות ברורה והם עדיין בשלב החיפוש. הם מרבים לחשוב על שאלות אישיות ועל נשואים הקשורים בהשקפת עולם. מתבגרים אלו נוטים למערכת יחסים אמביוולנטית עם הוריהם ומתייחסים בעיקר אל האם ברגשות מעורבים.</p> <p>4. בלבול זהות - זהו שלב שבו אין משבר ואין מחויבות. תחושת הזהות חסרה אך גם אין חיפוש אחריה וקיים חוסר עיסוק בנושא. הם חסרי החלטה בנוגע למקצוע או השקפה וגם לא ממש חשבו על זה. הם נוטים להיסחף אחרי יצרים ומקורות מידע לא מקיפים ולא מהימנים. מתקשים מאוד למצוא את עצמם ועלולים לעבור תקופות ארוכות של זהות בלתי ברורה הכוללת חוסר יציבות וחוסר בגרות. מתבגרים אלו נוטים לדימוי עצמי</p>	<p>התאוריה של אריקסון להבנת ערך עצמי נמוך והתנהגויות סיכון</p> <p>**לפי פי התאוריה התפתחות האדם כוללת שמונה שלבים מרכזיים.</p> <p>**בכל שלב האדם יכול למצוא את עצמו על הרצף שבין הצלחה לכישלון. נדבר על רצף אחר, כמו התפלגות, שיש 2 סוגים של כישלון. צריך להבין שיש דברים שמקבלים אותם בגיל מאוד צעיר והם ממשיכים איתנו גם אחר כך שאנו בוגרים, נתייחס אליהם יותר בגיל ההתבגרות, אבל האדם יכול לעשות תיקונים... למשל בושא זה משהו שאפשר לעבוד עליו...</p> <p>השנה הראשונה- קונפליקט בין השגת אמון בסביבה ובין חוסר אמון. חוס, אהבה, וידיעה שמתפלים בך, בעת הצורך יאפשרו לנער להגיע לגיל ההתבגרות עם אמון בסביבתו (הורים, חברים וכו') כאשר צרכי הילד לא נענים- אין תחושת אמון ואחת ההגנות היא תגובה צניעה – זלזול באחרים המהווה השלכה של הזלזול בעצמי. הילד יחוש כישלון, 2 צדדי הכישלון: צד אחד- אדישות וזלזול בזולת, צד שני- חרדה, חוסר אמון. וכל פעם שיהיה כישלון- תהיה פגיעה בעצמי או במישהו אחר.</p> <p>השנה השנייה- קונפליקט בין אוטונומיה לבושה. הילד מורד בסמכות ההורים ומגלה את כוחו. יש לאפשר לו עצמאות במידה על ידי חיזוקים חיוביים. אם הילד לא חש סיפוק באוטונומיה הוא יחוש ספק ביכולותיו דבר שילווה אותו בהמשך. הוא עלול להיות מופחד או לחילופין לנטרל את הפחד על ידי הפגנת חוצפה וחוסר בושה</p> <p>2 צדדי הכישלון: צד אחד- הוא יפנה זאת כלפי עצמו ויחוש בושה וחוצפה. צד שני- הוא מורד, ויעשה דווקא.</p> <p>3-6- קונפליקט בין יוזמה לאשמה. הילד הופך לפעלתן ובעל יכולת מוטוריות ובמקביל מתפתח אצלו ה"אני העליון" – המצפון. כאשר הוא מפר את המותר, האני העליון מייסר אותו והוא חש אשמה.</p> <p>לילד יש קונפליקט בין הרצון לעשות ולגלות את העולם לבין הצורך להיות בסדר עם ההורים. אם כל הזמן יסדרו לו שכל מה שהוא עושה הוא לא בסדר הוא עלול או להיות עסוק כל הזמן בלהיות "בסדר" הוא יפתח לאדם נוקשה עם הרבה רגשות אשמה. מנגד הוא יכול להתנדב לפיקוח ולתחושת האשמה על ידי בחירה דווקא בהפרת איסורים ועשיית מעשים אסורים.</p> <p>2 צדדי הכישלון: צד אחד- נוקשה, הכל לפי כללים, צד שני- לעשות דווקא מה שאסור.</p> <p>השלב הרביעי- בית הספר היסודי- קונפליקט בין יצרנות לעומת רגשי נחיתות. הילד כבר פחות מרוכז בעצמו ומגדיל את המוקד החברתי שלו. אם באופן תמידי הוא לא מצליח בבית הספר הוא יחוש תחושה קשה של נחיתות. צד אחד- כל האנשים מרגישים לפעמים נחיתות, אבל אם תחושת הנחיתות היא מתמדת היא עלולה לגרום להסתגרות, תחושת חוסר אונים ואף דיכאון. צד שני- מנגד היא יכולה לגרום למרד ולעיסוק בעבריינות ואלימות כדרך להשגת זהות אלטרנטיבית.</p> <p>השלב החמישי- גיל ההתבגרות- השגת זהות מול בלבול זהות. בניית זהות עצמית. המתבגר מתחיל לפתח זהות עצמית במנותק מהוריו. זהו שלב מבלבל שבו הוא מתנסה בתחומים שונים ובודק את עצמו בכל מיני תפקידים חברתיים. רק אחרי שהמתבגר ניגש זהות הוא יוכל לעבור לשלב הבא של בניית אינטימיות בריאה עם בן זוג.</p> <p>ציר: הצלחה- בניית זהות מי שלא מצליח בבניית זהו: צד אחד- נמצא בבלבול זהות- ניכור עצמי, וצד שני- אלימות</p> <p>אריקסון מבדיל בין זהות אישית ברורה המצביה מטרה מוגדרת בחיים ובין זהות עצמית מעורפלת המתבטאת בחוסר כיוון וחוסר יכולת ליצור מחויבות ואמונות.</p> <p>*לפי אריקסון אם נבדוק את המתבגר- היה כישלון איפשהו. לפי שיחה עם הנער אפשר להבין מה קרה,</p>	<p>מה פריד חושב על התנהגויות סיכון?</p> <p>**פריד טען שאצל כלנו קיימים שני דחפים בסיסיים: דחף החיים – הרוס- הדוחף אותנו לציוריות וחיות, ודחף המוות- טנטוס, הדוחק בנו אל ההרס ותוקפנות. שניהם מתקיימים בנו בו זמנית, אף על פי שהם דוחפים אותנו לכיוונים שונים ומנוגדים.</p> <p>**הרס עצמי- טנטוס- מוגדר כהפניית התוקפנות הקיימת בנו כלפי עצמנו, לעיתים גם בדרכים עקיפות כמו למשל: פגיעה במישהו יקר לנו.</p> <p>**(המשך) לפריד אמרו-היים מבינים שהרס עצמי מופעל מדחף פנימי שקשור לצורך בשליטה עצמית. החזרה להתנהגויות הרסניות משרתת את הצורך בשליטה, בעיקר על מצבים רגשיים שליליים.</p> <p>**כשאנחנו בהתקף זלילה, צורכים סמים או אפילו עסוקים באופן אובססיבי בניקיון, המערכות המוחיות נכנסות לפעולה ונותנות לנו תחושה של שליטה על המציאות הרגשית הפנימית. יש תחושת נחמה.</p> <p>ההתנהגויות הרסניות מאפשרות לנו:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. להתנתק מרגשות לא נעימים- עצם זה שעושים את ההתנהגות, זה נותן פרץ של דופאמין, מרגישים בהי. <ol style="list-style-type: none"> 2. לקבל תחושת שליטה מסוימת על רגשותינו, גם אם זה לכמה או לכמה שעות 3. אותם מקומות הרסניים מאפשרים לנו להרגיש חיים ולהרגיש בעלי כוח ועוצמה על ה"עצמי" שלנו- בזה מוחותכים את עצמנו, שצועקים על משיח, זה נותן תחושה של חזק ואנרגיה. <p>**שליטה היא ללא ספק אלמנט מרכזי וחשוב בחיינו.</p> <p>יכולת השליטה שלנו על מצבים ורגשות היא מוגבלת עד אפסית.</p> <p>-חשוב לדעת לקבל רגשות שליליים. והניסיון לשלוט עליהם עלול להגביר את הסבל</p> <p>**לכן, חשוב ללמוד לחוות רגשות לא נעימים במקום לנסות לשלוט בהם. היא זה קריטי לויסות ולחוסן נפשי.</p> <p>**ככל שאנו תלויים בשליטה על מנת להרגיש טוב יותר, כך התנהגויות הרסניות ותחושת של חוסר אונים וחוסר תקווה עלולות לגבור.</p> <p>**ניאה שדווקא היכולת לשאת רגשות, לקחת מהם מרחק מסוים ולאפשר להם "להיות", במקום להיאבק בהם עשוי לספק הקלה ורווחה נפשית ושפרו את איכות החיים לטווח הארוך.</p>
--	---	--

<p>נמוך, בידוד חברתי ורמה נמוכה של חשיבה מוסרית. לעיתים קרובות הם מתקשים לקבל אחריות לחייהם. תתכן אצלם נטייה להתנהגות אימפולסיבית והם עלולים להתדרדר לשימוש בסמים ולהתנהגויות אנטי סוציאליות.</p> <p>מחקרים מחלקים את ארבעת סוגי הזוויות לשתי קבוצות:</p> <p>*זהות הישגית ומורטוריום: קשורות להערכה עצמית גבוהה, אוטונומיה רבה והמשגת ערכים מוסריים.</p> <p>*שיעבוד ובלבול: קשורים להערכה עצמית נמוכה, אוטונומיה נמוכה וחוסר בגרות מוסרית.</p>		
---	--	--

גליגן ועמיתותיה:

טוענות כי המודל של אריקסון ומרסיה אינו מתאים תיאור התפתחות של נשים. לדעתן נשים נוטות להגדיר את עצמן דרך קשריהם עם אחרים ואילו גברים מגדירים עצמם דרך מקצועם. נמצא כי האינטימיות היא משימת ההתפתחות העיקרית אצל נשים. במחקר ארוך טווח נמצא כי במהלך ההתבגרות הבנות תלויות יותר בתמיכה רגשית מהוריהן לשם חיזוק הערכתן העצמית ואילו הערכת הבנים הייתה תלויה בתחושת השגת הישגים שונים.

מצגת 6 - דפרנציאציה של העצמי

דיפרנציאציה (בידול)התנתקות של העצמי

Bowen מסביר את ההתנהגות האנושית במסגרת המשפחה. הוא מחלק את זה לרגשות-emotion שמתקיימים במסגרת יחסים-relationship **א. ההבדל בין אנשים בתפקיד שיש לרגשות לעומת אינטלקט (שכל או רציון)-** לכולנו קורים דברים, יש כאלה שקורה להם משהו והם דרמה – זה מצב של חוסר דיפרנציאציה.

ב. ברגישות לאנשים אחרים מול היכולת לשמור על אוטונומיה (עצמאות) במסגרת היחסים- מרכיב של הקשר מול אנשים, מרכיב אישי. איך מצד אחד שומרים על מערכת יחסים טובה ומצד שני גם על מי שאני.

- כל האנשים נמצאים על רצף שבין דפרנציאציה נמוכה לגבוהה.**
- דפרי העצמי משקפת את היכולת של האדם להפריד בין רגשות לאינטלקט.
- אנשים עם דפי גבוהה מבססים את החלטות שלהם על אמונות ברורות, בעוד שאלו עם דפי נמוכה מתבססים יותר על רגשות אוטומטיים.
- מימד אחר של דפי זה היכולת לשמור על זהות ברורה.
 - היכולת של האדם להגדיר לעצמו מהן אמונותיו בלי לתקוף את אלו של אנשים אחרים.
 - מתבגרים עם דפי גבוהה יכולים להיות קרובים לאחרים מבלי לוותר על הזהות העצמית שלהם הכוללת את האמונות שלהם.
 - יש להם אמונות ודעות ברורות על נושאים חשובים.

רגישות לדעות של אחרים:

- **אנשים עם דפי נמוכה יותר רגישים למה שאחרים חושבים עליהם, רוב האנרגיה שלהם יוצאת על חיפוש הסכמה מצד אחרים.** ההחלטות החשובות שלהם מבוססות על מה נראה נכון ולא על החלטות לוגיות כמו אצל בעלי דפי גבוהה. *בעלי דפי נמוכה יטו לחפש מרחק רגשי מאחרים (בעיקר במשפחה)- בקצה הקיצוני זה יכול לכלול ניתוק- פיזי (על ידי מרחק) או אחר (שתיקה או חוסר מוכנות לדבר). הצורך במרחק רגשי נובע מהעובדה שהזהות העצמית שלהם לא ברורה ולכן הקשר הרגשי החזק להורים דורש מהם ליצור דפי על ידי ניתוק. הם עושים כבר מה שההורים אומרים... מנתק.
- *הצד השני של דפי נמוכה- זה שמביינים שהמשפחה רוצה 'לבלוע' אותך (האמא מחייגת מאה פעם ביום...), ו לא מסוגלים לשים מרחק מההורים.
- אנשים עם דפי נמוכה מתאפיינים במערכת תגובה רגשית אוטומטית ופחות יכולים להפריד בין הרגשות שלהם ובין המציאות האובייקטיבית. הם פחות גמישים, פחות סתגלנים, ויותר תלויים רגשית באחרים. הם נלחצים יותר בקלות ומתפקדים פחות טוב. הם מדווחים על יותר סימפטומים פיזיים, רגשים וחברתיים בהשוואה לבעלי דפי גבוהה.
- אנשים עם דפי נמוכה יותר תלויים באחרים סביבם, ההפרדה שלהם בין הרגש לאינטלקט נמוכה, והם יותר מגיבים על ידי רגש אוטומטי. הם יותר תלויים באחרים כדי לקבל החלטות וצריכים יותר פידבק.
- **לעומת זאת אנשים עם דפי גבוהה,** מסוגלים להפריד בין מחשבות ורגשות וההתנהגות שלהם משקפת זאת. הם יותר גמישים, יותר סתגלנים ופחות מושפעים מרגשות של אחרים. הם מתנהלים טוב יותר עם לחץ ומדווחים על פחות סימפטומים.

- **לפי בואן (Bowen, 1978)** תהליך הדפי מתחיל בינקות ומתמשך עד לגיל ההתבגרות והבגרות הצעירה.
- ההנחה היא שרמת הדפי של המתבגר תלויה ברמת הדפי שמפגינים הוריו דרך תהליך של השלכה- הדרך הכי טובה שיועדים איך להתנהג זה להסתכל על ההורים. (אני מפחדת מכלבים כי אמא מפחדת)
- כשההורים מתמקדים על ההתנהגות שלהם ונשארים רגועים בזמן מתח - מערכת היחסים שלהם עם המתבגרים תהיה טובה יותר.
- ההורים יכולים לבסס מערכת יחסים על המתבגרים שהיא חברית (פתוחה), מבוססת על אמון הדדי (מתקרבת יותר ויותר לשויון) ומכבדת (שומרת על גבולות).
- בדרך זו הם יכולים לעודד את הגדילה של המתבגרים.
- הוא יוצא נגד ההנחה שתקופת ההתבגרות היא בהכרח מלאה במתח רגשי או מרד כלפי ההורים
- לדעתו, אם תהליך הדפי הוא תקין במהלך שנות הילדות, הוא ימשיך להיות טוב גם בהתבגרות
- לדעתו המתבגרים ימרוו בקשר עם ההורים (באטצ'מנד) כאשר יש בעיה בדפי
- ככל שיש יותר הכחשת הקשר הרגשי אל ההורים, כך זה מהווה אינדיקציה למערכת יחסים רגשית לא פתורה אל ההורים ולמעשה ליכולת של הילד ליצור דפי.
- למתבגרים עם דפי נמוכה יש יותר תגובה של לחץ וחרדה ביחסיהם עם חבריהם
- ההנחה שלו היא שלמעשה המתבגרים משכפלים ביחסיהם עם החברים את הקשר שלהם אל ההורים.

דימוי עצמי והקשר לבעיות התנהגות

מהו דימוי עצמי?

- עי"פ Sullivan, 1947 זוהי התמונה שיש לפרט על עצמו. זהו מכלול של רגשות, גישות ומושגים שמפתח האדם כתוצאה מהתנסויותיו, תכונותיו הישגיו וכישלונותיו.
- Rogers, 1951 מגדיר דמוי עצמי כסכום כללי של כל מה שהאדם מגדיר כשלו: גופו, תכונותיו, יכולתו, רכושו, משפחתו, חבריו וכו'.
- זהו מושג התפתחותי הנתון להשפעה חזקה של הסביבה החברתית.
- ישנם חוקרים העורכים הפרדה בין ממדים שונים של העצמי.
- Shavelson et al., 1976 מפרידים בין עצמי - אקדמאי, חברתי, רגשי, פיזי.
- אין דבר כזה באמת דימוי עצמי, כי כשאני רואה את עצמי - אני אראה את עצמי כלא יפה, ואחרים יכולים לראות משהו אחר... זה **דימוי עצמי זה תמיד פרשנות**.
- ישנם המפרידים עוד לתת תחומים.
- ככל שהילד מתבגר כך ישנה יותר הפרדה ואבחנה בין הממדים השונים של העצמי.
- הדימוי העצמי הוא תוצר של יחסים חברתיים ותהליכים בתוך הרשת הבין אישית.
- Rogers, 1951 משתמש במושג "הערכות המשקפות מן הזולת" - דמוי הילד מושפע מהדרך בה הוריו ואחרים משמעותיים מתייחסים אליו.
- קולל - "האני במראה" - אני זה לא מה שאני חושב, זה לא מה שאחרים חושבים, אני זה מה שאני חושב שאחרים חושבים שאני.
- Goffman, 1956 - הפרט מתנהג ע"פ מה שהוא חושב שמצפים ממנו לנהוג. ע"י טכניקות של הצגת העצמי הכוללות קליטה של רמזים מהסביבה.
- אגוצנטריות היא תכונה אופיינית לבני הנעורים.
- **במחקר** על מתגברים בכיתות ז'-יב' נמצא כי התנהגויות המכוונות להצגה עצמית מתגברות במהלך ההתבגרות (כולם ילכו עם סניקס שחזרו לאופנה, כולם ידברו אותה שפה, וזה חלק מרצון להשתייך ומהצגה עצמית). התנהגויות אלו מתחזקות עם העלייה ביכולת לקיחת פרספקטיבה של הזולת. כיוון שכך, **הרגשות הסביבתיים מתגברות** - איך החברים מתנהגים = אני אתנהג אותנו דבר.
- Harter, 1987 מצאה כי הערך העצמי של הילדים שיקף את הערכותיהם של "אחרים משמעותיים".
- **קיימים ארבעה מקורות שונים לתפיסה עצמית ותמיכה רגשית:** הורים, מורים, חברים לכיתה וחברים קרובים.
- למשל, תגובות מילוליות ואחרות של המורים או החברים לכיתה משפיעים על הדימוי העצמי האקדמאי והכללי של הילד.
- **במחקר** על 15,000 בני נוער באוסטרליה נמצא כי תלמידים בעלי אותה יכולת במתמטיקה ובאנגלית שפטו את יכולתם בהתאם לממוצע הכיתתי ולא בהתאם לציון הגולמי. (לקחו ציונים של ילדים ב-2 מקצועות ושאלו את התלמידים מה הם חושבים על ציון, נניח שמישהו קיבל 80 ורוב הכתה בציונים 90-100, התלמיד ירגיש כישלון. ולהפך.. וזה כי אנו עושים השוואה).
- תחושת הישג והערך העצמי מושפעת מתהליך שפיטה הכולל השוואה לסביבה.

מה קורה כשאחד השלבים נפגע והילד חש תחושה של דחיה עצמית?

- אחת התאוריות המרכזיות המתייחסות לקשר שבין דימוי עצמי ועבריינות היא **התאוריה הכללית של קפלן** - General Theory (Kaplan), קפלן טוען כי דפוסי התנהגות סוטים הינם דרכים להתמודד או להגן על רגשות של דחיה עצמית.
- ברמה בינונית של דחיה עצמית ההתמודדות יכולה להיות דווקא פונקציונלית ולקדם את הפרט.
- במצבים של ירידת הערך העצמי בצורה קיצונית ובהעדר התנהגויות קונבנציונליות, הפרט עלול לאמץ דפוסי התנהגות סוטים.
- דפוס ההתנהגות הסוטה שתאומץ יהיה תלוי במידה מסוימת בנטייתו הקודמת של הפרט להתמודד בעזרת מנגנון התמודדות מסוים.
- כלומר - התנהגויות בעייתיות הינן שיקוף או המשך של דפוסי ההתמודדות האופייניים לפרט.
- **שתי ההתמודדויות המרכזיות הן הימנעות ותקיפה.**

<p>הדפוס השני הוא תקיפה - זוהי נטייה לתקוף את מקור החוויה השלילית.</p> <ul style="list-style-type: none"> • אלימות היא דוגמה לדפוס זה וכך גם גניבות. • אלימות כלפי מוסדות, למשל וונדליזם, היא דוגמה בה האדם לא רק תוקף את המוסד שפגע בערך העצמי שלו (ביה"ס) אלא גם מסמלת את הרס הסטנדרטים לפיהם הוא נשפט. • גניבה מסמלת לפרט כי הוא חזק. ממצב של נחיתות הוא עובר למצב של חוזק ואומץ. הגנבה היא גם אקט סמלי תוקפני כלפי הצד השני- גניבת רכוש היא באופן סימבולי תקיפה על האגו של השני. 	<p>הימנעות מתחושת ירידה של ערך עצמי יכולה להיות מיושמת במערכת האינטרא-פסיכית או הבין אישית.</p> <ul style="list-style-type: none"> • במערכת האינטרא-פסיכית, הפרט יכול לעוות את תפיסת המציאות שלו כך שהחוויה לא תיתפס כקשה או אפילו תיתפס כחיובית. (למשל, הכחשה, הדחקה וכו') • ברמה הבין אישית- הוא יכול להימנע מקשים שבהם יש סיכוי שהוא יחווה דחיה (להימנע ממצבי מבחן וכד'). • צריכת חומרים ממכרים היא דוגמה להתנהגות סוטה המהווה המשך לדפוס הימנעות. • צריכת חומרים ממכרים מעוותת את המציאות וכך יכולה למנוע או לצמצם תחושה של ירידה בערך העצמי.
--	---

- התאוריה של קפלן נבדקה על בני נוער בכיתת ז' ונמצאה כמתאימה.
- הבעיה העיקרית עם התאוריה היא חוסר יכולתה להסביר התנהגויות סוטות של קבוצות שזכו להכרה ויש להם דימוי עצמי חיובי (למשל, נוער ממעמד גבוה).

תאוריית הזהות - Identity Theory

- התאוריה מבוססת על האינטראקציוניזם הסמבולי.
- הזהות מושפעת מגורמים חברתיים ומגורמים פסיכולוגיים אינדיבידואליים.
- הגדרת העצמי - self-definitions משקפות תפקידים חברתיים שבהם משתתף הפרט באופן יומיומי ושגרתי (בת, סטודנטית וכו').
- כל התפקידים אותם ממלא הפרט מהווים יחדיו את זהות התפקיד - role identity המהווה מרכיב חשוב במושג "מי אני".
- הזהות העצמית בנויה באופן היררכי מהזהויות התפקידים.
- זהויות תפקידים שונות הינן בעלות חשיבות שונה להגדרה העצמית של הפרט.
- ע"פ Roberts & Bengston מושג העצמי כולל גם ממד של שפיטה עצמית. שפיטה עצמית ניבנת דרך דיאלוג פנימי הנוגע ל"ערכם" של התפקידים.
- השפיטה תלויה בהערכות אותם מקבל הפרט מאנשים אחרים הבאים במגע עם אותה זהות תפקיד ("אתה תלמיד טוב") וכן דרך אמונות אישיות ("אני תלמיד טוב").
- חוויות חברתיות משפיעות על דיאלוג השפיטה והערך העצמי.
- קבלת הערכה חיובית מהסביבה צריכה לכן להעלות את הערך העצמי. לכך יש שתי מגבלות:
 - א. ככל שהערכה המתקבלת נוגעת לזהות תפקיד החשובה יותר לפרט כך השפעתה על הערך העצמי תגדל.
 - ב. ההשפעה של ההערכה מווסתת על ידי דיאלוג השפיטה הפנימי שכבר מתנהל אצל הפרט. לכן, אדם בעל הערכה עצמית חיובית יושפע פחות מהערכה שלילית ולהפך.
- עד לתקופה האחרונה עסקו החוקרים בחקר מרכיבי העצמי השייכים לעבר ולהווה. מושג חדש שהתפתח בשנים האחרונות בחקר הזהות הוא "העצמי האפשרי" - העתיד
- העצמי האפשרי (מצוי ורצוי). מרכיב מתפיסות עצמי המכוונות לעתיד והמדברנות אותו לפעולה - אלו מה שרצה להיות או שאנו מפחדים להיות. (העצמי האפשרי הכי משמעותי בגילאים שלנו של הלימודים)
- ראית עצמנו בעתיד במצב לא נעים (למשל בכלא) משמשת כמוטיבציה להמשיך את המשימה.
- ראית העצמי במצב לא נעים (למשל בכלא) משמשת כמוטיבציה להימנעות (למשל מהעתקה).
- כאשר עצמי רצוי נתפס כבעל השגה וכאשר מצטרפות אליו תוכניות ואסטרטגיות התנהגויות ספציפיים הוא הופך להיות עצמי צפוי.
- לדעתם של אוסרמן ומרקוס מתבגרים המסוגלים לבנות ולשמור על סט של אפשרויות עצמי רצויות היו בעלי מעבר קל וחלק יותר לעולם הבגרות = מי שידע מה הוא רוצה להיות.
- התנהגות עבריינית הינה לעיתים תגובה נבחרת של מתבגר שנכשל בתחומים קונבנציונליים, למשל בביה"ס, בבניית קשרים חברתיים, או נמצא בקונפליקטים רבים עם משפחתו.
- הכישלונות הללו גורמים לשיוך תחומים קונבנציונליים לעצמי האפשרי השלילי.
- המתבגר מחפש עצמי אפשרי אלטרנטיבי שבו הוא יוכל לפתח זהות עצמית חיובית ובוחר בדרך ההפוכה - עבריינות, היכולה להציע לו זהות חיובית כ"הרפתקן", "עצמאי", "נועז" וכו'.
- אפשרות זו עדיפה לפעמים על האפשרות השניה שהיא תאור העצמי במונחים שליליים.
- אם המתבגר מצליח להשיג זהות עצמית חיובית באמצעות התנהגות שלילית, ההתנהגות תמשך.

עצמי אידיאלי שלילי

- עומד במרכז התיאוריה של נוספיץ על הרס עצמי וטראומה.
- העצמי האידיאלי השלילי מתואר על־ידי כ"תחושה כרונית של חוסר ערך, תחושה של קלקול פנימי, נטייה להאשמה עצמית לגבי כל הרע שמתרחש לסביבה הקרובה, תחושה של ניכור מהסביבה הרחבה, פרובוקטיביות התנהגותית שמטרתה ההקלה שהעונש מביא עמו, מחוות חוזרות של פגיעה עצמית, נטייה למעורבות בכתות המעריצות את השטן ורקורד עשיר של התנהגויות אנטי־סוציאליות".
- תהליך הגדילה וההתפתחות של הילד יוצר לבסוף שתי מערכות מורכבות של אידיאלים: האחת - חיובית, המאפשרת אהבה עצמית, והשנייה - שלילית, המעוררת האשמה עצמית והרסנות.
- על גבי מערכות אלו ממשכות להיבנות חוויות חיוביות ושליליות.
- הורים המאדירים את ילדם ומעבירים לו תחושה של מושלמות מטמעיים בתוכו אידיאל חיובי אישי.
- הבסיס להיווצרות של אני אידיאלי שלילי נעוץ אף הוא בקשר שבין הסובייקט לסביבה. אם החוויה הראשונית של התינוק היא של דחיה, טיפול נוקשה, פירוש מצוקתו כמתקפה ומעמסה על ההורה, הזנחה או התעללות, הרי תהיה הטמעה של החוויה השלילית.
- הקבוצה החיובית הופכת להיות האני האידיאלי החיובי. ההפגמות האידיאליות מאפשרות חוויה פנימית של ערך, כבוד עצמי, ביטחון עצמי ותחושה טובה כלפי העצמי והעולם.
- הקשת השלילית פועלת כדי לגנות את העצמי, להאשימו, למנוע כל תחושה של הצלחה ולהפחית את הערך העצמי בכל דרך אפשרית. כך מתהווה סביבה פנימית הצבועה ברגשות של בושה, אשמה וחירפוש אחר ענישה והשפלה כדי לקבל הקלה.
- בדומה לכל המבנים האידיאליים, הן האני האידיאלי החיובי והן האני האידיאלי השלילי, נוטים להיות לא מציאותיים.
- אחת ממטרות ההתפתחות היא לעצב את המבנים האידיאליים לתפיסה מציאותית יותר.
- ללא מיתון האידיאל החיובי נקבל ביטויים פרפקציוניסטיים וגרנדיוזיים באישיות המתבטאים במיוחד בגיל ההתבגרות.
- מנגד, האני האידיאלי השלילי הלא ממותן יהפוך להיות למבזה, משפיל ולמהותו של מרכיב ההרס העצמי באישיות.
- דימויים פנימיים אלה, החיוביים והשליליים הופכים בהדרגה לשני ווסתי פעולה, גרעיניו של האני העליון.
- במצבים שבהם חוויות הינקות היו מיטיבות יותר מאשר הרסניות ומציפות, נוכחותו של האני האידיאלי השלילי אינה דומיננטית, והוא מתקיים בעיקר כמצפון.
- אולם כאשר קיימים בחודשי החיים הראשונים יותר מרכיבים שליליים ממרכיבים חיוביים אזי המבנים האידיאליים המוטמעים יהיו בעלי נוכחות שלילית. והאידיאל הדומיננטי יהיה שלילי.
- גיל ההתבגרות, מאפשר הזדמנות נוספת להתפתחות האני העליון.
- התקדמות קוגניטיבית וחשיבה מופשטת מספקות בסיס להתפתחות רגשות של ייחודיות וגרנדיוזיות.
- לצד זאת, יש גם צורך לשאת רמות חדשות של זעם ועוינות, כמיהה ארוטית, והתגברות דחפי הרס, תחרות ויריבות.
- דחפים אלה מערערים את מבני האני העליון.
- בדרך כלל כאשר האני האידיאלי החיובי דומיננטי יותר יעברו דחפים אלה התקה לאובייקטים מחוץ למשפחה או יעברו עידון לתחומי ספורט, אידיאולוגיה ולימודים.
- הופעתו של הגוף המיני הבוגר מציין את סופה של הילדות. גילוי המיניות מעורר תנועה הנעה בין סיום הילדות להתחלת ההתבגרות.
- המתבגר נמצא במעבר בין שני גבולות.
- תחושות חדשות ותשוקות מוסיפות לעתים לתחושת הזרות והבלבול כלפי העצמי והגוף, דבר שעלול לעורר דחיי חלקים של העצמי המופנים כלפי הגוף. בעיקר כשמדובר בתחילת גיל ההתבגרות.

- החשש להיות מוצף בדחפים שהם מעבר למוכר ולנשלט מעורר חרדה
- בשלב הבא, המתבגר צריך להמציא עצמו מחדש. השאלה "מי אני?" מחליפה את השאלה "מה קורה לי?"
- החרדה ואף הבושה להכיר במציאות פנימית מינית ותוקפנית עלולה להרחיק את המתבגר מפנייה לקבל עזרה גם במצבים של סבל רב.
- האני האידיאלי השלילי עלול להתקיף את העצמי, לאסור עליו פיתוי מיני ולהובילו לעמדה מענישה.
- לכן, מתבגרים רבים מפתחים סגפנות טבולה באשמה. האני האידיאלי השלילי עלול לפעול ישירות, אך גם בשקט ובאופן עקיף.
- ישירות: הוא מעביר מסרים קבועים למתבגר של חוסר ערך.
- באופן פחות ישיר, המתבגר עושה פעולות המזיקות לו, כמו הפרעות התנהגות, שימוש בסמים, נטישת עבודה ולימודים או אף פנייה לכתות העובדות את השטן.
- אחד המניעים העומדים בבסיסה של התנהגות אנטי סוציאלית הוא הרצון להיחלץ מהחרדה. המתבגר חושף עצמו לסכנה ומשלים מחיר בכך שנתפס, נעצר על ידי רשויות החוק, מסולק ממסגרות וגורם לסביבה לדחות אותו.
- הטיפול בנפגעי האני האידיאלי השלילי קשה. ניסיונות לטפל באני אידיאלי שלילי מעוררים מייד תגובה פרדוקסלית: מחד, צורך להרגיש טוב יותר, אך מאידך ובר זמנית, קושי לאפשר זאת בשל הכעס העצמי וחוסר היכולת לאפשר לעצמי לחוש טוב ובעל ערך.
- קיימת חשיבות רבה באבחנה שהבעייתיות הראשונית העומדת מאחורי הקשיים היא גרעין של הרס עצמי שחברו אליו לעתים גם חוויות טראומטיות מהעבר ומהווה, ואשר פוגשות מתבגר מבולבל ובוהוית דחק התפתחותית.
- לא ניתן להעלים את הגרעין הממאיר הזה, אבל אפשר לזהותו ולמנוע ממנו שליטה מסיבית על ההתנהגות.

השפעת המשפחה על הערך העצמי

- חיבת ההורים משקפת הערכה חיובית כלפי הילד אשר משפרת את הדימוי העצמי שלו.
- ההשפעה הסופית תלויה בחשיבות התפקיד "בן" או "בת" בעיני המתבגר ובמהות דיאלוג השפיטה המתנהל אצלו.
- לחיבה ולאהבה שמפגינים ההורים ישנה השפעה מועילה הן על התפתחות הערכה העצמית והן על מיומנויות ההתמודדות.
- ילדים ומתבגרים שהוריהם מפגינים חיבה, קבלה ותמיכה ומשתמשים בשיטות חינוך שיתופיות נוטים לדווח על:
- הערכה עצמית גבוהה יותר, רמות חרדה ודכאון נמוכים יותר, אושר רב יותר, הישגים לימודיים טובים יותר ופחות בעיות התנהגות.
- לסוג המשפחה (דו או חד הורית) לא נמצאה השפעה על הערכה העצמית של המתבגרים.
- חשיבות המשפחה על ילדים ומתבגרים היא גבוהה מזו של החברים ובית הספר.

תיאורית השמירה העצמית	תיאורית התיג
<ul style="list-style-type: none"> • התאוריה מניחה כי אנשים מתנגדים לשינויים במושגי העצמי שלהם כיוון שהם מעדיפים דברים צפויים, יציבים ומוכרים, על פני אפשרויות לא צפויות. • לכן, אנשים יבצעו מעשים אקטיביים כדי לשמור על פידבק חברתי שיאשר להם את העצמי הידוע להם. • כלומר, לאחר שהילד מקבל על עצמו את התוויות עברין הוא יתאמץ לשמור עליה על ידי אימוץ התנהגויות התואמות לתוויות. • האדם עצמו רוצה לשמור על הדימוי הזה. 	<ul style="list-style-type: none"> • החברה שמה עלינו תוויות ואנחנו בהדרגה מקבלים את התוויות ומתנהגים על פיה. זו יכולה להיות תווית ברורה למשל בבית הספר- תווית "הקול" "חנוך" "ספורטיבי" וכו'... • כאשר הילד מקבל את התווית "פושעי" בעקבות התנהגות שובבה אך לא בהכרח מזיקה, הוא עלול לאמץ את התווית והתנהגותו תלך ותתאם לדפוסים של פשיעה. זהו תהליך של סטיה משנית - מאמצים את הזהות וזה הופך להיות חלק ממי שהם. • נמצא כי בביה"ס יש בדרך כלל שלוש קבוצות סטטוס חיוביות- החכמים, הפופולריים והממוצעים, ועוד קבוצה אחת שלילית- העבריינים. כל קבוצה מקבלת את התווית החברתית שלה ומתנהגת בהתאם למצופה ממנה. • איך החברה מתייגת אותי
<ul style="list-style-type: none"> • גס תיאורית התיג וגם תיאורית השמירה העצמית מניחות כי המתבגר העבריין ידבק בהתנהגות השלילית למרות שבכך הוא שומר על דימוי עצמי נמוך. • הסיבה לכך היא או בגלל רצונו לשמור על הערכה עצמית מוכרת (תיאורית השמירה) או בגלל צפיות חברתיות הגורמות לכך שהחברה מתייחסת אליו באופן שלילי ודוחפת אותו לאמץ התנהגות המתאימה לציפיות החברתיות (תיאורית התיג). 	

מצגות 9- תאוריות התפתחותיות

התאוריה של ג'סר

- התנהגויות סיכון קשורות אחת לשנייה. ילדים המעורבים בהתנהגות סיכון אחת יטו להיות מעורבים גם בהתנהגויות סיכון נוספות.
- הוא מצא קורלציה בין התנהגויות סיכון שונות, ולכן הוא טוען כי התנהגויות סיכון מתרחשות יחדיו כאשכול.
- ילדים יטו להיות או מעורבים במגוון רחב של התנהגויות בעייתיות, או לא מעורבים כלל.
- בנוסף, ילדים בעייתיים נוטים גם להתחבר יחדיו ולצור קבוצות העוסקות במגוון של התנהגויות בעייתיות.
- ג'סר מנסה להסביר מדוע ילדים מסוימים מגיעים להתנהגויות בעייתיות ואחרים לא. ומחלק את המקיפה את הילדים לשלוש:
- **א. המערכת האישיותית**- תפיסות בעייתיות כגון: חוסר חשיבות להישגים לימודיים, עצמאות רבה מאוד, תחושה של ניכור חברתי ובדידות חברתית, הערכה עצמית נמוכה, דתיות נמוכה, עמדות סובלניות כלפי סטייה ועוד.
- **ב. המערכת הסביבתית**- גורמים סביבתיים למשל חברים המשמשים דמות חיקוי להתנהגויות סוטות, חוסר תמיכה מההורים, חוסר פיקוח של ההורים והתנגדות נמוכה מצד ההורים למעורבות בהתנהגות הבעייתית. (ג'סר היה סוציולוג לחן בחן את הדברים גם מנקודת מבט כוללת- סביבתית)
- **ג. עיסוק בהתנהגויות קונבנציונליות או לא קונבנציונליות**- התנהגות לא קוני היא התנהגות שלא מתאימה לגיל הנער. למשל קיום יחסי מין בגיל 17-18 נחשב לקוני אך לא בגיל 12-13. ככל שהילד עוסק ביותר התנהגויות קוני- כגון השתתפות בספורט, תנועות נוער וכו' הוא בסיכון נמוך למעורבות בהתנהגויות בעייתיות. ואילו ככל שהילד מעורב בהתנהגויות לא קוני- כגון שתיה הוא בסיכון גבוה יותר.
- הבעיה עם ג'סר זה שהוא עורך דיכוטומיה בהתנהגויות ומחלק אותן לבעייתיות או לא בעייתיות. חסר לו סיווג ביניים.
- יש למשל קבוצה של בני טובים שאצלם אנו מוצאים אשכול הכולל שימוש קל בסמים, שתיה, יחסי מין תכופים וספורט וזה שונה מאשכול אחר של בני נוער הפונים לכיוון פריצות ועבריינות נוער.

תיאורית השלבים של קנדל :

- התאוריה של קנדל נולדה מתוך תצפיות בצריכת סמים.
- מתברר כי המתבגר עובר מספר שלבים : מתחיל בעישון סיגריות, עובר למריחואנה וסמים קלים ובהדרגה מגיע לסמים קשים.
- על פי תאוריה זו, המתבגר עובר מספר שלבים (תהליך הדרגתי) עד שהוא מגיע לשלב הסופי של התנהגות סיכון. הוא מתחיל בהתנהגויות קלות וממשיך עד לחמורות.

המודל של לובר

- המודל של לובר כולל שישה שלבים :
- חוסר ציות בבית,
- חוסר ציות בבה"ס
- תקיפות אחרים וגניבה מהבית,
- גניבה מחנויות ובעיות סטטוס כגון בריחה מהבית, היעדרות מבית הספר ושתיה
- פריצות, גנבת מכוניות, שימוש בסמים וסחר בסמים וגניבות
- התנהגויות אלימות כגון תקיפה אונס ורצח.

המודל של בלנק

- 1. שלב ההתהוות (emergence) - הכולל גנבות קטנות והגיל המתאים לו הוא 8-10.
- 2. שלב החקירה (exploration) - המתאפיין בגניבה מחנויות וונדליזם ; מתאים לגילאי 10-12.
- 3. שלב ההתפוצצות (explosion) - גיל 13 : גנבות, הפרעת הסדר הציבורי, פריצות ושוד.
- 4. שלב ההתלקחות (conflagration) - גיל 15 : גניבת מכוניות, שוד מזויין, סחר בסמים ותקיפות.
- 5. שלב ההתפרצות (outburst) - פשיעה אלימה.

*מי שמתחיל את השלבים בגיל מוקדם- קשה לגרום להם לא לאמץ את ההתנהגות. למשל בגיל 16 אם רואים בעיות התנהגות, אבל לפני כן זה לא היה.. אז זה הרבה פעמים אוכלוסייה שונה מכאלה שהתחילו בגיל 8 התנהגות כזו.

תיאורית הפיקוח של הירשי

- הרצון לפעול למען אינטרסים אישיים ולבצע פשעים איננו מצריך למידה, הוא טבוע בכל בני האדם.
- התאוריה מנסה להסביר מדוע לא כל האנשים פושעים.
- לפי תיאורית השליטה, כולנו רוצים להיות פושעים ולהשיג דברים בצורה קלה ואפילו לפגוע באחר אם זה ישרת את מטרותנו, אבל ישנם מנגנוני פיקוח המגבילים את האנשים ומונעים מהם להיות מעורבים בפשע. מנגנוני הפיקוח כוללים מספר מרכיבים :
- 1. האטצ'מנד לאחרים משמעותיים- מרכיב רגשי.
- 2. מחויבות לתתי מערכות קונבנציונליות- **מרכיב רציונלי**. אנשים קשורים לחברה לא רק על ידי מה שיש להם ואותו הם עלולים לאבד, אלא גם על ידי מה שהם יכולים או מקווים להשיג בעתיד.
- 3. מעורבות בפעילויות קונבנציונליות. **מרכיב התנהגותי**. איך אני צריכה להתנהג.
- 4. אמונה במערכת ערכים קונבנציונלית- (למשל דתית או מוסרית) **המרכיב המוסרי**. זה יותר עתידי.. (אני מפחד שיתפסו אותי גונב)
- לפי הירשי, אדם יטה להיות פושע אם הוא חי בסביבה שבה יש פקוח חברתי חלש המתבטא באטצ'מנד חלש לאחרים קונבנציונליים ובעיקר להורים, מחויבות נמוכה להתנהגויות קונבנציונליות ובעיקר להישגים אקדמיים, חוסר מעורבות בפעילויות קונבנציונליות כמו ספורט ומחויבות מוסרית מועטה לערכים ונורמות מקובלות.

השלמתי מגיל, לורדא שזה הסדר הנכון :

גישות הראויות בהתנהגויות סיכון שלב התפתחותי :

- למרות הסיכון הרב שיש בהתנהגויות בעייתיות בגיל ההתבגרות, מספר חוקרים טוענים כי הן פונקציונליות וחלק מתהליך ההתפתחות.
- לפי גישה זו התנהגויות סיכון מאפשרות חיזוק קשרים חברתיים, הוצאת "קיסור", ניסיון במעבר לסטטוס בוגר יותר או חיפוש זהות.
- ישנם אף חוקרים שטוענים כי כיום עיסוק בהתנהגויות בעייתיות בגיל ההתבגרות, הפך להיות עיסוק נורמטיבי.
- יש חוקרים המאמינים כי התנסות עם התנהגויות בעייתיות מסוימות (כגון שתית אלכוהול), הפכו להיות כיום משימה התפתחותית עבור בני נוער בחברה המערבית.
- על פי החוקר **לורנס שטיינברג**, בני נוער אמורים, ביולוגית, לקחת סיכונים, להיות אגרסיביים, לקיים יחסי מין עם בני זוג מתחלפים ולשתות עד אובדן חושים.
- **על פי שטיינברג** לקחת סיכונים מוגברת בגיל הנעורים היא דבר נורמלי כי מדובר בכך ביולוגי מניע שברוב המקרים אי אפשר למנוע אותו. ההורים צריכים לדעת שאין להם כמעט אפשרות לשלוט בכך.
- שטיינברג מציע שבמקום לקוות שבני הנוער ישכילו לעשות החלטות פחות מסוכנות בחייהם, על החברה לקחת אחריות ולנקוט בצעדים כמו העלאת מחירי הסיגריות והאלכוהול וחלוקת אמצעי מניעה.
- בגיל ההתבגרות חל אצל המתבגר שינוי קוגניטיבי אשר משפיע על הדרך בה הוא חושב על העולם.

- בניגוד לחשיבה הילדותית בעלת הסגנון הקונקרטי-אופרציונלי, שהינו נוקשה ומתמקד על הכאן ועכשיו, החשיבה של המתבגרים הינה יותר יחסית, מופשטת והיפוטטית (Piaget, 1932).
- חשיבה זו מאפשרת למתבגרים לתפוס את מגוון האפשרויות והאלטרנטיבות הלוגיות, לקבל סטיות מחוקים, ולהכיר בחוסר הרציונליות והעקביות שבהתנהגות המבוגרים.
- שינויים אלו מאפשרים למתבגרים לצור טעוניים נגדיים למסרים השוללים עיסוק בהתנהגויות סיכון ובכך לצור רציונליזציה להתעלמות מהסיכונים האפשריים, בעיקר אם הם נתפסים כמספקים יתרונות חברתיים או אישיים.

גישת פרספקטיבת קבלת החלטות (decision-making perspective)

- טוענת כי האדם בוחן מהם ההפסדים או הרווחים שבכל התנהגות שהוא עומד לבצע, כולל התנהגויות בעייתיות (למשל האם לשתות או לא לשתות במסיבה)
- כאן נכנס הפרדוקס של התנהגויות סיכון. פעמים רבות בהתנהגויות סיכון, לעשיית המעשה המסוכן יש תוצאות עתידיות חיוביות עבור המבגר, ולאי עשייתו, תוצאות שליליות.
- בהתאם לגישה זו וכן בהתאם לתאוריית ההתנהגות הבעייתית של ג'סר (Jessor, 1987), מתבגרים עוסקים בפעילויות בעייתיות כדרך להשיג מטרות אשיות.
- מכוון שהתנהגויות אלו הן פונקציונליות למתבגר, תהיה לו מוטבציה גבוהה לבצע אותן.
- התנהגות בעייתית יכולה לשמש כדרך התמודדות עם כשלון (אמיתי או מדומה), שיעמום, חרדה חברתית, דחיה, ביזוד חברתי והערכה עצמית נמוכה.
- ההתנהגות יכולה גם להוות אמצעי להשגת מטרות אשיות, כגון קבלה לקבוצת חברים. עבור מתבגרים שנכשלו אקדמית, התנהגויות בעייתיות יכולות להוות דרך להשגת סטטוס חברתי, להופכם ליותר "גזעיים" ולהפגנת עצמאות מדמויות סמכות
- **לדעתו של ג'יהא (Jha, 1994)** התנהגויות בעייתיות מספקות הנאות לטווח הקרוב. הן מאפשרות הרגעות, הנאה ותחושה טובה לזמן קצר. לכן, מתבגרים רבים אשר מעורבים בהתנהגויות המסוכנות לבריאות, לא חשים כל סכנה כל זמן שההרגשה החיובית, אשית או חברתית, נמשכת.
- התנהגויות סיכון רבות, מקובלות על ידי הקבוצה החברתית של המתבגר ואינן נחשבות לסטיה ומאפשרות למתבגר להתמודד עם הדרישות המופנות אליו מצד סביבתו
- במחקר לאורך שלוש וחצי שנים על מתבגרים מכיתה ו', נמצא כי תפיסת המתבגרים את ההתנהגויות כ"כיף" וסיכון, הסבירה 56% מהשונויות של התנהגויות אלו.
- התנהגות אנטי-סוציאלית היתה היחידה שלא התגברה והיחידה שהוערכה על ידי המתבגרים כנמוכה ב"כיף" וגבוהה בסיכון.
- החוקרים טוענים כי למרות שכל התנהגות הוערכה כיותר מסוכנת מאשר מהנה, תפיסת ההנאה ולא תפיסת הסכנה היא שהייתה הגורם המשפיע ביותר על ביצוע התנהגויות סיכון עתידיות.
- תוצאות המחקר, כך שנראה כי המתבגרים מונעים יותר על ידי השאיפה לחוות תוצאות חיוביות ופחות על ידי הפחד מתוצאות שליליות.

מצגת 10 - התנהגות סיכון כדרך התמודדות עם לחץ

התנהגויות סיכון כדרך להתמודד עם סטרס:

מה עובר על המתבגר בגיל ההתבגרות:

- תקופת גיל ההתבגרות מזוהה על ידי חוקרים כתקופה רוויה בסטרס.

- מחקרים מצאו כי שביעות הרצון יורדת בחזות בתחילת ואמצע ההתבגרות (גילאים 11-16) ועלייה בבדידות, אתה יכול להיות מוקף בחברים אבל עדיין אתה תרגיש בודד.
- יתכן שהסיבה לירידה היא תחושת הלחץ כתוצאה מהשינויים הנחווים בגיל ההתבגרות. לעומת זאת סוף גיל ההתבגרות מלווה בתחושות חיוביות יותר והפחתה בתחושה השלילית.
- בכל המחקרים נמצא כי בנות חוות יותר תחושות שליליות ודכאון מאשר בנים. יתכן שכתוצאה מהשינוי המשמעותי יותר הפיזי הקורה אצלן.
- אחד השינויים המשמעותיים בגיל ההתבגרות הוא העליה בחשיבות של הקשרים החברתיים עם בני הגיל.
- מתבגרים מבליס פחות זמן בבית עם ההורים ויותר זמן עם בני גילם.
- מחקרים מצביעים על כך שמתבגרים בעלי קשרים חברתיים חיוביים עם חברים קרובים מדווחים על חרדה חברתית נמוכה יותר.
- לסטרס הנורמלי להתפתחות בגיל ההתבגרות, מצטרפות לעיתים חוויות קשות אשר מגבירות אותו כגון: גרושים ומשפחות חד הוריות, עליה בשערי העוני, נערים חסרי בית, שימוש בסמים, אלימות, ניצול ילדים וחשיפה לפשעים אלימים.

לזרוס ופולקמן- Lazarus & Folkman, 1984 חוקים בתחום הסטרס.

הם מחלקים את הסטרסורים ל2:

- א. מסטרסורים כרוניים** - טרדות יומיומיות (למשל עוני) או
- ב. מסטרסורים אקוטיים** - אירועי חיים מהותיים (למשל מוות של אדם קרוב).
- בהשוואה לאירועי חיים טראומטיים, סטרסורים יומיומיים נמצאו כבעלי תפקיד מכריע יותר בהתפתחותן והמצאתן של בעיות פסכולוגיות.
- עוד נמצא, כי ככל שמספר הסטרסורים עולה, כך יורדת יכולת התפקוד של המתבגרים.
- במחקר על מתבגרים בבית ספר תכון בעיר גדולה בארה"ב, נמצא כי 29% מהנבדקים זהו כסובלים מהפרעה קלינית של PTSD
- האירוע שנקשר בצורה החזקה ביותר ל- PTSD, היה חשיפה לאלימות בבית או בסביבה, ובנות זוהו כסובלות מכך יותר מבנים