



הקשר בין גיל וייחוס סיבה לבין רמת פרפקציוניזם

שם המנחה: לילך רביב

תורג'מן

מקום מגורים: מושב גילון

מקום עבודה: בי"ס על יסודי

מישב

טלפון: 0522921025

שם: רותם בין ליבני

יישוב: רקפת

ת.ז.: 312424732

טלפון: 04-9800555

תאריך הגשה: 8.1.2012

הקדמה

עבודה זו עוסקת בפרפקציוניזם, השאיפה המוגזמת לשלמות, בהתייחס לגיל וללייחוס סיבה. לאורך כל חיי מצאתי את עצמי מתמודדת עם פרפקציוניזם אישי שלא נתן לי מנוח. כל מחשבותיי ומעשיי לאורך השנים היו חלק מהדבר הגדול הזה שנקרא פרפקציוניזם. מהרגע שהתחלתי לחפש נושא לעבודה ידעתי שזה משהו שמרתק אותי, שזה משהו שאני רוצה לחקור, שזה משהו שאני רוצה לדעת מאיפה הוא מגיע, לדעת מי יותר מושפע ממנו ולהבין אם אני יכולה להתמודד איתו בחיים שלי.

תהליך כתיבת העבודה היה משהו שלא הכרתי קודם, הוא היה תהליך אינטנסיבי שדרש כוח, זמן, התמדה ויכולות מיוחדות שיצאו ממני פעם ראשונה. לא פעם לא מצאתי חומרים לעבודה, מהסיבה הפשוטה שכמעט ולא חקרו את הנושאים פרפקציוניזם ולייחוס סיבה ומעולם לא חקרו אותם יחד. בסופו של דבר, כל תהליך כתיבת העבודה היה חוויה חשובה ומהנה שעזרה לי לגדול ולצמוח מבחינת כתיבה ועזרה לי להבין דברים על החברה בה אנו חיים ובעיקר על החיים שלי.

לסיכום, אני רוצה להודות מקרב לב ללילך רביב תורג'מן שהנחתה, הובילה והשקיעה את מירב כוחותיה במהלך כל כתיבת העבודה, בכל הרגעים הקשים, הלחוצים וגם באלו שרציתי לעזוב הכל כי לא האמנתי שהעבודה הזו תצא מושלמת. בנוסף, אני רוצה להודות לישראל בן דור, רכז עבודות הגמר בבית ספר שהשקיע זמן ומחשבה, שדחף ועודד אותי ואת העבודה לאורך כך הדרך.

תודה וקריאה מהנה

תוכן עניינים

מבוא	5
חלק א': חלק תיאורטי	
פרק 1- גיל	
1.1 גיל ההתבגרות	8
1.1.1 גיל ההתבגרות מהו	8
1.1.2 ההתפתחות הגופנית בגיל ההתבגרות	9
1.1.3 ההתפתחות הקוגניטיבית בגיל ההתבגרות	11
1.1.4 ההתפתחות הרגשית בגיל ההתבגרות	12
1.1.5 ההתפתחות החברתית בגיל ההתבגרות	13
1.2 גיל המעבר	14
1.2.1 גיל המעבר מהו	14
1.2.2 שינויים גופניים בגיל המעבר	15
1.2.3 שינויים רגשיים בגיל המעבר	18
1.2.4 שינויים חברתיים ומשפחתיים בגיל המעבר	20
פרק 2- ייחוס סיבה	22
2.1 ייחוס סיבה מהו	22
2.2 מחקרים על ייחוס סיבה	23
2.2.1 תיאוריית הייחוס של היידר	23
2.2.2 התיאוריה התלת ממדית של קלי	25
2.2.3 תיאוריית הייחוס של וינר	26
פרק 3- פרפקציוניזם	27
3.1 פרפקציוניזם מהו	27
3.2 היבטים שונים של פרפקציוניזם	28
3.2.1 התיאוריה של הואיט ופלט	28
3.2.2 התיאוריה של עומרי	29
3.2.3 התיאוריה של פרוסט ועמיתיו	29

פרק 4- הסבר הסוגיה על פי תיאוריה ומחקר מתחום הפסיכולוגיה.....	31
4.1. התפתחות האישיות לפי אריקסון (התיאוריה הפסיכו	
סוציאלית).....	31
4.1.1 שלבי ההתפתחות.....	32
4.2. התיאוריה של רוטר.....	34
4.3. התיאוריה של פרוסט ועמיתיו.....	35
4.4. הסבר הסוגיה על פי התיאוריה הפסיכו סוציאלית של אריקסון,	
התיאוריה של רוטר והתיאוריה של פרוסט ועמיתיו.....	36

חלק ב': מחקר שדה:

מבוא למחקר שדה.....	39
ממצאים.....	42
דיון ומסקנות.....	54
סיכום.....	59
ביבליוגרפיה.....	61

חלק ג': נספחים.....	63
---------------------	----

מבוא

"הפרפקציוניזם, מחלת התקופה המודרנית, הינה תכונה אשר מבחינה מחקרית ויישומית עדיין לא קיבלה את תשומת הלב הראויה" (רוזן, 1993)

פרפקציוניזם נחשב כמחלה בשל העובדה שהוא נמצא כמזיק לבני האדם כאשר הוא מופיע בעוצמות גבוהות, הוא פוגש אותנו בחי היום יום שלנו וגורם לנו לתפקד באופן כושל, להעריך את עצמנו פחות, לחוש נחיתות ולהעריך את עצמנו רק במונחים של פרודוקטיביות והישגים (אנטוני וסווינסון, 2001). עבודה זו עוסקת בפרפקציוניזם ובקשר שלו עם המשתנים גיל וייחוס סיבה, מעט מחקרים נערכו בנושא ולפיכך עבודה זו יכולה להוות תרומה משמעותית לאקדמיה ולמחקר ובנוסף לעודד חוקרים אחרים בתחום להוסיף ולחקור בנושא. עבודה זו מטרתה לבדוק האם קיים קשר בין המשתנים גיל, ייחוס סיבה ורמת פרפקציוניזם. השערות המחקר שלי הן:

- א. קיים קשר בין גיל הנבדק לבין רמת הפרפקציוניזם שלו: בקרב מתבגרים רמת הפרפקציוניזם תהיה גבוהה יותר מאשר בקרב מבוגרים.
 - ב. קיים קשר בין ייחוס סיבה פנימי וחיצוני לבין רמת הפרפקציוניזם שלו: בקרב נבדקים אשר יש להם ייחוס סיבה פנימי תהיה רמת פרפקציוניזם גבוה יותר מאשר נבדקים אשר יש להם ייחוס סיבה חיצוני.
- את שאלת המחקר שלי אבדוק באמצעות שאלון היגדים. את השאלונים אחלק לאוכלוסיות המחקר של המונה 80 נבדקים (40 מתבגרים / 40 מבוגרים כאשר מתוכם 40 בעלי ייחוס סיבה פנימי / 40 בעלי ייחוס סיבה חיצוני). השאלון ינסה לבדוק את מידת הפרפקציוניזם של הנבדקים דרך שלושת מרכיבי המשתנה: דאגה מופרזת וסטנדרטים אישיים גבוהים, ספקות מכרסמים וצורך גבוה בארגון, ציפיות גבוהות וביקורת מוגזמת של ההורים.
- את ממצאי המחקר אציג בפרק ממצאים, על פי טבלאות וגרפים המציגים את המרכיבים של המשתנה התלוי (פרפקציוניזם) וכיצד הם מושפעים מהמשתנים הבלתי תלויים (גיל- מתבגרים ומבוגרים, וייחוס סיבה- פנימי וחיצוני). את ניתוח הממצאים אציג בפרק נפרד אשר בו אדון בממצאים השונים ואבדוק האם השערות המחקר שלי אוששו או הופרכו.
- בעבודה זו אציג סקירה ספרותית של המשתנים גיל, ייחוס סיבה ופרפקציוניזם. ראשית אציג בפני הקורא פרק המתייחס לגיל בו אתאר כיצד מוגדר גיל, מהם מאפייני גיל ההתבגרות, מהם מאפייני גיל המעבר אחר כך אתייחס לייחוס סיבה,

אגדיר מהו ואציג מחקרים רלוונטים אשר נערכו בנושא. את הפרק האחרון בנושא
אקדיש למשתנה פרפקציוניזם, אתייחס להגדרתו, למרכיביו ולמחקרים שנערכו
בנושא.

לצורך כתיבת עבודה זו אתבסס על מחקרים מתוך ספרים ועל מאמרים מכתבי עת
ומאתרים באינטרנט.

חלק א':

חלק תיאורטי

פרק 1- גיל

1.1 גיל ההתבגרות

בפרק זה ארחיב על אחת מאוכלוסיות המחקר שלי, ראשית אגדיר את גיל ההתבגרות בעזרת חוקרים שונים, אחר כך ארחיב על ההתפתחויות השונות בגיל ההתבגרות- התפתחות גופנית, התפתחות רגשית, התפתחות קוגניטיבית והתפתחות חברתית.

1.1.1 גיל ההתבגרות מהו?

סרוף (1998) הגדיר את גיל ההתבגרות כתחום הזמן בחייו של אדם מגיל 12 ועד שנות העשרה המאוחרות, התקופה מאופיינת בקשר הדוק בין ההתפתחות הגופנית לבין העולם הפסיכולוגי של אדם צעיר. בגיל ההתבגרות המתבגר מתחיל לחשוב בצורה אגוצנטרית כלומר, הוא מניח שהוא מוקד תשומת לב ושכל התנסות, כל מחשבה וכל רגש שלו זה דבר מיוחד במינו. סוג זה של אגוצנטריות נוצרת בעקבות מיומנות קוגניטיביות חדשות. מיומנות אלה משנות את מחשבות המתבגר על דברים שונים כמו למשל על חברות. זיידר (1997) הוסיף שגיל ההתבגרות הוא גיל ביניים, מעבר מין הילדות המוחלטת לבגרות המוחלטת. יש בגיל ההתבגרות התפתחות נרחבת במגוון נושאים. הנראים שבשינויים הם השינויים הגופניים שקורים גם לבנות וגם לבנים, והנושאים שאינם נראים בגיל ההתבגרות הם ההתפתחות הרגשית והחברתית הנרחבת. מוסן, קונג'ר, קאגאן, הסטון (1998) מסבירים כי גיל ההתבגרות הוא שלב רק אתגרים ותקופה קשה בחיים. זו היא תקופה של שינויים, אבל לא רק גופניים, פסיכולוגיים וקוגניטיביים אלא שינויים בדרישות החברה, ההורים, קבוצת השווים, מורים וכדומה. מהמתבגר יש הרבה דרישות דווקא בזמן שהוא מתנסה בהבשלה ביולוגית בקצב שלא היה רגיל אליו. באופן זה מוסיף לוין (1988) שבניגוד לתקופת הילדות ותקופת הבגרות, בהן הזכויות והחובות מוגדרות היטב, עולם המתבגר עדיין שייך בחלק ממנו לעולם הילדים ובחלק אחר שייך לעולם המבוגרים ולכן נוצרת אי ודאות באשר למעמד האמיתי של המתבגר. המתבגר הופך בעצם ל"דמות שוליים" שאין לו מעמד מוגדר וחד משמעי. לוין הסיק מכך שבגלל חוסר הבהירות ואי היציבות של הסביבה הנפשית בה המתבגר נמצא זה גורר חוסר יציבות וחוסר עקביות בהתנהגות המתבגר.

1.1.2 ההתפתחות הגופנית בגיל ההתבגרות

ההתפתחות הגופנית בגיל ההתבגרות היא רחבה. היא דומה מעט להתפתחות בשנים הראשונות בחיים, בגלל שגם שם יש התפתחות מהירה ועיצוב הגוף למה שיהיה בבגרות (זיידר 1997). ראשית תקופת ההתבגרות מתחילה בהופעת סימני הבגירה המינית וסופה בקבלת חובות ואחריות של אדם בוגר. ראשית ההתפתחות הגופנית עשויה להיות כרוכה בשינויים פתאומיים בדרישות וציפיות החברה. המונח "התבגרות מינית" מתייחס לשלב הראשון של ההתבגרות כשהשינויים הופכים גלויים לעין, כשעולים ההורמונים ומתבטאים בחיצוניות (מוסן, קונג'ר, קאגאן, הסטון 1998). סרוף (1998) ציין, שהשינויים הביולוגיים בזמן ההתבגרות נראים לעין בגלל קצב הגדילה המהיר. הגוף כולו משתנה, אם באופן נראה בחלקים כמו כתפיים, רגליים וכדומה או אם באופן בלתי נראה כמו התפתחות ושינוי מבנה המח ועצמות. ההתבגרות המינית היא התקופה בה משתנה הילד מאדם חסר מיניות לאדם שיכול להתרבות.

בגיל ההתבגרות יש התפתחות פיזית של הגוף. באופן הזה יש הבדל גדול בין בנים לבנות. ההבדל הגופני מתחיל כבר מהרגע שנוצרת התעברות והתינוק מתחיל את התפתחותו ובגיל התבגרות יש העצה נוספת בהתפתחות ובהדגשת ההבדלים. ההבדל שנוצר, נוצר בגלל ההרכב ההורמונאלי בגוף, בנוכחות או בהעדר של כרומוזום Y השולט בכמויות ההורמון הגברי, האנדרוגן, שמייצר העובר. הרבה אנדרוגנים מעורר את התפתחות איברי המין הגבריים ומעט אנדרוגנים מעורר את התפתחות איברי המין הנשיים. בגיל ההתבגרות שוב שולטים האנדרוגנים ומשפיעים על איברי המין, אצל בנים בעיקר לייצור תאי זרע וצמיחת שיער בעוד שאצל בנות יש צמיחת שיער פחותה יותר והתפתחות אחרת של קבלת ווסת והתפתחות השדיים בגלל ההורמון הנשי – האסטרוגן.

בונה, שטורם ובר-גיא (1992) הסבירו גם הם את ההתבגרות הפיזית של בני הנוער בגלל השינויים ההורמונאליים של הגוף בהתבגרות. גופו של המתבגר משתנה באופן דרמטי, עצמות הגפיים גדלות בקצב מהיר יותר ולעיתים בגלל שהגפיים גדלים מהר יותר משאר האיברים הפנימיים הגוף מקבל חוסר פרופורציונאליות מסוימת. יש ההבדל ברור בעניין הגופני בין בנים לבנות, בגלל השינויים הביולוגיים הברורים ובגלל ההבדל ההורמונאלי שצויין קודם. בעקבות כך בנות מתפתחות בין הגילאים 10-16 ובנים מתפתחים בין הגילאים 10-20. בנות מתחילות את התפתחותן המסיבית עד קבלת הווסת ומקבלות אותה לראשונה בסביבות הגילאים 10-16. הווסת היא המחזור החודשי הקבוע של האישה, שנמשך בין 3-5 ימים בחודש. הווסת היא

הפרשה רירית-דמית מהרחם ונובעת מכלי דם המצויים ברירית הרחם המתבקעים עם נשירתה של הרירית כשלא מתבצע הריון. הווסת משפיעה על הבנות בצורה פיזית ונפשית. אצל חלק מהבנות, הופעת הווסת כרוכה בכאבים הנובעים מהתכווצות שרירי הרחם. באופן הנפשי הווסת משפיעה על מצבי הרוח השונים והם יכולים להשתנות בקיצוניות רבה. כשבנות מתחילות לקבל את הווסת, יש העטה בצמיחה הגופנית שלהן, עד הפסקת הצמיחה לגמרי. בגיל ההתבגרות בהשפעת פעולת ההורמונים הנשיים, מתפתחים גם השדיים. בשדיים מתפתחות בלוטות-חלב ורקמות-שומן העוטפות אותן וזה כדי להכין אותם לייצור חלב בעת כניסתן להריון. באופן דומה להתפתחות הבנים, לבנות יש צמיחת שיער באזור הערווה ובתי השחי, אך צמיחת השיער אצל בנות הינה דבר לא מקובל בחברה המודרנית ובדרך כלל הן יורידו אותו בדרכים קוסמטיים.

אצל בנים, ההתפתחות היא שונה מעט מאשר אצל הבנות. שיער הגוף צומח בצורה מסיבית ורצינית הרבה יותר מאשר אצל בנות. השיער צומח בהרבה מקומות בגוף בשל פעולת ההורמונים הזכריים. הבנים צומחים לגובה מהר ומסיימים את צמיחתם מאוחר יותר מאשר בנות. בגיל ההתבגרות מתחיל להתפתח איבר המין של הילד והאשכים שלו מתחילים לייצר תאי זרע, בעקבות כך נוצרת תופעה בגוף הנקראת "קרי לילה". התופעה אינה נשלטת והיא מתרחשת בזמן הלילה כאשר המתבגר חולם חלומות ארוטיים שיוצרים גירוי מיני או כתוצאה מחיכוך בכלי המיטה. כיוון שהמתבגר נמצא בתחילת דרכו והתפתחותו הפיזית בכלל והמינית פרט, תופעת פליטת זרע אינו מוכרת לו וקרי הלילה מהווה את תחילת דרכו להתבגרות ולהבנה המינית. לפי זיידר (1997) בגיל ההתבגרות מתחיל להתפתח העניין המיני והוא הופך למשהו גדול ונרחב בחיים. בבסיסו של דבר, מין הוא היכולת והרצון להתרבות. במהלך השנים צמח וגדל העניין המיני והפך למשהו מרכזי בחיי אדם. נשים מתחילות את התפתחותן המינית עם הופעת הוסת הראשונה כיוון שאז הן בשלות להתחיל את תהליך ההריון והבאת ילדים לעולם וגברים מתחילים את ההתפתחות שלהם ברגע שמופיע הזרע לראשונה כיוון שאז גם הם בשלים להביא ילדים, אך זהו לא המרכיב היחיד- מבחינה הורמונאלית מתרחשים שינויים קיצוניים בגופו של המתבגר שגורמים להתפתחות מינית פיזית ולהתעניינות נרחבת בבני המין השני. ההתפתחות הגופנית משפיעה רבות על הזהות העצמית של המתבגר או המתבגרת. הם מסתכלים על עצמם בהשוואה לחבריהם ומושפעים מכך. עוד דבר שמשפיע עליהם הוא שהם אינם יודעים איך גופם ישתנה וזה גורם להם לחרדות כלפי עצמם. הגוף גדל ומשתנה, וכל מתבגר ומתבגרת מגיב לשינויים בצורה שונה.

1.1.3 ההתפתחות הקונטיבית בגיל ההתבגרות

לצד השינויים הפיזיים שקורים בגיל ההתבגרות מתרחשים גם שינויים קוגניטיביים רבים. אין עוד תקופה בחיים שיש התעסקות רבה כל כך בערכי מוסר וצדק. הקישורים הקוגניטיביים המתגברים אצל בני נוער גורמים לשאלות רבות על מוסר וערכי מוסר ויש אתגר יותר בהתמודדות איתם. עוד דבר שמשפיע רבות וגורם למתבגר לעשות הערכה מחדש של ערכי מוסר והשקפות הן תביעות החברה שמשתנות בגלל ההתבגרות (מוסן, קונג'ר, קאגאן, הסטון 1998). כל חוקרי ההתפתחות מסכימים שבגיל ההתבגרות הילדים נעשים בשלים יותר בחשיבתם וביכולתם לפתור בעיות, מתפתחת אצלם חשיבה מוסרית, חשיבה מופשטת וחשיבה ביקורתית (סרוף 1998). בעקבות סקירה של הספרות אפשר להראות 7 תכונות אופייניות של צורת החשיבה בגיל ההתבגרות.

1. היכולת לחשוב על אפשרויות שונות

אצל ילד צעיר החשיבה מתרכזת בדברים שנמצאים ממש לנגד עיניו והוא חי בעולם של כאן ועכשיו. בגיל ההתבגרות לעומת זאת מסתמנת יכולת רבה יותר להתרחק מזה וזה יוצר את האפשרות לחשוב לא רק על מצבים נתונים אלא גם על מצבים אפשריים. הוא ניגש לפיתרון על ידי כך שתחילה הוא מונה את המצבים האפשריים ורק אחר כך בודק מה מתוך כל אלה קיים במציאות שלפניו (Flavell 1998).

2. חשיבה מבוססת על השערות

כמו שמתבגרים מסוגלים לעשות הבחנה בין מציאות ממשית לאפשרית, קיימת אצלם היכולת לנסח השערות ולבדוק את הדברים בהתאם. היכולת של המתבגר לחשות על האפשרי כוללת את היכולת לחשוב גם על הבלתי אפשרי והבלתי סביר ומכאן היכולת להגיע לטווח רחב של מצבים שיכולים להתרחש מבחינה תיאורית (Keating 1980).

3. חשיבה מראש

ילדים צעירים חיים בהווה וקשה להם לדעת מה יהיה בעתיד. בבגרות קיימת יכולת להגיע לפרספקטיבה רחבה יותר של הזמן ולחשוב על תכנון העתיד באופנים שונים (Elkind 1981).

4. יכולת המתבגר לחשוב מחשבותיו הוא

כבר מגיל 10 בערך ילדים חושבים על עצמם ועל מחשבותיהם. היכולת הזו מתגבשת במהלך גיל ההתבגרות (Flavell 1985) התכונה הקוגניטיבית הזו

מתבטאת בכך שהמתבגר הופך יותר מודע לפעילותו המחשבתית ולכן הוא יכול לנסות לפתח שיטות שונות כדי לשפר את יכולתו לעשותה יעילה יותר (Keating 1980).

5. חשיבה מעבר לגבולות העבר

כאשר מתפתחת יכולת המתבגר לחשוב בצורה הגיונית יותר באה גם נטייה בולטת לחשוב על נושאים שהיו רחוקים ממנו והוא לא היה מודע אליהם. המתבגר מתחיל לחשוב על נושאים כמו חברה, פוליטיקה, מוסר, צדק, השקפת עולם ודברים דומים שלפני כן לא הייתה לו יכולת לגשת אליהם במישור המחשבתי. אחרי שהמתבגר נחשף לדברים הללו הם נעשים חשובים והם נהיים מעורבים בהם בצורה רגשית (Keating 1980).

6. יחסים בין מושגים

בגיל ההתבגרות מתפתחת היכולת לחשוב על יחסים בין מושגים. בעוד שילדים בגיל בית הספר היסודי מסוגלים לבנות מושגים מופשטים יחידים אבל לא לראות את היחסים הלוגיים ביניהם. כלומר ילד יוכל להגדיר מושג כמו מוסר בדרך של לא לגנוב, לומר את האמת וכדומה, אך יכולתו החדשה של המתבגר לראות ולחשוב על יחסים כאלה ניכרת במגוון של הקשרים. לדוגמא המתבגר מבין שמוסר כרוך ביחסים בין מושגים של יושר, הוגנות ונדיבות. גם בשל יכולתם של המתבגרים לחשוב בדרך זו וגם בדרך שהוצגה קודם יש לבני עשרה תפיסה בשלה יותר של הרבה מושגים מופשטים, כמו זהות, צדק, דת, חברה, קיום וחברות (סרוף, 1998).

7. חשיבה לוגית

חשיבתם של המתבגרים נעשית עוד יותר לוגית ושיטתית משהייתה בילדות. בזכות החשיבה הזו שמתפתחת, מתבגרים מסוגלים לבנות טיעונים לוגיים הרבה יותר טובים מבעבר ותוך כדי לראות את הכשל בלוגיקה של האחרים (סרוף 1998).

1.1.4 ההתפתחות הרגשית בגיל ההתבגרות

לצד השינויים הפיזיים והקוגניטיביים שקורים בגיל ההתבגרות יש גם שינויים נפשיים. השינויים הנפשיים מושפעים במידה מסוימת מההתפתחות הגופנית, המינית והקוגניטיבית. התהליך הנפשי אינו נראה לעין ואי אפשר לזהותו מבחון אך בתוך נפשו של כל מתבגר יש תהליך עמוק ומורכב משלו.

בגיל ההתבגרות יש התפתחות מנטאלית, יש צמיחה שכלית ואינטליגנטית, והתפתחות בהבשלות התפיסתיות של המתבגר.

עוד דבר הוא הפחד מפני המוות שעולה מחדש בגיל ההתבגרות. מתבגרים רבים שואלים את עצמם שאלות על המוות ועל משמעויות החיים. משתנה זה חזק בגיל ההתבגרות ומעצב רב באישיות המתבגר (זיידר 1997).

מתבגרים רואים עצמם כאינדיבידואלים נפרדים ונבדלים משאר האנשים. זהו צורך של אדם לראות את עצמו כנפרד בדרך זו או אחרת מאחרים ולא משנה עד כמה באמת משותף לו ולאחרים. כדי להגיע תחושה ברורה של זהות עצמית, זקוק המתבגר לתחושת רציפות העצמיות לאורך זמן (מוסן, קונג'ר, קאגאן, הסטון 1998). בנוסף לזה אמר אריקסון (1956) שהמתבגר חייב להרגיש רציפות מתמדת בין מה שהוא הפך להיות במהלך הילדות לבין מה שהוא רוצה להיות בחיק העתיד הצפוי. לפי סרוף (1998), מושג העצמי בגיל ההתבגרות הוא משהו משמעותי שמשתנה בהתאם לכמה מרכיבים. אחד המרכיבים הוא שמושג העצמי נעשה מובחן יותר. במקום שהמתבגר יראה את עצמו כבן אדם בעל תכונות תמידיות, מפתח המתבגר תמונה מורכבת יותר שמביאה בחשבון מצבים שונים. מרכיב נוסף הוא שמושג העצמי נעשה ייחודי יותר ומובחן מהאחרים. אם ילדים מגדירים את עצמם בדומה לחבריהם, מתבגרים מתאים עצמם דרך הדברים שמבדילים אותם מאחרים. בדומה לזה אמר זיידר (1997), שבגלל החברה בה המתבגרים חיים הם מעריכים את ההישגים שלהם על פי השג חבריהם ולא על פי יכולתו וכישוריו האישיים. סרוף (1998) ציין שבני נוער תופסים עצמם כבעלי יכולת הסתכלות פנימית. הם מסוגלים לחשוב על העצמי ולהעריכו, ובגלל שהם רואים עצמם כמתבוננים פנימה הם מאמינים שהם מסוגלים לבחור את ערכיהם ואת התנהגותם. מתבגרים גם מבינים שמושג העצמי מורכב מחלקים שונים השלובים אלה באלה בעוד ההגיון והיכולת לתאם בין היבטים שונים של העצמי ובין התנהגויות שונות במצבים שונים. היכולות הללו מאפשרות למתבגר לבחון את העצמי בהווה ולקשר אותו להתנהגויות בעבר ולהשליך את זה גם לעתיד ועקב כך נעשה העצמי מקושר ואחיד משהיה פעם.

1.1.5 ההתפתחות החברתית בגיל ההתבגרות

לשינויים החברתיים בגיל ההתבגרות יש קשר הדוק לשאר השינויים- הפיזיים, הקוגניטיביים והרגשיים. ההתקדמות הקוגניטיבית בגיל ההתבגרות מאפשרת הבנה עמוקה ובשלה יותר של האחרים ודומה לשינויים בהבנה העצמית. חברויות מעמיקות יותר ככל שבני הנוער רוכשים את היכולת לחקירה הדדית ולגילוי הדדי.

הקשר עם מתבגרים אחרים מסייעת וחיונית להבנה עצמית. קבוצת החברים אליה המתבגר שייך מגדירה במידה ניכרת את המתבגר עצמו. בזכות השינויים מתאפשר למתבגר להתנסות ולנסות לתפקידים שונים בחברה (סרוף 1998).

בגיל ההתבגרות המתגבר עושה את דרכו לעולם הגדול מחוץ לבית הוריו. לעומת תחילת החיים, שם הורי הילד שומרים ומגוננים עליו, מחנכים אותו ומשפיעים על אישיותו הצעירה, בגיל ההתבגרות יש מעבר הדרגתי בו המתבגר מושפע מבני גילו הרבה יותר מאשר הוא מושפע מהוריו. למתבגר שיצא ממקום בטוח, הבית, לעולם שונה ולא מגונן, מצפה תחרות מאיימת על מקום המקובלות החברתית ומידת הפופולאריות שלו. דבר זה מעסיק רבות בני נוער במשך כל תקופת התבגרותם. בנוסף, תחרותיות והשגיות שמלווה את האדם בכל שלבי חייו, הופכת מסיבית ומשפיעה רבות על אישיות המתבגר. המתבגר אינו יודע להתמודד עם התחרות המתמדת עם בני גילו ובגלל זה הוא מושפע רבות מהתחרותיות. נוסף על כך, בתקופת ההתבגרות מופיעים סוגים שונים של קבוצת השווים. בעוד המעורבות עם קבוצת השווים מאותו המין של המתבגר סוללת לעיתים את הדרך ליחסים עם בני המין השני, השינויים נעשים מורכבים מאוד בגלל הצורך בתיאום בין הקבוצות השונות, אלו בעלות אנשים שונים ובעלות אנשים ממינים שונים (זיידר 1997).

לסיכום, גיל ההתבגרות הוא שלב מרכזי בחייו של אדם, המאופיין בשינויים דרמטיים שקורים אצל המתבגר- שינויים רבים בגופו, בחשיבתו, בזהותו וביחסיו החברתיים עם הסביבה. בגיל ההתבגרות מחליט המתבגר איך הוא מעצב את חייו הבוגרים דרך התנסויות במגוון אפשרויות

1.2 גיל המעבר

בחלק זה ארחיב על אחת מאוכלוסיות המחקר שלי. ראשית אגדיר את גיל המעבר מהו לפי חוקרים שונים ואחר כך ארחיב על השינויים הקורים בגיל המעבר- שינויים גופניים, שינויים רגשיים ושינויים חברתיים ומשפחתיים.

1.2.1 גיל המעבר מהו

רובינשטיין, (1999) ציינה כי גיל המעבר הוא התחלת הזקנה. הזקנה הינה שלב התפתחותי נורמטיבי הקורה לכל יצור חי ונמשך מסיום הפוריות עד המוות. בתהליך הזקנה יש עליות וירידות, התקדמות ונסיגה, בניית הגוף והו זמנית הריסה ומוות של תאים. לאב (1999) הוסיפה, כי את גיל המעבר עצמו ניתן לחלק לשני

שלבים, והם שונים זה מזה. השלב הראשון הוא תקופת טרום גיל המעבר, בו ההורמונים מתנדנדים- עולים ויורדים, הגורמים למגוון תסמינים. בדרך כלל נשים וגברים מייחסים את התסמינים הללו לגיל המעבר אך ברוב המקרים אלו רק מגבלות אישיות שייעלמו תוך כמה שנים. השלב השני הוא גיל המעבר עצמו, לאחר הווסת האחרונה אצל נשים. גם בתקופת גיל המעבר עצמו חווים תסמינים, אבל התסמינים האלו שונים מהתסמינים של טרום גיל המעבר. היא ציינה כי שינויי גיל המעבר דומה במידה ניכרת לשינויי גיל ההתבגרות, ברמת ההורמונים וההשפעה שלהם. בשני שלבי החיים הללו יש תנודות הורמונאליות גדולה. הסיבה לתסמיני גיל ההתבגרות היא רמה גבוהה של אסטרוגן והסיבה לתסמיני גיל המעבר הדומים היא רמה נמוכה של אסטרוגן. גיל המעבר לפיה הוא השתקפות של גיל ההתבגרות וההתבגרות המינית. בהתבגרות המינית הכל מתעורר ואז בקצה השני, כאשר התהליך בהילוך נמוך אותם דברים מתרחשים מחדש. מינקין ורייט (2001) ציינו שבתחילת המאה ה-20, בגלל תוחלת החיים שהייתה בממוצע 45 שנה אנשים מתו בגיל המעבר דבר זה השתנה עם עליית תוחלת החיים ופיתוח התרופות והטיפול הרפואיים המתקדמים. היום גיל המעבר מתאפיין במקומות מסוימים כטעם המיוחד של החיים בו יש אנרגיות חדשות וחופש מהרבה דברים ולחצים. מנגד טוענת פרידן (1996) שגיל המעבר והזקנה שמגיעה אחרי נתפסים בחברה כדבר שלילי, כהתנוונות ונסיגת הנעורים.

1.2.2 שינויים גופניים בגיל המעבר

הזקנה המגיעה בתחילת גיל המעבר מתאפיינת באופן הגופני שלה אצל נשים וגברים כאחד. העלייה בגיל והירידה בתפקוד המערכות בגיל המעבר ואחריו מתבטאים בעיקר ביכולת של הפרט להתמודד עם לחצים ושינויים סביבתיים. בגיל המעבר ובתהליך הזקנה יש ביטוי ביולוגי בכל מערכות הגוף. העור מתעבה בצורה לא רגילה באזורים חשופים ונוצרות עליו נקודות חומות בגלל ריבוי תאי מלנוציט, הופעת קמטים (דרמיס), שיער שיבה הנוצר בגלל שינוי בפיגמנט השיער והפחתה בכמותו, עור יבש נוצר בגלל בלוטות הזיעה, יכולת הראייה נפגעת בגלל כמה סיבות- הפחתה באספקת הדם לעין, פגיעה בשרירי העין וחולשה של שרירי העדשה, גם השמיעה יורדת בגלל שינויים באוזן הפנימית. יש עוד מגוון דברים וצורות שונות לשינויים גופניים המתבטאים בשינויים בכל מערכות הגוף- מערכת הנשימה, מערכת השתן, מערכת הרבייה ומערכת העצבים. אצל כל בן אדם השינויים מתבטאים ומתאפיינים אחרת, אך כולם עוברים שינויים (רובינשטיין, 1999). ספרים רבים מדברים על השינויים הביולוגיים של נשים בגיל המעבר, כיוון שאצל נשים

השינויים יותר נראים ומורגשים. נשים, בנוסף לשינויים הגופניים שצוינו קודם, חוות את גיל המעבר בצורה שונה בגלל הפסקת הווסת ומה שכרוך בזה. מינקין ורייט (2001) הסבירו מפורטות את השינויים שחלים בגיל המעבר אצל האישה. הן הסבירו כי לשלב תום הווסת קוראים "מנופאוז" והוא מסמן את סיומן של ארבעים שנה של מחזורי ווסת חודשיים, בהן חודש אחרי חודש (חוץ משלב ההיריון) ייצרו השחלות ביצית, הזינו אותה ושלחו אותה. בסוף התהליך מתעייפות השחלות ומפסיקות לפעול. המנופאוז מוגדרת כווסת האחרונה אבל השינויים של הגוף בעקבות זה יכולים להופיע במשך עשור שלם. הן הסבירו על תפקיד השחלות ועל מה שקורה להן בזמן המנופאוז ובנוסף, ציינו את התסמינים המתרחשים בעקבות זה.

השחלות- השחלות נוצרות בזמן החיים העובריים ובתוכן נוצרות גם הביציות שבהן. לתינוקות שתיולד יש מליון ביציות לא בשלות בשחלות, לאחר הלידה מספר הביציות פוחת ל-400 אלף ובסוף רק 400 בערך מגיעות לבשלות והאחרות מתנוונות בנקודה מסוימת בהתפתחות. תאי הביצית של האישה הם בני גילה, והם מזדקנים כשתהליך הזקנה מתחיל להתרחש. השחלה מייצרת אסטרוגנים שונים שתפקידם חשוב מכמה סיבות- בראש ובראשונה האסטרוגנים חשובים בהפיכת הילדה לאישה, להבשלת הרחם ושאר אברי הרבייה ובהתפתחותם של מאפייני המין הנקביים. האסטרוגנים גורמים לוויסות המחזור החודשי וגם להשפעה על התפתחות איברים שלא קשורים למערכת הרבייה. ההורמון הנוסף בשחלות הוא פרוגסטרון שיחד עם האסטרוגן מסדיר את המחזור החודשי. מלבד האסטרוגן והפרוגסטרון המיוצרים בכמויות גדולות בשחלות, השחלות מייצרות באופן מזערי הורמונים זכריים- אנדרוגנים ובכללם טוסטוסטרון שמשמשים תפקיד בדחף המיני ובתקיפות. בגיל ההתבגרות כשהשחלות הופכות פעילות הביציות מתחילות להתפתח, מדי חודש הזקיקים השחלתיים (אלו שעוטפים את הביציות הבשלות) מתחילים לגדול ובכל זקיק התאים הגרעיניים מתחלקים ומוכפלים פעמים רבות, כך שעד מהרה הביצית מוקפת בשכבה חזקה של תאים אלה. כשבוע לאחר תחילת המחזור מתרחש תהליך בחירה בקבוצת הזקיקים, הזקיק הגדול ביותר נבחר וממשיך לגדול בזמן שהשאר מתנוונים ומתים. כשאשר הזקיק מגיע לגודל מסוים הוא פוקע, תא הביציות ומקצת התאים הגרעיניים פורצים דרך דופן השחלה וזהו תהליך הביוץ שקורה בערך ביום ה-14 במחזור הוסת. במצב זה הביצית נסחפת אל תוך החצוצרה ובינתיים בשחלה מה שהשאיר הזקיק מאחוריו מתעורר לפעילות. הוא משתנה למבנה דמוי בלוטה הנקרא הגופיף הצהוב. כאשר הביצית אינה מופרית הגופיף הצהוב יגיע לגודלו המרבי בתוך 10 ימים ויתחיל להתנוון. בזמן שהותו בגוף הוא

פעיל ומפריש כמויות רבות של פרוגסטרון. בגלל כל הפעילות שמתרחשת בשחלה יש שינויים ברירית הרחם, כשהזקיקים גדלים ומתפתחים דופן הרחם מתחיל להתעבות ולשגשג בתגובה לאסטרוגן שנוצר בשחלות. לאחר הביוץ עולה שוב רמת האסטרוגן והפרוגסטרון הנוסף שיצר הגופיף הצהוב פועל על רקמת רירית הרחם וגורם לה להתייבב ולהפוך לסביבה קולטת אם תתבצע הפריה וכאשר אין הפריה הגופיף הצהוב מתנוון, נפס ייצור הפרוגסטרון והאסטרוגן ורירית הרחם מאבדת את מערכת התמיכה שלה, הרקמה השרירית מתחילה להתכווץ בתנועות אחידות ועד מהרה רירית הרחם מתפוררת ונושרת כדם וסת, למעט השכבה העמוקה שמתחילה לחדש את רירית הרחם לקראת המחזור הבא. בגיל המעבר, בתקופת המנופאזה השחלות מגיעות לשיאן, ייצור האסטרוגן והפרוגסטרון מתחיל לרדת בהדרגה עד שהוא נפסק לחלוטין. ההערכה היא שבגיל 40 נותרו בגוף האישה בין 5,000-10,000 זקיקים והזקיקים יורדים במספרם לאט לאט. בנוסף, הזקיקים מגיבים פחות לדברים שעוררו אותם לפעולה והמספר הנמוך של זקיקים בתחילת כל מחזור חודשי גורם לרמת אסטרוגן נמוכה יותר. בתגובה לירידה של האסטרוגן והפרוגסטרון הווסת נהיית לא סדירה ויכולות להיווצר תופעות לוואי של דימום ללא ביוץ ורווחים גדולים יותר בין דימום ווסת אחת לשנייה. לאב (1999) ציינה שבגיל המעבר תופעות לוואי רבות. חלקן קורות לנשים בלבד וחלק לנשים וגברים כאחד כחלק מהליך ההזדקנות. וכיוון שהצגנו קודם תהליכים שקורים בהזדקנות לנשים וגברים נציין בקטע זה תופעות לוואי הקורות לרוב הנשים בגיל ההתבגרות-גלי חום, הזעת לילה ונדודי שינה, דימומים, שינויים במצבי רוח, וכאבי ראש. גלי חום- גלי חום הם התסמין השכיח ביותר של גיל המעבר. גלי החום מתחילים בבלוטת ההיפותאלאמוס – חלק מהמוח המעורב בפעולות בלוטות יותרת המוח ובמחזור והווסת. ההיפותאלאמוס ממוקם סמוך למרכז ויסות החום אשר מסדיר את טמפרטורת הגוף. גלי החום פוקדים את האישה כאשר נקודת הכיוון של וסת החום מוזזת באופן פתאומי וזהו בעצם ניסיון של הגוף להתקרר. גל החום הממוצע נמשך כשלוש וחצי דקות אך יכול לנוע בין חמש לשישים דקות. גלי חום מגיעים בדרגות שונות ויש נשים שבקושי מרגישות אותם. הזעת לילה ונדודי שינה- הזעת לילה היא בעצם גלי חום המופיעים בלילה. בעקבות זה האישה מתעוררת מזיעה מאוד ולעיתים הלב פועם בחוזקה וקשה לחזור לשינה. גם כאן יש דרגות קושי שונות ויש נשים שלא מתעוררות מגלי החום. נדודי שינה הנגרמים כתוצאה מגלי חום או מהזעת לילה.

דימומים- בעקבות שינויים במחזורי הווסת יכולות להיווצר תופעות של ווסת לא סדירה, דימום חד פעמי או דימום חוזר, שרירנים (גידולים ברחם) שעלולים לגדול ולגרום לדימומים ולבעיות שתן.

שינויים במצבי הרוח- השינויים במצבי הרוח משתנים מאישה לאישה ולא תמיד השינויים קיצוניים. נשים רבות חשות שחלקים מגיל המעבר דומים לחלקים לפני קבלת הווסת כיוון שלפני קבלת הווסת יש תופעות של שינויים במצבי הרוח.. מה שקורה במצבים אלה זו פעילות גומלין, לחץ נפשי חיצוני נעשה חמור יותר בעקבות אירועים כימיים פנימיים (הורמונים) שמשנים את שיווי המשקל הגופני ומשפיעים על שיווי המשקל הנפשי. יש נשים שמוחן רגיש לתנודות ההורמונאליות ובגלל זה השינויים במצבי הרוח אצלן חזקים.

כאבי ראש (מיגרנות)- מיגרנות קשורות להורמונים באופן ישיר. מיגרנות נוצרות בהתכווצויות של כלי דם במוח הגורמות לשינויים רגעיים בראיה ובדיבור וגורמות לכאב ראש. הדבר נמשך כעשרים דקות בערך. בעיקר נשים סובלות ממיגרנות בגלל האסטרוגן והפרוגסטרון המשפיעים על התכווצויות כלי הדם במוח.

1.2.3 שינויים רגשיים בגיל המעבר

לשינויים הגופניים בגיל המעבר יש השפעה רבה על השינויים הרגשיים המתרחשים בגיל המעבר. נשים רבות מתייחסות בחיוב למנופאזה למרות השינויים הגופניים המבלבלים. הן מרגישות הקלה בגלל חוסר הדאגה וחוסר הפחד מלהיכנס להריון, שמחות על הפסקת הווסת ועל הפסקה של מחלות וסימפטומים הקשורים לווסת. הדבר המשמעותי שנשים חשות בגיל המעבר הוא שהמנופאזה מסמלת את קץ התקופה שבה הן קשורות לדאגות המשפחה והן מרגישות חופשיות להתפנות לנושאים ולפעילויות שמעיינות אותן. המנופאזה מביאה להן תחושת עצמאות, חופש ממחויבות כובלת וחופש מציפיותיהם של אחרים. נשים יותר מגברים, מתנהגות בכל חייהן על פי ציפיות האחרים וסוף סוף בגיל המעבר הן מרגישות פחות צורך להתאים את עצמן לציפיות. המנופאזה כופה על נשים להכיר בכך שהן עברו לגיל העמידה, מה שגורם להן להעריך מחדש את הרצונות שלהן ואת דרך הפעולה הרצויה בשבילן. יש הרבה מיתוסים חברתיים על גיל המעבר, דוגמת הכניסה לדיכאון. בגלל המיתוסים הרבים, נשים המתקרבות לגיל המעבר מאמינות שכאשר יגיע המנופאזה הן כבר יהיו מדוכאות וחוששות רבות ממצבן הנפשי, מה שגורם לרמת חרדה שאולי הייתה נמנעת ללא המיתוסים. מיתוס נוסף הוא רעיון שהיה מקובל יותר פעם, שתסמיני גיל המעבר קיימים רק במחשבה והסיבה לתופעות היא פסיכולוגית ולא פיזיולוגית, אך את המיתוס הזה ביטלו והסבירו דרך

ההיפותלמוס ובלוטות יותרת המוח. יש נשים הסובלות מדיכאון נפשי בגיל המעבר, ובאמת הסבירות לדיכאון גבוהה יותר אצל נשים מאשר אצל גברים אך רוב הנשים אינן מגיעות למצב של דיכאון חמור אם כי ייתכן שיחוו שינויים רגשיים שונים שלעיתים יכללו דיכאון קל או חרדה. נשים רבות מבחינות אצלן באי נוחות רגשית בתקופת גיל המעבר, שכוללת נרגזות, נטייה לבכי ללא סיבה, דאגה מופרזת, חרדה, ירידה באנרגיה, קשיי ריכוז, הערכה עצמית נמוכה ואיבוד זיכרון ותאווה לאוכל מסוים. מלבד דברים אלו עולים בתקופת גיל המעבר בעיות אישיות הנוגעות בחברה, כמו ניהול משק הבית, קשרים אישיים עם אנשים, התמודדות עם משבר אמצע החיים של הבעל ויחס החברה כלפיהן. הנשים, שכקטגוריה חברתית נועד להן להיות המטפלות, צריכות להתמודד עם קשיים של עומס בניהול הבית, של קשר עם הילדים הגדולים שעזבו ובני זוגם. בשביל ליצור איזון בין דרישות החברה לצרכי האישה עצמה מנסה האישה למצוא לעצמה עיסוק, אם לימודים או אם חזרה לשוק העבודה. בגיל המעבר עוברים הגברים את משבר אמצע החיים, בו הם נצמדים לאשליה של הנעורים שלהם בחברת נשים צעירות. הנשים צריכות להתמודד גם עם משבר זה (העלול לגרום פעמים רבות לגירושין ולעוד יותר לחץ ומשבר) יחד עם השינויים הרבים שקורים להן. נשים בגיל המעבר מוצאות עצמן מול ציפיות חדשות במגוון נושאים, לדוגמא בתחום התעסוקה, נשים שהיו עקרות בית ורוצות להתמקצע מגלות כי זה מהווה להן מכשול. נשים שכן עבדו בחייהן גם הן עומדות בפני שינויים של ממש, הן מעלות ספקות בנוגע לבחירות שעשו ולחיים שבחרו. הן שואלות עצמן האם זה המקום אליו רצו להגיע ולכן אפשר להתקדם. גם העניין החברתי בגיל המעבר הוא משמעותי מאוד, כיוון שנשים אינן זוכות להערכה מספקת בחברה ובגלל החשיבה במערבית שהצעיר הוא היפה מעמדן של הנשים יורד ככל שהן מזדקנות (מינקין, רייט, 2001).

חלק מהשינויים הרגשיים קשורים לאהבה ולאינטימיות בגיל המעבר. אהבה מלווה אותנו במהלך כל ימי חיינו ובלי האהבה ה"אני הפנימי" שלנו אינו מתפתח. גם בגיל מבוגר זקוק האדם לבן זוג ושותף לחיים ולאינטימיות מסוימת. אנשים רבים מניחים שהאהבה דועכת עם הגיל, אך מחקרים רבים הוכיחו שלא כך הדבר, ואכן מבוגרים בגיל המעבר מקיימים מערכות יחסים ומקיימים יחסי מין עד שלב מאוחר בחייהם. גברים בגיל המעבר באופן טבעי משווים את עצמם ואת ביצועיהם המיניים בעיקר, לגברים צעירים יותר ומתאכזבים כשהם נחשבים לנחותים מהם. עיקר הלחץ המופעל על נשים נובע מההנחה שרק הצעיר הוא היפה והן כבר עברו את זמנן (פרידן, 1996). רובינשטיין (1999) טוענת כי השינויים משפיעים רבות על הזוגיות הבוגרת ואנשים בגיל המעבר שנמצאים במערכת יחסית טובה מצטיינים

בני הזוג ביכולת להסתגלות, ברצון להתפשרות ובהתייחסות כנה ואוהבת כלפי השני. התכונות האלה יוצרות אווירה חיובית שעוזרת לבני הזוג לקבל את השינויים ולהתמודד איתם. הטענה היא שכאשר הילדים עוזבים את הבית והעבודה מתמעטת יש תהליך התקרבות של בני הזוג והם מתחילים לחזור זה לזה. הקשר בגיל המעבר מקבל משמעות חדשה וממחיש את עקרון הבחירה, הקשר מתפתח ומראה את ערכו, חוסנו וחשיבותו האמיתי.

1.2.4 שינויים חברתיים ומשפחתיים בגיל המעבר

בגיל המעבר מתרחשים שינויים גופניים ורגשיים שמשפיעים ומושפעים באופן ישיר מהשינויים החברתיים והמשפחתיים בחיי הפרט. מבחינה חברתית חלים בגיל המעבר שינויים רבים כאשר השינוי העיקרי הוא הפרישה לפנסיה. גם בתחום המשפחה ישנם שינויים, אם בהפיכה לסבא וסבתא ואם בהתאלמנות. גיל הפנסיה הוא בדרך כלל גיל 65 לגבר ובין גיל 60-65 אצל האישה, והחלטה זו היא החלטה חברתית רבת שנים. יש הטוענים כי זוהי החלטה שרירותית, כי דווקא בגילאים האלו יש פריחה מקצועית בזכות ניסיון רב שנים שצברו האנשים. למרות שיש הכנה מוקדמת, הפנסיה מהווה לעיתים משבר בחיי הפרט בגלל שהיציאה לגמלאות נתפסת בעיני הפרט כהתרופפות השליטה העצמית כי החברה קובעת לו מתי יפסיק לעבוד ולא הוא עצמו.

היציאה לפנסיה היא אמנם שינוי חברתי אך היא משפיעה גם על השינויים המשפחתיים. בני הזוג שיצאו לפנסיה, מוצאים עצמם בבית רק בחברת בן הזוג השני, ללא ילדים וללא עבודה. מצב זה יכול לגרום לתופעות רבות- לכך שתפקידים שהיו מוגדרים בבית בצורה מסוימת ישתנו, לכך שייווצר משבר בין בני הזוג (העלול לגרום לגירושים) ולכך שבני הזוג יתקרבו ויהיה להם טוב זה עם זה.

בגלל הגיל המבוגר יש אנשים רבים שנשארים אלמנים וחיים את חייהם הבוגרים לבד. במקרים רבים תוחלת החיים של אנשים אלה קצרה יותר מזו של אנשים החיים עם בני זוג בגיל הזה. האלמנות בגיל המעבר מביאה לקשיים נוספים בתחומים החברתיים, הכלכליים והפסיכולוגיים. ההתייחסות של החברה ואי הנוחות לדבר על זה משפיעה על הבן אדם והופכת אותו לעיתים לבודד יותר, האובדן גורם לפרט לשנות את אורח החיים שהיה רגיל אליו ואת כל ההרגלים שהיה רגיל אליהם. המעבר משניים המפרנסים לאחד ובמשכורת של פנסיה גורמת פעמים רבות למשבר כלכלי, אך המשבר הכי גדול הוא המשבר הפסיכולוגי. איבוד הבן זוג שהיה השותף והחבר הכי קרוב במשך שנים רבות משאיר חלל ריק, אבדן משמעות לחיים ובדידות חברתית. לאדם הנמצא בגיל המעבר קשה יותר להסתגל לשינויים כאלו מאשר אדם

צעיר בגלל שרוב הפעמים אין קשר עם מישהו קרוב שיוכל לפצות אותו ולעזור לו להתגבר על הכאב והאובדן (נוימאיר ובראל, 1995).

לסיכום, גיל המעבר הוא השלב השלישי בחייו של אדם, המאופיין בשינויים גופניים, רגשיים, חברתיים ומשפחתיים. בגיל המעבר הפרט מתמודד עם דברים שלא היה רגיל אליהם כמו מוות של קרובים או פנסיה וחוסר בעבודה ותעסוקה.

פרק 2- ייחוס סיבה

בפרק זה ארחיב על המשתנה הנוסף שלי – ייחוס סיבה. ראשית אגדיר מהו ייחוס סיבה ואחר כך אציג מחקרים שנעשו בנושא.

2.1 ייחוס סיבה מהו

עיקרון ייחוס הסיבה הוא הבנת הסיבות להתנהגות של האנשים הסובבים אותנו ושלנו עצמנו. ייחוס סיבה הוא דבר שאנחנו עושים באופן יום-יומי באופן טבעי כאשר אנחנו פוגשים אנשים סביבנו וחשופים להתנהגותם. כאשר אנחנו חשופים להתנהגות האנשים סביבנו המידע מעובד על ידינו ואנחנו מפרשים אותו מבחינות שונות.

ייחוס הסיבה הוא התהליך שבאמצעותו אנחנו מחפשים סיבה להתנהגות, בגלל הסיבה הפשוטה שבני אדם לא נוהגים לחשוף מדוע התנהגו בצורה מסוימת ואז באופן טבעי הסביבה מפרשת את הסיבה להתנהגות האדם דרך צפייה והתבוננות בהתנהגותו הברורה של האדם שלא תמיד מפרשת נכון את הסיבות שבגללן התנהג בצורה מסוימת.

יש מחקרים רבים בנושא ייחוס סיבה, המנסים להסביר ולהבין מדוע אנשים עושים את תהליך הייחוס ומראים שיש לייחוס הסיבה שני אופנים מרכזיים- ייחוס פנימי וייחוס חיצוני.

כיוון שהשאלה המרכזית היא אם לייחס לפעולה או להתנהגות מסוימת סיבה פנימית הקשורה בתכונותיו ומעשיו של הפרט (הסיבות הפנימיות) או לגורמים שמחוץ לו (הסיבות החיצוניות).

לכישלון במבחן יכולות להיות סיבות פנימיות- הילד לא התכוון למבחן, או סיבות חיצוניות- המורה לא הסביר טוב את החומר בשיעורים.

ייחוס פנימי וחיצוני מסייעים לנו בשליטה בחיזוי על העומד להתרחש בסביבתנו.

יכולת שליטה- בעזרת ייחוס פנימי או חיצוני הפרט יכול להבין את הגורמים להתרחשות ובכך לשלוט בהם בעתיד ולשנות אותם כשהיה אפשר. בלי ההסבר הסיבתי יישאר הפרט אחרי מקרה כלשהו במצב של חוסר ביטחון ובמבוכה בגלל חוסר הידע אם זה בגלל הפרט או בגלל הסביבה.

יכולת חיזוי העתיד- כאשר מבין הפרט את הסיבה להתנהגות או לאירוע, יהיה לו קל יותר לחזות את עתידו. אם יבין הפרט שהדבר נגרם מסיבה חיצונית הוא יחפש משהו שונה באנשים ולא ישנה את עצמו. לעומת זאת, אם ימצא שהדבר נגרם

מסיבה פנימית, ינסה הפרט לשנות דברים בעצמו ויכול להימנע בעתיד משגיאות דומות.

נטייתו של הפרט לזקוף לזכותו את הצלחותיו ולתלות את האחריות לכישלונותיו באחרים ובגורמים חיצוניים, מכונה "טעות ייחוס שמטרתה להגן על האגו". כאשר אדם מאשים את עצמו בכישלון, תחושת הביטחון העצמי והערך העצמי שלו מתערערת ולכן הוא תר אחרי גורמים חיצוניים כדי לתלות בהם את האשם, שהרי גורמים חיצוניים אינם בשליטתו ובאחריותו. לעומת זאת, אדם המייחס את הצלחותיו לגורמים פנימיים ניתנת לו תמיכה רצינית לאגו שלו ותחושת הערך העצמי שלו נשמרת ואף מתעצמת. במחקר שעשו עמית ומובשוביץ-הדר (1989) על דפוסי הייחוס של בנים ובנות להצלחה במתמטיקה וגילו כי דפוס ייחוס פנימי מעצב ציפיות להמשכיות בהצלחה או בכישלון. הבנים בעלי דפוס פנימי להצלחה יצפו להמשך הצלחה במתמטיקה בעוד שבנות בעלות דפוס פנימי לכישלון תצפנה להמשך הכישלון במתמטיקה (נוימאר ובראל, 1995).

2.2 מחקרים על ייחוס סיבה

2.2.1 תיאוריית הייחוס של היידר

היידר (1958) פיתח את תיאוריית הייחוס הסיבתי וחוקרים נוספים פיתחו את רעיונותיו, חקרו את הנושא והשתלבו בתוך תיאוריית הייחוס. בסיס גישה זו זהו ההסבר כי יש חשיבות לא רק לתוצאה עצמה אלא גם לדרך שהאדם מסביר את התוצאות לעצמו. ייחוס פנימי וחיצוני על פי תיאוריית הייחוס הסיבתי, מתמקדת בסיבות שבני אדם מייחסים לתוצאות הפעולות שלהם (נדלר, 1993). קלר (1988) הוסיף כי היידר ביקש ליישם את חוקי התפיסה של הפסיכולוגיה התבניתית, שעסקו בעיקר בתפיסה חזותית של עצמים פיזיים, לשאלות הקשורות ביחסים בין אישיים. היידר טען כי מערכות היחסים הבין-אישיים מושפעות מדרך תפיסתו של האדם את מעשיהם, התנהגויותיהם וכוונותיהם של אחרים ומהפירוש שהוא נותן להם. מטרת הניתוח הסיבתי היא לייחס את שטף האירועים המשתנים והמתחלפים האלה למספר קטן ביחס של גורמים קבועים ויציבים. ייחוס זה מקנה לעולם שסביבנו קביעות ומובן והופך את העולם לבר שליטה ובר חיזוי. הסבר האירועים הנצפים באמצעות תהליך הניתוח הסיבתי נעשה בעזרת מושגים כלליים שהיידר כינה כ"תכונות". הוא הבחין בין שתי קטגוריות של תכונות אלו- תכונות העצם ותכונות הסביבה. בדוגמא של גלגול כדור על משטח חלק פועלות שתי התכונות הללו- תכונת העצם היא עצם היותו של הכדור עגול ותכונת הסביבה היא חלקות המשטח. היידר סבור כי הבחנה זו קיימת לא רק בהסבר הסיבתיות

שב"ה התנהגות" עצמים, אלא גם בהסבר הסיבתיות שבהתנהגות האנושית. בהתנהגות האנושית ההבחנה היא בין גורמים שמקורם באדם עצמו (סיבות פנימיות) לבין גורמים שמחוץ לאדם (סיבות חיצוניות). הבחנה זו היא יסוד בתורת הייחוס הסיבתי של היידר. נוימאר ובראל, (1995) ציינו שהיידר זיהה שני דברים מרכזיים המניעים את בני האדם- הרצון להגיע למצב של הבנה עקבית וברורה של העולם הסובב אותם והרצון לשלוט בסביבה.

אחת הדרכים לסיפוק רצונות אלו היא היכולת לחזות את התנהגותם של אנשים. עולם לא עקבי ומפתיע אינו ניתן לחיזוי והוא גורם לפרט לחוש חוסר ביטחון ובלבול. בומה לכך, הפרט לא יכול לשלוט בסביבתו אלא אם ידע לחזות את התנהגות הזולת. לפי היידר, אנחנו פועלים בחיינו לפי כללים זהו לאלה שמקובלים על החוקרים במעבדה. הפרט משקיע מאמץ ניכר בחיפוש הסברים להתנהגות הזולת כדי להבין את העולם.

היידר הניח שאנחנו מגיעים לייחוס סיבתי באמצעות שלוש עקרונות מרכזיים ובעקבותיו חוקרים רבים פיתחו חקרו והרחיבו את שלושת המרכיבים האלו במהלך השנים.

עיקרון ההשתנות המשותפת- על פי עיקרון זה דבר מתרחש בגלל גורמים הנמצאים בזמן האירוע וכאשר האירוע לא מתרחש הגורמים אינם נמצאים. זהו ייחוס סיבה ותוצאה המתקיים כאשר תופעה אחת נמצאת תמיד בקשר עם תופעה אחרת. אם תופעה אחת מתרחשת גם השנייה תתרחש ואם היא לא מתרחשת גם התופעה השנייה לא תתרחש.

אמנם עקרון ההשתנות המשותפת הוא שיטה מדעית שנוקטים חוקרים רבים אך יש בעייתיות מסוימת בעקרון זה כי הוא לא מצביע בהכרח על סיבתיות.

עיקרון הניכוי- נדלר (1993) הסביר שעל פי עיקרון הניכוי ככל שיש מספר גדול יותר של סיבות אפשריות להתרחשות, כך פוחתת רמת הביטחון של הפרט בסיבה האחראית להתרחשות. אם כמה סיבות היו עשויות לגרום להתנהגות מסוימת אצל פרט מסוים, בטחונו בסיבה מסוימת אחת קטנה.

עיקרון ההגברה-עקרון ההגברה מסביר כי כאשר יש שתי סיבות שיכולות להסביר את המקרה, אחת תואמת את ציפיות הפרט (סיבה "מעודדת") והשנייה סותרת את ציפיות הפרט (סיבה "מעכבת") הפרט יתייחס לסיבה המעודדת אפשר להסביר זאת בדוגמא ממחקר שערכו מילס וג'וליסון (1967) שמסבירה שכאשר אדם נואם באיזה שהו אירוע ואומר את דעותיו, הפרט שהשקפותיו ודעותיו מנוגדות לדברי הנואם

יעריך שהנואם כנה והסיבה לנאום היא סיבה פנימית, מפני שההתנהגות של הנואם לא בכוונה לסבר את אוזניהם בדעות התואמות את השקפותיהם.

2.2.2 התיאוריה התלת-מימדית של קלי

קלי (1979) פיתח תיאוריה המסבירה כיצד מיישם האדם את עקרון ההשתנות המשותפת בחיי היום יום. לתיאוריה של קלי יש שלושה מימדים - מובחנות, עקביות וקונסנזוס. באמצעות שלושת המימדים האלה מייחס האדם למצב או התנהגות מסוימת סיבה פנימית או חיצונית.

קריטריון המובחנות - הבדיקה האם המקרה מתרחש בנסיבות מסוימות ולא בנסיבות אחרות. זהו מדד הבודק באיזו מידה מגיב אדם באותו אופן לגירויים ואירועים שונים. המובחנות נמוכה כאשר הפרט מגיב באופן דומה לגירויים שונים ולעומת זאת המובחנות גבוהה כאשר הפרט מגיב בצורה מסוימת רק לגירוי אחד ולאחרים הוא מגיב באופן שונה.

קריטריון העקביות - הבדיקה האם המקרה מתרחש תמיד או רק במקרים מיוחדים. זהו מדד הבודק באיזו מידה מגיב האדם לגירוי או לאירוע באותו אופן בזמנים שונים. אם אדם מתייחס לגירוי מסוים באופן דומה לאורך זמן, העקביות גבוהה כי תגובתו עקבית. לעומת זאת אם מתייחס האדם לגירוי באופן שונה בזמנים שונים, העקביות נמוכה.

קריטריון הקונסנזוס - הבדיקה האם המקרה מתרחש באותם תנאים אצל אנשים אחרים. זהו מדד הבודק באיזו מידה מגיבים אנשים אחרים לאותו גירוי באותו אופן. ככל שההתנהגות של האחרים דומה יותר, כך הקונסנזוס גבוה יותר. לסיכום, לפי תיאוריית הייחוס של קלי, כשאין לנו נתונים כדי לדעת בוודאות אם הסיבה להתנהגות מסוימת היא פנימית או חיצונית, אנו בודקים אותה בשלושת המימדים יחד ולא רק בחלק מהם. אפשר לומר שכאשר המובחנות, העקביות והקונסנזוס נמוכים נסיק שהסיבה היא פנימית ומכאן ההנחה, שהאדם הפועל הוא האחראי לתוצאות פעולותיו. לעומת זאת, כאשר המובחנות, העקביות והקונסנזוס גבוהים נסיק שהסיבה היא חיצונית ומכאן ההנחה כי גורמים חיצוניים הקשורים בסיטואציה הם האחראים לתוצאות, בעוד שהאדם עצמו משוחרר מאחריות. קלר (1988) מסביר כי לפי קלי, התוצאה תיוחס לסיבה כלשהי, חיצונית או פנימית, אך ורק אם היא תתרחש באורח ייחודי לגורם הזה ובאורח עקבי.

2.2.3 תיאוריית הייחוס של ווינר

ווינר ועמיתיו (1985) הציעו מודל המבחין לא רק בין גורמי שליטה פנימיים וחיצוניים אלא גם בין גורמים יציבים ומשתנים. בצורה זו נוצרים ארבעה סוגים של גורמי שליטה: פנימי יציב, פנימי משתנה, חיצוני יציב וחיצוני משתנה. בעזרת מודל זה נוצרות 4 אפשרויות במקרה של משימה כלשהי לדוגמא-

מיקוד סיבתיות	פנימי	חיצוני
מידת הקביעות		
קבועה	יכולת	קושי המשימה
משתנה	מאמץ	מזל

תיאוריית הייחוס של ווינר אינה מתמקדת בציפיות האדם לשליטה או לחוסר שליטה בעתיד אלא בסיבות שהאדם מייחס להצלחותיו וכישלונותיו בעבר. ווינר טוען שהאופן שבו האדם מפרש את עברו יקבע את סוג הציפיות שלו לגבי העתיד. ווינר מציע לאפיין את הפירושים לפי כמה מדדים- מיקום הסיבה (פנימי-חיצוני), יציבות הסיבה (יציב-משתנה) ויכולת השליטה בסיבה (להב, 1993).

לסיכום, ייחוס סיבה הוא הבנת הסיבות להתנהגות של הסיבה ושל עצמנו. כשאנחנו פוגשים אנשים וחשופים להתנהגותם, המידע מעובד על ידינו ואנחנו מפרשים אותו מבחינות שונות. ייחוס הסיבה מתחלק לשני ייחוסים- ייחוס סיבה פנימי וייחוס סיבה חיצוני. חוקרים רבים ניסו להבין את ייחוס הסיבה ולהבין לפי מה אנחנו מפרשים את ההתנהגות של האנשים סביבנו.

פרק 3- פרפקציוניזם

בפרק זה ארחיב על המשתנה התלוי שלי. ראשית אגדיר מהו פרפקציוניזם ואחר כך אציג היבטים שונים של פרפקציוניזם.

3.1 פרפקציוניזם מהו

פרפקציוניזם על פי מילון וובסטר (1989) מוגדר הפרפקציוניזם כ"נטייה להתייחס לכל דבר שהוא פחות ממושלם כבלתי קביל". מתחילת חיינו אנו סובלים הערות וביקורת מצד אנשים שונים המקיפים אותנו ובהמשך חיינו כל התנהגות שלנו נתונה להערכה, לביקורת, לתיקונים ולתגמולים ואנו מגלים שכדי להיות בסדר עלינו לעמוד בסטנדרטים ספציפיים וכשאנחנו טועים אנו מקבלים תוצאות שליליות. הדרישה לעמוד בסטנדרטים שנקבעו להצטיין בהם ממשיכות גם בבגרות, במקומות העבודה בעיקר. בנוסף ללחצים שאנו מקבלים מבחוץ, אנשים רבים חשים לחץ פנימי להצליח או להציג ביצועים ברמה מסוימת, זהו לא פרפקציוניזם, ומעבר לכך, התשוקה להשיג מטרות מסוימות היא זו שעוזרת בדרך כלל להגיע לביצועים יעילים וללא סטנדרטים אנשים מגיעים לרוב לביצועים פחות טובים. הפרפקציוניזם מתפתח לפי טענתו של ברנס (1980) כשהסטנדרטים שהאנשים קובעים לעצמם אינם ניתנים להשגה ואינם הגיוניים ואנשים אלו מתאמצים בכפייתיות ובהתמדה להשיג את המטרות הבלתי אפשריות הללו ומעריכים את עצמם במונחים של פרודוקטיביות והישגים. ברנס מוסיף כי עבור אנשים אלו הדחף להצטיין עשוי לעיתים לפגוע בביצועים (אנטוני וסווינסון, 2001).

הפרפקציוניזם הוא מחלת התקופה המודרנית. זוהי תכונה אשר מבחינה מחקרית ויישומית עדיין לא קיבלה את תשומת הלב הראויה. הפרפקציוניזם קיים, קרוב לוודאי משחר ההיסטוריה האנושית והוא רק הולך ומחריף עם הקדמה ששמה על עצמה דגש רב על השגיות.

פסיכולוגים ואנשי מדעי ההתנהגות כמו הורני (1942), סאליבן (1953) ופרוידנברגר נורת' (1985) סברו כי הפרפקציוניסטים, כיוון שהם תופסים את עצמם כבעלי יכולת בינונית והתעלמות ממעשיהם בעבר, חיים עם חששות גדולות מעשיית טעויות. הפרפקציוניסטים מחפשים פגמים בעצמם ללא הרף, כדי שיוכלו לכסות עליהם לפני שיבחינו בהם אחרים. בנוסף, הסביר ברנס כי הפרפקציוניסטים לרוב חושבים במונחי הכל או כלום (ראיית שחור לבן) והיגדי צורך כמו אסור לי להיכשל, אני חייב להצליח. בנוסף, לפרפקציוניסטים חשוב לקבל משוב חיובי מאחרים במיוחד כיוון

שהם חשים לא מושלמים, מצד שני הם מגיבים הבנתית לביקורת ותגובתם מרחיקה מהם אחרים ובכך היא מביאה לחוסר הקבלה ממנה הם חוששים ויש כאן מעגל שלא נגמר. הפרפקציוניסטים נוטים גם להשליך את הסטנדרטים הגבוהים שלהם על אחרים והתוצאה של זה היא אכזבה וכעס מצידם על אלו שלא עומדים בדרישותיהם הגבוהות.

הפרפקציוניזם אינו בהכרח שלילי- הפרפקציוניזם קשור חיובית עם מוטיבציה הישגית, הנחשבת לתכונה חיובית בתרבות המערבית. הפרפקציוניזם נמצא שלילית עם ההצלחה בחיים הפרטיים, ממצא אשר מראה כי הפרפקציוניזם אינו תכונה שלילית או חיובית חד כיוונית וכי יש לה השלכות שונות בתחומי החיים השונים (רוזן, 1993).

3.2 היבטים שונים של פרפקציוניזם

3.2.1 התיאוריה של היואיט ופלט

היואיט ופלט (1990) חילקו את הפרפקציוניזם לשלוש חלקים- פרפקציוניזם המופנה כלפי עצמי, פרפקציוניזם המופנה כלפי הזולת ופרפקציוניזם המוכתב על ידי החברה.

- פרפקציוניזם המופנה כלפי עצמי- זוהי הנטייה לקבוע אישית לעצמנו סטנדרטים גבוהים, בלתי מציאותיים ובלתי מעשיים. סטנדרטים אלה נקבעים על ידינו והם קשורים לביקורת העצמית שלנו ולחוסר היכולת לקבל את השגיאות והחסרונות האישיים שלנו. כאשר פרפקציוניזם המופנה כלפי עצמי מתחבר עם אירועי חיים שליליים או עם אירוע שאנו תופסים ככישלון הוא עלול להוביל לקשיים ודיכאון.

- פרפקציוניזם המופנה כלפי הזולת- זוהי הנטייה לדרוש מאחרים לעמוד בסטנדרטים הבלתי מציאותיים שלנו. אנשים שפרפקציוניזם שלהם מופנה כלפי הזולת בדרך כלל אינם מסוגלים לסמוך ולתת סמכויות לאחרים בגלל החשש להתאכזב עקב ביצוע פחות ממושלם של המשימה. אנשים שהפרפקציוניזם שלהם מופנה כלפי הזולת עשויים גם לסבול מכעס מוגזם, מתח במערכת יחסים וקשיים אחרים הקשורים לציפיותיהם הגבוהות מהזולת.

- פרפקציוניזם המוכתב על ידי החברה- זוהי הנטייה להאמין באמונה מוגזמת שהאחרים מצפים מהם לדברים בהם אין באפשרותם לעמוד וכדי שהכל יהיה בסדר, עליהם לעמוד בסטנדרטים גבוהים אלו. בניגוד לאותם אנשים שהפרפקציוניזם שלהם מופנה כלפי עצמי, בפרפקציוניזם המוכתב על ידי החברה האדם מאמין כי הסטנדרטים אינו פרי מחשבתו אלא נכפים עליו על ידי אחרים. פרפקציוניזם

המוכתב על ידי החברה עלול לגרום לתחושת כעס כלפי האנשים המכתיבים את הסטנדרטים הגבוהים ולגרום לבעלי דפוס חשיבה זה לדיכאון או לחרדה חברתית (אנטוני וסווינסון, 2001).

3.2.2 התיאוריה של עומרי

עומרי (2003) הסביר את השאיפה המוגזמת לשלמות דרך שלושה חלקים- התפיסה המוטעית את עצמנו, התפיסה החברתית המוטעית את האדם ופחד מפני עשיית שגיאות.

התפיסה המוטעית את עצמנו- זוהי הנטייה להעריך את עצמנו דרך גורמים חיצוניים כמו מעמד חברתי, כסף, עליונות אישית ועוד. שורש התפיסה הזו היא בילדות כאשר בגיל זה מתגבש אצל הילד הדימוי האישי בעיני עצמו, כאשר הדבר המנחה אותו הוא הצורך להיות שייך. אם הילד מרגיש שיש לו מקום במשחה והוא זוכה לתשומת לב ועידוד הוא מגיע למסקנה שהוא חשוב ובעל ערך ושווה וכל תפיסתו על החברה תהיה שהחברה היא אוהדת והזולת הוא חבר. אם התנאים האלה לא מתקיימים מנסה הילד להגיע להרגשת שייכות בדרך שלילית- הפרעות, אי קבלת מרות ועוד. בנוסף, אחת ההתניות הנפוצות היא השאיפה להיות מושלם אישית כתנאי לערך העצמי כאשר מאחורי זה מסתתר הצורך בהתנשאות על אחרים ורצון להוריד את ערכו של הזולת כדי להעלות את עצמו. התפיסה המוטעית הזו מובילה אותנו למאבקים אין סופיים ומונעת מאיתנו להגיע לשלום עם עצמנו, במקום להתרכז בעשייה.

התפיסה החברתית המוטעית את האדם- התפיסה החברתית המוטעית את האדם יצאה מהדגשת חשיבות התורשה והסביבה. כלומר, ערכו של האדם תלוי בתורשה, בייחוס המשפחתי שלו, איפה נולד, למד, גר או התחנך.

פחד מפני עשיית שגיאות- בעבר עשיית שגיאה התפרשה כאי ציות של העליון ודבר זה גרר אחריו עונש גופני כלשהו בכל מסגרת שהיא, מתוך הנחה שזה מה שימנע את השגיאות בעתיד. כיום, החברה לא מוכנה לעונשים גופניים בגלל עשיית שגיאות אך היא המירה אותם בעונש אחר שהוא הורדת ערך האדם, אשר לעיתים קשה יותר מעונש גופני.

3.2.3 התיאוריה של פרוסט ועמיתיו

פרוסט ועמיתיו (1990) חילקו את הפרפקציוניזם לשישה חלקים- דאגה מופרזת, סטנדרטים אישיים גבוהים, ספקות מכרסמים, צורך גבוה בארגון, ציפיות גבוהות של ההורים וביקורת מוגזמת של ההורים.

דאגה מופרזת- זוהי האמונה שחשוב מאוד לא לעשות טעויות וכי טעות פירושה כישלון.

סטנדרטים אישיים גבוהים- זוהי הנטייה שלנו לקבוע לעצמנו ציפיות גבוהות וסטנדרטים גבוהים ולהאמין שאם איננו עומדים בסטנדרטים אלה, אנחנו פחות טובים.

ספקות מכרסמים- במובן הפרפקציוניסטי, הכוונה היא לתחושה המוגזמת שיש לפרפקציוניסט, שהוא לא השלים משימות כהלכה. צורך גבוה בארגון- זוהי הנטייה להקפיד ולדקדק בצורה מוגזמת בנוגע לניקיון, סדר וארגון

ציפיות גבוהות של ההורים- פעמים רבות מהווים ההורים מקור ללחץ חיצוני עבור אנשים שחשים כי הסביבה שלהם לוחצת עליהם להגיע לביצועים מושלמים. ביקורת מוגזמת של ההורים- ביקורת מוגזמת של ההורים קשורה עם הציפיות הגבוהות של ההורים ומכאן אפשר להבין מדוע הורים שיש להם ציפיות לא מציאותיות יגיבו בביקורתיות כשילדיהם לא יעמדו בסטנדרטים שלהם (אנטוני וסווינסון, 2001).

לסיכום פרפקציוניזם הוא השאיפה המוגזמת לשלמות, שהייתה מאז ומעולם בחיים ובתקופה העכשווית היא רק מחריפה עם ההישגיות הנדרשת מאנשים בכל מקום. הפרפקציוניזם הוא כאשר השאיפות והסטנדרטים של הפרט לא מציאותיות ושואפות להגיע לדבר גדול ממה שהפרט מסוגל להגיע אליו.

פרק 4- הסבר הסוגיה על פי תיאוריה ומחקר מתחום

הפסיכולוגיה:

4.1 התפתחות האישיות לפי אריק אריקסון (התיאוריה הפסיכו

סוציאלית):

התיאוריה של אריקסון מדגישה את חשיבות הקשר ההדדי שבין הפרט לסביבתו ואת השפעתו המכרעת על התפתחות האדם, ולפיכך קרויה תורתו של אריקסון "התיאוריה הפסיכו סוציאלית כלומר- פסיכו=נפש וסוציאל=חברתי, משמע השפעת החברה על התפתחות נפשו של האדם.

בנוסף, אריקסון לא קיבל את גישתו של פרויד בדבר חלוקת חיי האדם לשלבים לפי קריטריונים גופניים-ביולוגים והוא הציע במקום זאת קריטריון אחר- קריטריון אישי-חברתי שמתמקד כולו ביחסי הגומלים של הפרט עם הסביבה בה הוא נמצא. בחמש השנים הראשונות נרכשות התכונות המרכזיות ביותר, אך בנוסף לכך טען אריקסון כי האדם ממשיך ומתפתח פסיכולוגית גם בבגרותו, כל עוד נמשכים יחסי הגומלין בינו לבין הסביבה ומכך אפשר להבין כי האדם מתפתח בכל ימי חייו. אריקסון הציע שמונה שלבים בחייו של האדם, המתייחסים לכל תקופות החיים של האדם. הוא אימץ את הרעיון מהתיאוריה של פרויד שכל שלב בהתפתחות מתאים ללמידת רכיב כלשהו באישיות- תכונה או נטייה להתנהגות מסוימת (כמו אמון, עצמאות, יוזמה וכדומה) ואך אם האדם לא לומד רכיב מסוים בשלב המתאים, הוא יתקשה לרכוש אותו מאוחר יותר.

כל שלב בתורתו של אריקסון מאופיין במשבר או קונפליקט. בכל שלב הקונפליקטים והמשבים מותאמים לשלב בו הפרט נמצא וזה מתבטא בשמות השלבים, למשל אחד השלבים מכונה "אמון לעומת חשד" ושם זה בא לציין כי בשלב זה האדם נתון במשבר או קונפליקט בין תחושת אמון מצד אחד לבין תחושת אי אמון מצד אחר. בנוסף, אריקסון העמיד במרכזו של כל שלב משימה שעל הפרט לבצע (בשלב הראשון לדוגמא המשימה של הפרט היא לרכוש אמון בסיסי). אריקסון התייחס לכל "קונפליקט" או "משבר" כחלק חיובי שהוא חלק בלתי נפרד בהתפתחות האדם שכן המשבר לדעתו הוא אתגר התמודדות העשוי לגרום לבנייה ולצמיחה אישית, בתנאי שהוא נפתר על הצד הטוב. במידה והקונפליקט נמשך או נפתר בצורה לא נכונה, מוטמע בפרט רכיב שלילי ולפיכך, הרכיבים השונים של האישיות שנרכשים בשלבים השונים, נקבעים על פי אופן פתירת כל קונפליקטים בכל השלבים (נוימאיר ובראל, 1996).

4.1.1 שלבי ההתפתחות:

נדלר (1993) ונוימאיר ובראל (1995) מפרטים את שלבי ההתפתחות לפי התיאוריה של אריקסון:

שלב 1- אמון לעומת חשד

בשנת החיים הראשונה התינוק תלוי בהוריו וגישתם אליו ואופן הטיפול שלהם משפיעה על רכיב אישיותי חשוב- אמון בסיסי. אמון בסיסי בשלב זה הוא התפיסה של העולם כמקום בטוח ויציב שטוב לחיות בו ואת בני האדם כאנשים שאפשר לסמוך עליהם.

כל תינוק חווה בשלב זה חוויות חיוביות וחוויות שליליות ולכן התינוק מצוי בקונפליקט בין אמון לבין חשד בסביבתו. ככל שהתינוק חווה יותר חוויות חיוביות, כך יתרחש אצלו אמון בסיסי כלפי סביבתו ואריקסון האמין כי שלב זה של שנת החיים הראשונה, הוא שלב מכריע כיוון שלא תהיה אפשרות להשריש הרגשה זו של אמון כלפי הסביבה בגיל מבוגר יותר.

שלב 2- אוטונומיה לעומת בושה

בשנות החיים השנייה והשלישית חל מפנה חשוב בהתפתחות המוטורית והשכלית של הילד שמאפשר לו להיות פחות תלוי בהוריו ולעשות דברים בעצמו שקודם לכן היו עושים עבורו. בעקבות זאת, כל ילד בשלב זה מצוי בקונפליקט בין תחושת האוטונומיה שהוא חווה כאשר הוא מבצע דברים בעצמו לבין תחושות של ספקות ביכולותיו, בין תחושות של תלות ובושה כאשר מגבילים את עצמאותו מדי על ידי עונשים כאשר הוא מבצע דברים לבד או כשאינו מצליח לבצע דברים שנדרשים ממנו.

שלב 3- יוזמה לעומת אשמה

בגילאי 4-6 ילדים מגלים סקרנות כלפי העולם וסביבתו. סקרנותם מתבטאת בין השאר ביוזמות שהם מפעילים על סביבתם במטרה לבדוק ולחקור את הסביבה. כאשר הורים מעודדים את היוזמות של הילד, הם יוצרים אצלו הרגשה של ערך עצמי ומעודדים אותו להמשיך להיות אדם סקרן, פתוח לסביבה ויוזם רעיונות ופעולות. כאשר הורים מגבילים את היוזמות של הילד בצורה רבה מדי, הילד עלול לפתח מצפון נוקשה מדי שמעורר בקלות רגשי אשמה על "מעשיו הרעים".

שלב 4- חריצות לעומת נחיתות

בגילאי 6-12 הילדים נמצאים תחת הלימוד בבית הספר היסודי. דבר זה מרחיב את המעגל החברתי של הילד ומצטרפים אליו גם חברים, מורים, מדריכים בתנועות נוער וכדומה. בתקופת החיים הזו ילדים עוברים למסגרת בית ספרית המעמידה דרישות מחייבות יותר משהילד חווה בעבר. בית הספר מטיל על הילד משימות רבות ולא רק בתחום האינטלקטואלי אלא גם בתחום החברתי, הרגשי והגופני. אם ילד מצליח במילוי משימותיו החדשות, תחושת הערך העצמי והמסוגלת העצמית שלו עולה. לעומת זאת אם ילד מרבה להיכשל ואינו זוכה להכרה מצד החברה, הוא מפתח תחושה של נחיתות וכישלון והוא אינו מאמין ביכולותיו.

שלב 5- זהות לעומת טשטוש זהות

בתקופת ההתבגרות המטרה העיקרית של המתבגר היא לבנות את זהותו האישית. זהו השלב שבו מתמודדים עם המשימה הקשה ביותר לפי תורתו של אריקסון והיא להצליח ליצור זהות אישית שתהיה טובה.

בגלל שילדים מזדהים עם דמויות משמעותיות בחייהם ומפנימים את ערכיהם, דעותיהם והתנהגותם, בתחילת גיל ההתבגרות משולה אישיות המתבגר למעין "פאזל" שכל חלק מחלקיו מייצג את הרישומים שהשאירה דמות שהשפיע עליו בעבר. השינויים הרבים שקורים בגיל הזה, השינויים הגופניים-מיניים, השכליים והחברתיים, גורמים למתבגר להתלבט בשאלות זהות כמו: "מי אני?", "מהיכן אני בא?", "מה אני רוצה?". זהות אינה מתפתחת מתהליכים ביולוגיים ואינה נרכשת מאילה, אלא יש לחפש אותה. זהות פירושה יכולת הפרט להעריך את תכונותיו, כוחותיו וחולשותיו, לקבלם ולהחליט כיצד הוא רוצה לטפל בהם. דעותיו והשקפת עולמו בנושאים שונים גם הן חלק בלתי נפרד מזהותו האישית. מתבגרים מתרחקים מהוריהם ומחפשים אחר קבוצת הגיל שלהם (החברים שלהם) כדי לענות, בין היתר, על השאלה "מי אני?". התשובה לשאלה זו תלויה במידה רבה בחברים: הם מספקים למתבגר דגם לחיקוי, הם נותנים לו משוב על התנהגותו והמשוב מאפשר לו לדעת מה דעתם עליו וכך הוא לומד על עצמו.

הזהות מתגבשת לא רק תוך הזדהות עם הקבוצה וקבלת המשוב, אלא גם על ידי התנסויות שונות שהמתבגר חווה כשהוא נוטל על עצמו תפקידים שונים. החברה מעניקה למתבגר תקופה של מורטוריום, "שמיטת חובות". החברה נותנת למתבגר זמן שבו הוא לא צריך למלא את כל החובות שיידרשו ממנו כאדם בוגר עד שיגבש

לעצמו זהות אישית. התנסויות בדברים שונים בגיל הזה עוזרת למתבגר להבין מי הוא ומה הדברים שמתאימים לו.

שלב 6- אינטימיות לעומת בדידות

אינטימיות פירושה קשר קבוע עם אדם אחר שדורש לעיתים פשרות משמעותיות. קשר אינטימי מוביל ליחסי אהבה, מין, אחראיות הדדית, חיי שיתוף וזוגיות. התנאי ההכרחי ליצירת קשר אינטימי הוא שלכל אחד מבני הזוג תהיה זהות אישית. הקונפליקט המאפיין שלב זה הוא חיפוש אחרי קשר אינטימי מול בריחה מקשר קרוב וקבוע. בשלב זה הפרט משתחרר מן ההשפעה שהייתה לקבוצה עליו בשלב הקודם. האינטימיות מרחיבה את האני הפרטי ויוצרת תחושה של חום, קרבה וביטחון. קשר אינטימי מאפשר המשך תקין של התפתחות האדם בשלב הבא. מי שחסר לו המאפיינים החיוביים שאמורים להירכש בשלבים הקודמים לא יצליח ליצור אינטימיות ויחוש בדידות.

שלב 7- פוריות לעומת קיפאון

לאחר שכל אחד מבני הזוג פיתח אינטימיות, בשלים השניים להורות. ההורות היא שלב חדש של יצירה. היצירה בחיי המשפחה מתבטאת בחיי הנישואין שמפתחים בני הזוג, בדאגה ובחינוך שהם מעניקים לילדיהם. האדם יוצר לא רק בביתו אלא גם בעבודתו ובתרומתו לחברה. הוא מעריך את עצמו בשלב זה לפי יצירותיו. כישלון בשלב זה מוביל להרגשת "קיפאון", מעין קפיאה, הפסקה, עצירת ההתפתחות. אדם במצב "קפוא" עושה פעולות מקצועיות וחברתיות מתוך שגרה וחדגוניות ולא מתוך יצירה והרגשת התחדשות והתקדמות.

שלב 8- שלמות לעומת ייאוש

זהו הקונפליקט האופייני בגיל הזקנה, והוא בין הרגשת שלמות לבין הרגשת ייאוש. השלמות מורגשת כאשר האדם משלים עם היותו זקן ועם התקרבותו לסוף הדרך מתבונן בחייו בהרגשת סיפוק ונחת ומקבל את עצמו ואת חייו ללא מרירות וחרטה. לעומת זאת, אדם שאינו מצליח במימוש המשימה ההתפתחותית בשלב זה חש מרירות, עוינות ומרגיש שחייו בזבזו.

4.3 התיאוריה של רוטר

רוטר (1966) טען כי ההתנהגות האנושית היא שהפרט מגיב באופן תמידי וסלקטיבי על גירויים שונים, חיצוניים ופנימיים, וגורמים אלה מצביעים על כך שיש יחסי גומלין בין ההיבטים השונים של סביבת הפרט ותגובותיו לגירויים. רוטר פיתח בתיאוריה שלו את המושג "מיקוד שליטה" שצמח מתוך תיאורית הייחוס של היידר. המושג מיקוד שליטה מתייחס לתפיסת הפרט את היכולת שלו או את חוסר היכולת שלו לשלוט באירועים שקורים לו ותפיסתו את הקשר שבין מאמציו האישיים ותוצאות מאמציו. היכולות של הפרט והמאמץ שהושקע הן דוגמאות לגורמים סיבתיים פנימיים ואילו המטלה, המזל והגורל הן דוגמאות לגורמים סיבתיים חיצוניים. בנוסף, מיקוד שליטה מדבר רבות על חיזוקים מהסביבה, ואת המידה בה מאמין האדם שהחיזוקים תלויים בו ובהתנהגותו או בגורמים שמחוץ לו. מיקוד השליטה, הפנימי או החיצוני, הוא פועל יוצא של טיב החיזוקים, החשיבות שיש להם בעיני הפרט וצפיות הפרט שחיזוקים אלה יתממשו. תפקיד החיזוק הוא להגביר את הציפייה שהתנהגות או מאורע מסוים ישנו בעתיד, בתנאי שהחיזוק יהיה בעל ערך חיובי בעיניי מקבל החיזוק.

מידת ההשפעה של החיזוק על התנהגות הפרט נובעת מתפיסתו את המוקד השולט על החיזוק. כאשר המוקד השולט הוא חיצוני (מזל, מקריות וכדומה) לא יראה הפרט קשר בין התנהגותו לבין החיזוק. לעומת זאת, כאשר המוקד השולט הוא פנימי (יכולת אישית, השקעה וכדומה) יסיק היחיד שיש קשר בין התנהגותו האישית לבין החיזוק (ציון, 2010, מתוך האתר: מאמרים)

בנוסף, טען רוטר כי בני אדם אשר חשים שהחיזוקים הנשלטים על ידי דברים מחוץ לשליטתם מפתחים מיקוד שליטה חיצוני, בעוד שאלו החשים שהתנהגותם קובעת את החיזוקים מפתחים מיקוד שליטה פנימי.

ממצאים אמפיריים מצביעים על הבדל בין בעלי מיקום שליטה פנימי וחיצוני. בעלי מיקוד שליטה פנימי נוטים להיות הישגיים יותר, בעלי מוטיבציה הישגית גבוהה, לשאת עיכוב בקבלת חיזוק ולהעמיד מטרות לטווח ארוך, בעוד שבעלי מיקום שליטה חיצוני נוטים להנמכת מטרותיהם, ופחות לקחת סיכונים (בונושטיין, 2004, מתוך האתר: הסתדרות הפסיכולוגים בישראל).

4.3 התיאוריה של פרוסט ועמיתיו

פרוסט ועמיתיו (1990) חקרו את תופעת הפרפקציוניזם וחילקו את הפרפקציוניזם לשישה חלקים- דאגה מופרזת, סטנדרטים אישיים גבוהים, ספקות מכרסמים, צורך גבוה בארגון, ציפיות גבוהות של ההורים וביקורת מוגזמת של ההורים.

דאגה מופרזת- זוהי האמונה שחשוב מאוד לא לעשות טעויות וכי טעות פירושה כישלון. דאגה מופרזת קשורה לרמות גבוהות של חרדה חברתית וחשש מפני שיפוט של אחרים.

סטנדרטים אישיים גבוהים- זוהי הנטייה שלנו לקבוע לעצמנו ציפיות גבוהות וסטנדרטים גבוהים ולהאמין שאם איננו עומדים בסטנדרטים אלה, אנחנו פחות טובים.

ספקות מכרסמים- במובן הפרפקציוניסטי, הכוונה היא לתחושה המוגזמת שיש לפרפקציוניסט, שהוא לא השלים משימות כהלכה. אנשים החווים ספקות אלו משקיעים זמן רב יותר בביצוע עבודתם וחשים בצורך לבדוק דברים שוב ושוב או לחזור על פעולות שונות.

צורך גבוה בארגון- זוהי הנטייה להקפיד ולדקדק בצורה מוגזמת בנוגע לניקיון, סדר וארגון. מיומנות ארגון וסדר לרוב הן מיומנויות טובות אך אנשים שמקפידים מדי על הארגון מבזבזים זמן רב בארגון ובשמירה מוגזמים על הסדר, עד שהם לא מבצעים דברים חשובים אחרים. בנוסף, הנוקשות וחוסר הגמישות שלהם לגבי ביצוע הדברים עלולים לגרום לבעיות עם אנשים שיש להם דרך שונה לביצוע הדברים.

ציפיות גבוהות של ההורים- פעמים רבות מהווים ההורים מקור ללחץ חיצוני עבור אנשים שחשים כי הסביבה שלהם לוחצת עליהם להגיע לביצועים מושלמים. ביקורת מוגזמת של ההורים- ביקורת מוגזמת של ההורים קשורה עם הציפיות הגבוהות של ההורים ומכאן אפשר להבין מדוע הורים שיש להם ציפיות לא מציאותיות יגיבו בביקורתיות כשילדיהם לא יעמדו בסטנדרטים שלהם. ביקורת מוגזמת של ההורים קשורה לחרדה חברתית ולהערכה שלילית של אחרים (אנטוני וסווינסון, 2001).

4.4 הסבר הסוגיה על פי התיאוריה הפסיכו סוציאלית של אריקסון, התיאוריה של רוטר והתיאוריה של פרוסט ועמיתיו.

עבודה זו בודקת את הקשר בין גיל, ייחוס סיבה לבין רמת פרפקציוניזם. השערות המחקר שלי הן:

השערה 1:

קיים קשר בין גיל הנבדק לבין רמת הפרפקציוניזם שלו: בקרב מתבגרים רמת הפרפקציוניזם תהיה גבוהה יותר מאשר בקרב מבוגרים

את השערה זו אפשר לבסס על התיאוריה הפסיכו סוציאלית של אריקסון ועל התיאוריה של פרוסט ועמיתיו.

התיאוריה הפסיכו סוציאלית של אריקסון מתארת את שלבי ההתפתחות של האדם וביניהם את שלב ההתבגרות, שבו מתמקד אריקסון בתחום הזהות של המתבגר, שעדיין מטושטשת. בגלל העיסוק הרב שיש למתבגרים במציאת הזהות האישית החדשה שלהם ובגלל שהם צריכים להתמודד עם הדרישות החדשות מהסביבה, מרכיבים רבים מתוך התיאוריה של פרוסט ועמיתיו יהיו מועצמים בגיל ההתבגרות ולכן הסקתי כי בקרב מתבגרים רמת הפרפקציוניזם תהיה גבוהה יותר מאשר בקרב מבוגרים.

השערה 2:

קיים קשר בין ייחוס סיבה פנימי וחיצוני לבין רמת הפרפקציוניזם שלו: בקרב נבדקים אשר יש להם ייחוס סיבה פנימי תהיה רמת הפרפקציוניזם גבוהה יותר מאשר נבדקים אשר יש להם ייחוס סיבה חיצוני.

את השערה זו אפשר לבסס על התיאוריה של רוטר ועל התיאוריה של פרוסט ועמיתיו.

התיאוריה של רוטר מבדילה בין אנשים בעלי ייחוס סיבה פנימי ואנשים בעלי ייחוס סיבה חיצוני. רוטר טען כי אנשים בעלי ייחוס סיבה פנימי נוטים להיות הישגיים, בעלי מוטיבציה גבוהה ומעמידי מטרות אישיות גבוהות לעומת אנשים בעלי ייחוס סיבה חיצוני שמנמיכים את המטרות שלהם בחיים. לפיכך, מרכיבים רבים מתוך התיאוריה של פרוסט ועמיתיו יהיו מועצמים כאשר האדם יהיה בעל ייחוס סיבה פנימי ולכן הסקתי כי בקרב נבדקים אשר יש להם ייחוס סיבה פנימי תהיה רמת הפרפקציוניזם גבוהה יותר מאשר נבדקים אשר יש להם ייחוס סיבה חיצוני.

חלק ב':

מחקר שדה

מבוא למחקר שדה

מטרת המחקר: לבדוק האם קיים קשר בין המשתנים גיל, ייחוס סיבה ורמת פרפקציוניזם, ואם אכן קיים הקשר מה כיוונו.

השערות המחקר:

- א. קיים קשר בין גיל הנבדק לבין רמת הפרפקציוניזם שלו: בקרב מתבגרים רמת הפרפקציוניזם תהיה גבוהה יותר מאשר בקרב מבוגרים.
- ב. קיים קשר בין ייחוס סיבה פנימי וחיצוני לבין רמת הפרפקציוניזם שלו: בקרב נבדקים אשר יש להם ייחוס סיבה פנימי תהיה רמת פרפקציוניזם גבוהה יותר מאשר נבדקים אשר יש להם ייחוס סיבה חיצוני.

הרציונל להשערת המחקר: השערות המחקר הללו מבוססות על מחקרים ותיאוריות שמשלימות זו את זו. בתחום הגיל, הסתמכתי על התיאוריה של אריקסון בשילוב עם מרכיבי המחקר של פרוסט ועמיתיו שיכולים לבסס את השערת המחקר שבני נוער יהיו יותר פרפקציוניסטים. בתחום ייחוס הסיבה, הסתמכתי על התיאוריה של רוטר בשילוב עם מרכיבי המחקר של פרוסט ועמיתיו שגם הם יכולים לבסס את השערת המחקר שלי.

דוגמא למחקר שנעשה בנושא: המחקר של פרוסט ועמיתיו (1990)

הגדרות המשתנים:

משתנים בלתי תלויים:

גיל: מתבגרים (15-18), מבוגרים (35-45)

ייחוס סיבה: פנימי, חיצוני

משתנה תלוי:

רמת פרפקציוניזם

הגדרה נומינלית של המשתנים הבלתי תלויים:

גיל- פרק הזמן מן הלידה ועד תקופה מסוימת בחיים, תקופת חיים (אבן שושן, 1993)

ייחוס סיבת- ניסיונו של כל אדם להבין אם התנהגותו נובעת מסיבה חיצונית – אשר נובעת מהמצב בו נמצא אדם, או מסיבה פנימית – אשר נובעת מתכונה או אופי ייחודי של היחיד (התיאוריה של קלי 1967).

הגדרה נומינלית של המשתנה התלוי:

נטייה להתייחס לכל דבר שהוא פחות ממושלם כבלתי קביל (מילון וובסטר 1989).

הגדרה אופרטיבית של המשתנים הבלתי תלויים:

הגיל ייבדק בשאלה הראשונה בשאלון שתנוסח באופן הבא: "הקף בעיגול את התשובה המתאימה: גילי הוא-

גיל ההתבגרות (15-18) / מבוגר (35-45)

הייחוס החיצוני או הפנימי ייבדק בשאלות 11-2 בהן יתוארו מצבים מחיי היום יום המוצגים כאשר הסיבה למקרה היא סיבה פנימית (שאלות 6-2) או שהיא סיבה חיצונית (שאלות 11-7) באפשרות לדירוג מידת ההסכמה של הנשאל עם המשפט בסולם של 1-4.

הגדרה אופרטיבית של המשתנה התלוי:

הפרפקציוניזם יבדק על ידי שאלון שבו יוצגו שישה תחומים מהתיאוריה של פרוסט ועמיתיו (1990) באמצעות היגדים שונים, התחומים:

1. דאגה מופרזת וסטנדרטים אישיים גבוהים (שאלות 15-12)

2. ספקות מכרסמים וצורך גבוה בארגון (שאלות 19-16)

3. ציפיות גבוהות וביקורת מוגזמת של ההורים (שאלות 23-20)

נבדקים יבחרו בתשובות 1-4 וממוצע התשובות, בכל שאלה אשר יעלה על הציון 2.5

יחשב כרמה גבוהה של פרפקציוניזם, וממוצע התשובות שיהיה פחות מהציון 2.5

יחשב כרמה נמוכה של פרפקציוניזם

אוכלוסיית המחקר:

80 נבדקים-

40 בני נוער

40 מבוגרים

שמתוכם-

40 בעלי ייחוס סיבה חיצוני

כלי המחקר: שאלון

מדוע נבחר כלי המחקר-

1. השאלון מאפשר ניתוח ועיבוד מהיר של הממצאים
2. מאפשר לחקור מספר רב של נחקרים בזמן קצר
3. מהימנות שחזור גבוהה. גם אם חוקר אחר יעביר את השאלון, סביר להניח שיצאו אותן תוצאות.

מהלך המחקר:

השאלון יחולק לבני הנוער בבית הספר שלי ולמבוגרים בסביבתי הקרובה.

ממצאים

בפרק זה יובאו תוצאות שאלוני הפרפקציוניזם שחולקו לאוכלוסיות המחקר. בטבלאות יוצגו מספר הנבדקים שנמצאו במחקר בעלי פרפקציוניזם גבוה או נמוך. בנוסף, יוצגו האחוזים של מספר הנבדקים שנמצאו במחקר בעלי פרפקציוניזם גבוה או נמוך בהתייחס ל-40 הנבדקים שענו על השאלות. בגרפים שלאחר הטבלאות ניתן יהיה להבחין באופן ויזואלי בין תשובותיהם השונות של אוכלוסיות המחקר השונות, ובכך להדגיש את השפעתם של המשתנים הבלתי תלויים- גיל וייחוס סיבה, על המשתנה התלוי- רמת פרפקציוניזם.

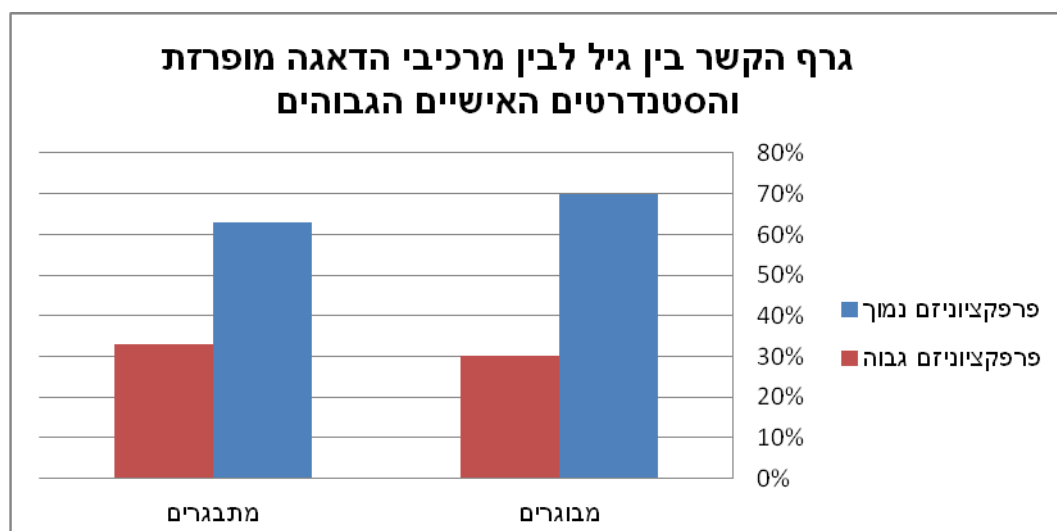
השערה ראשונה: קיים קשר בין גיל הנבדק (מבוגרים לעומת מתבגרים) לבין רמת הפרפקציוניזם בחייו. בקרב בני נוער (בגילאי 15-18) רמת הפרפקציוניזם תהיה גבוה יותר מאשר בקרב מבוגרים (בגילאי 35-45).

בהתייחס למרכיבי הדאגה המופרזת והסטנדרטים האישיים הגבוהים

טבלה 1- סיכום ממצאי מרכיבי הדאגה המופרזת והסטנדרטים האישיים הגבוהים בהשוואה בין מבוגרים ומתבגרים

מתבגרים		מבוגרים		
אחוזים	שכיחות	אחוזים	שכיחות	
67.5%	27	70%	28	פרפקציוניזם נמוך
32.5%	13	30%	12	פרפקציוניזם גבוה

גרף 1- השוואה בין מבוגרים ומתבגרים במרכיבי הדאגה המופרזת והסטנדרטים האישיים הגבוהים



לוח 1 וגרף 1 בודקים את ההבדלים במרכיבי הדאגה המופרזת והסטנדרטים האישיים הגבוהים בין מבוגרים למתבגרים.

על פי לוח 1 וגרף 1 ניתן לראות כי אחוז המבוגרים שנמצאו בעלי פרפקציוניזם נמוך, גבוה יחסית לאחוז המתבגרים שנמצאו בעלי פרפקציוניזם נמוך (70% אצל המבוגרים לעומת 67.5% אצל המתבגרים). בהתאמה לכך, אחוז המבוגרים שנמצאו בעלי פרפקציוניזם גבוה, נמוך יחסית לאחוז המתבגרים שנמצאו בעלי פרפקציוניזם גבוה (30% אצל המבוגרים לעומת 32.5% אצל המתבגרים).

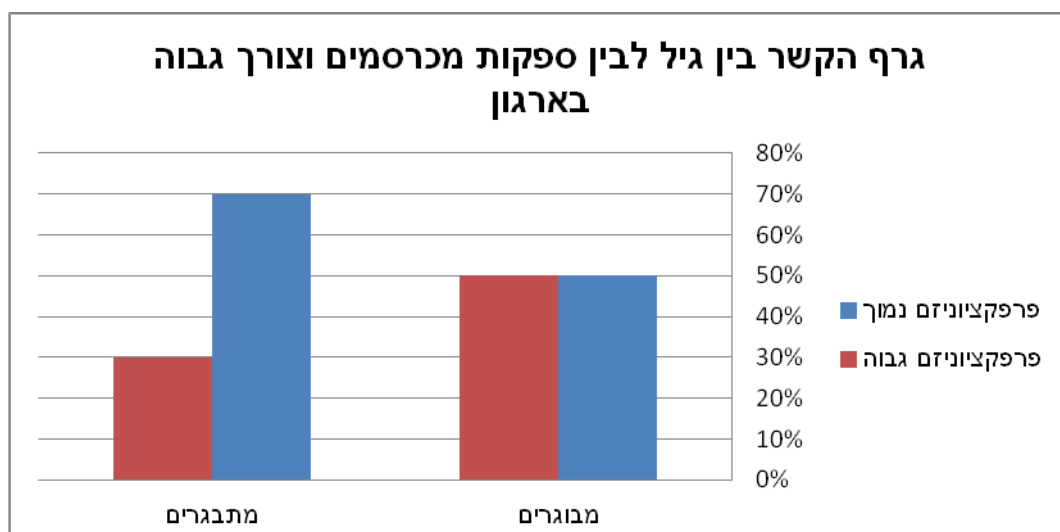
בנוסף, ניתן לראות כי אחוז המתבגרים בעלי הפרפקציוניזם הנמוך גבוה יחסית לאחוז המתבגרים בעלי הפרפקציוניזם הגבוה וכן גם אחוז המבוגרים בעלי הפרפקציוניזם הנמוך גבוה יחסית לאחוז המבוגרים בעלי הפרפקציוניזם הגבוה. כאמור, השערת המחקר שלי היא כי למתבגרים (בגילאי 15-18) תהיה רמת פרפקציוניזם גבוה יותר מאשר למבוגרים (בגילאי 35-45). מלוח 1 ומגרף 1, ניתן לראות כי התוצאות תואמות את ההשערה ולכן, בהתייחס למרכיבי הדאגה המופרזת והסטנדרטים האישיים הגבוהים, השערתי אוששה.

בהתייחס למרכיבי הספקות המכרסמים והצורך הגבוה בארגון

טבלה 2- סיכום ממצאי מרכיבי הספקות המכרסמים והצורך הגבוה בארגון בהשוואה בין מבוגרים ומתבגרים

מבוגרים		מתבגרים		
שכיחות	אחוזים	שכיחות	אחוזים	
20	50%	28	70%	פרפקציוניזם נמוך
20	50%	12	30%	פרפקציוניזם גבוה

גרף 2- השוואה בין מבוגרים ומתבגרים במרכיבי הספקות המכרסמים והצורך הגבוה בארגון



לוח 2 וגרף 2 בודקים את ההבדלים במרכיבי הספקות המכרסמים והצורך הגבוה בארגון בין מבוגרים למתבגרים.

על פי לוח 2 וגרף 2 ניתן לראות כי אחוז המבוגרים שנמצאו בעלי פרפקציוניזם נמוך, נמוך יחסית לאחוז המתבגרים שנמצאו בעלי פרפקציוניזם נמוך (50% אצל המבוגרים לעומת 70% אצל המתבגרים). בהתאמה לכך, אחוז המבוגרים שנמצאו בעלי פרפקציוניזם גבוה, גבוה יחסית לאחוז המתבגרים שנמצאו בעלי פרפקציוניזם גבוה (50% אצל המבוגרים לעומת 30% אצל המתבגרים).

בנוסף, ניתן לראות כי אחוז המתבגרים בעלי הפרפקציוניזם הנמוך גבוה יחסית לאחוז המתבגרים בעלי הפרפקציוניזם הגבוה ואחוז המבוגרים בעלי הפרפקציוניזם הנמוך שווה לאחוז המבוגרים בעלי הפרפקציוניזם הגבוה.

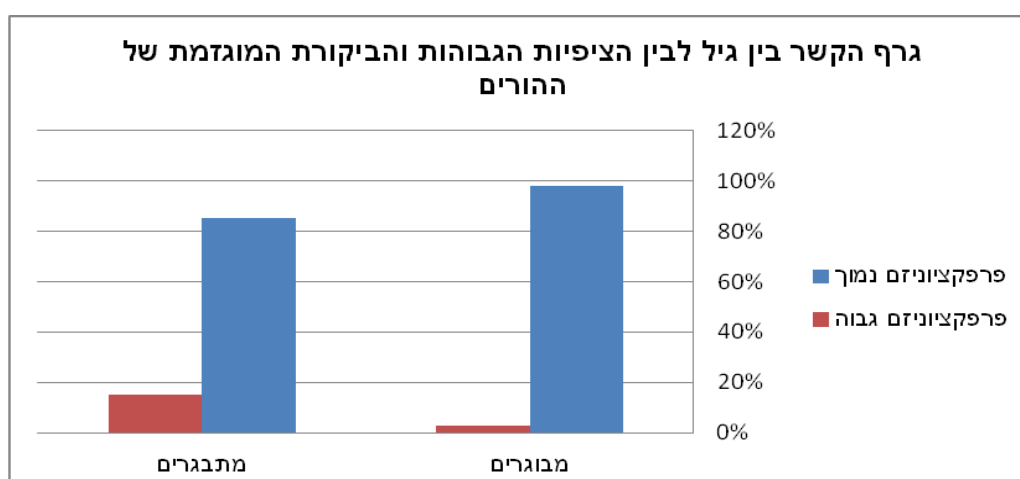
כאמור, השערת המחקר שלי היא כי למתבגרים (בגילאי 15-18) תהיה רמת פרפקציוניזם גבוה יותר מאשר למבוגרים (בגילאי 35-45). מלוח 2 ומגרף 2, ניתן לראות כי התוצאות אינן תואמות את ההשערה ולכן, בהתייחס למרכיבי הספקות המכרסמים והצורך הגבוה בארגון, השערתנו הופרכה.

בהתייחס מרכיבי הציפיות הגבוהות והביקורת המוגזמת של ההורים

טבלה 3- סיכום ממצאי מרכיבי הציפיות הגבוהות והביקורת המוגזמת של ההורים בהשוואה בין מבוגרים ומתבגרים

מבוגרים		מתבגרים		
שכיחות	אחוזים	שכיחות	אחוזים	
39	97.5%	34	85%	פרפקציוניזם נמוך
1	2.5%	6	15%	פרפקציוניזם גבוה

גרף 3- השוואה בין מבוגרים ומתבגרים במרכיבי הציפיות הגבוהות והביקורת המוגזמת של ההורים



לוח 3 וגרף 3 בודקים את ההבדלים במרכיבי הציפיות הגבוהות והביקורת המוגזמת של ההורים

על פי לוח 3 וגרף 3 ניתן לראות כי אחוז המבוגרים שנמצאו בעלי פרפקציוניזם נמוך, גבוה יחסית לאחוז המתבגרים שנמצאו בעלי פרפקציוניזם נמוך (97.5% אצל המבוגרים לעומת 85% אצל המתבגרים). בהתאמה לכך, אחוז המבוגרים שנמצאו בעלי פרפקציוניזם גבוה, נמוך יחסית לאחוז המתבגרים שנמצאו בעלי פרפקציוניזם גבוה (2.5% אצל המבוגרים לעומת 15% אצל המתבגרים).

בנוסף, ניתן לראות כי אחוז המתבגרים בעלי הפרפקציוניזם הנמוך גבוה בצורה משמעותית מאחוז המתבגרים בעלי הפרפקציוניזם הגבוה וכן אחוז המבוגרים בעלי הפרפקציוניזם הנמוך גבוה גם הוא בצורה ניכרת לאחוז המבוגרים בעלי הפרפקציוניזם הגבוה.

כאמור, השערת המחקר שלי היא כי למתבגרים (בגילאי 15-18) תהיה רמת פרפקציוניזם גבוה יותר מאשר למבוגרים (בגילאי 35-45). מלוח 3 ומגרף 3, ניתן לראות כי התוצאות תואמות את ההשערה ולכן, בהתייחס למרכיבי הציפיות הגבוהות והביקורת המוגזמת של ההורים השערתי אוששה.

סיכום שלושת מרכיבי המשתנה של הפרפקציוניזם

בכל מרכיב של הפרפקציוניזם התקבל ממוצע לכל שאלון בנפרד. את הממוצע של כל הממוצעים הללו, הימרתי לאחוזים.

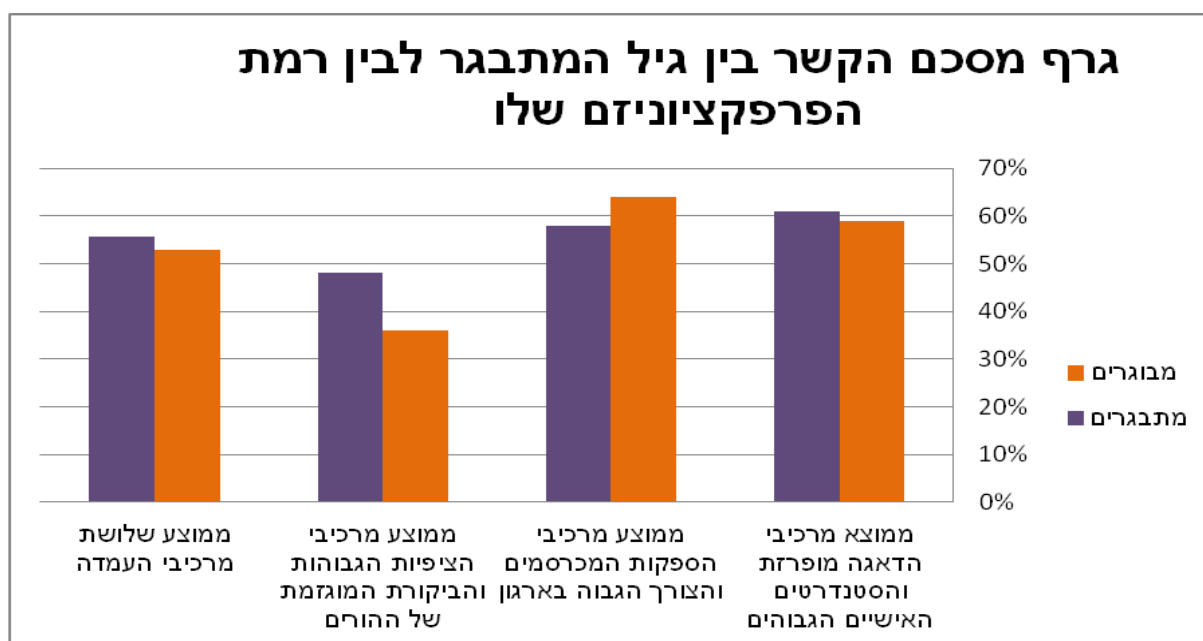
מרכיבי הדאגה מופרזת והסטנדרטים האישיים הגבוהים	
ממוצע	אחוזים
2.375	59%
2.4375	61%

מרכיבי הספקות המכרסמים והצורך הגבוה בארגון	
ממוצע	אחוזים
2.575	64%
2.325	58%

מרכיבי הציפיות הגבוהות והביקורת המוגזמת של ההורים	
ממוצע	אחוזים
1.4375	36%
1.9	48%

טבלה 4- סיכום כל המרכיבים בהשוואה בין מבוגרים למתבגרים

	ממוצא מרכיבי הדאגה מופרזת והסטנדרטים האישיים הגבוהים	ממוצע מרכיבי הספקות המכרסמים והצורך הגבוה בארגון	ממוצע מרכיבי הציפיות הגבוהות והביקורת המוגזמת של ההורים	ממוצע שלושת המרכיבים
מבוגרים	59%	64%	36%	53%
מתבגרים	61%	58%	48%	56%



גרף 4- השוואה בין מבוגרים ומתבגרים ביחס לכל המרכיבים יחד

לוח 4 וגרף 4 בודקים את ההבדלים בין כל מרכיבי הפרפקציוניזם לבין מבוגרים ומתבגרים.

על פי לוח 4 וגרף 4 ניתן לראות כי אחוז המבוגרים בעלי דאגה מופרזת וסטנדרטים אישיים גבוהים, נמוך מאחוז המתבגרים בעלי דאגה מופרזת וסטנדרטים אישיים גבוהים (59% אצל המבוגרים לעומת 61% אצל המתבגרים). במרכיב הספקות המכרסמים והצורך הגבוה בארגון אחוז המבוגרים גבוה מאחוז המתבגרים במידה

ניכרת (64% אצל המבוגרים לעומת 58% אצל המתבגרים). במרכיב הציפיות הגבוהות והביקורת המוגזמת של ההורים נמצא כי אחוז המבוגרים נמוך במידה רבה מאשר אצל המתבגרים (36% אצל המבוגרים לעומת 48% אצל המתבגרים). בממוצע של שלושת מרכיבי הפרפקציוניזם, נמצא כי יש הבדל מסוים ברמת הפרפקציוניזם בהשוואה בין מבוגרים ומתבגרים (53% אצל המבוגרים לעומת 56% אצל המתבגרים).

כאמור, השערת המחקר שלי היא כי למתבגרים (בגילאי 15-18) תהיה רמת פרפקציוניזם גבוה יותר מאשר למבוגרים (בגילאי 35-45). מלוח 4 ומגרף 4, ניתן לראות כי תוצאות מרכיבי דאגה מופרזת וסטנדרטיים אישיים גבוהים, תוצאות מרכיבי הציפיות הגבוהות והביקורת המוגזמת של ההורים תואמות את ההשערה, ואילו במרכיב הספקות המכרסמים והצורך הגבוה בארגון התוצאות סותרות את ההשערה, אך בסיכומו של דבר הממוצע של כל מרכיבי הפרפקציוניזם תואם את השערתנו ולכן, השערתנו אוששה.

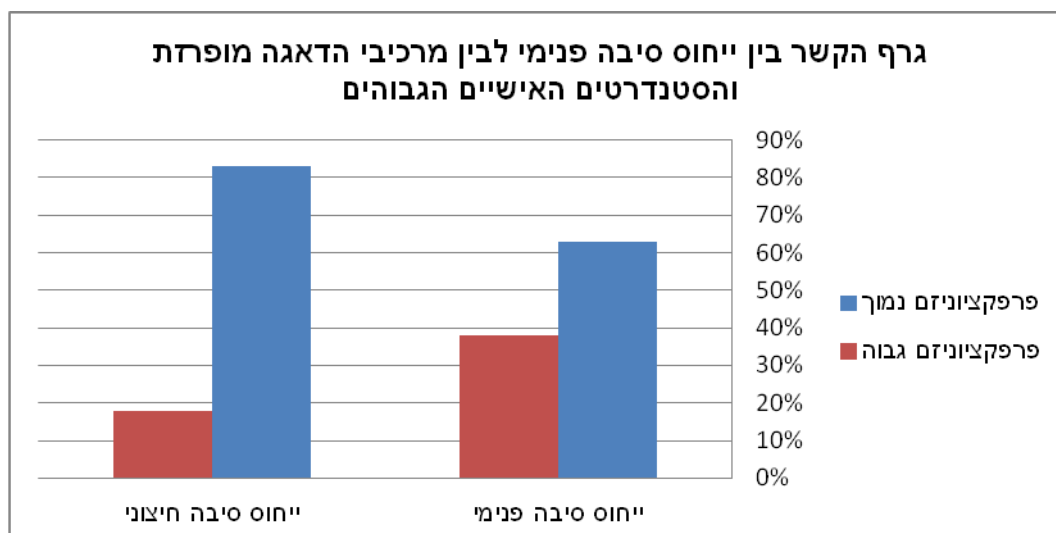
השערה שניה: קיים קשר בין ייחוס פנימי / חיצוני של הנבדק לבין רמת הפרפקציוניזם בחייו. בקרב נבדקים אשר להם ייחוס סיבה פנימי, תהיה רמת הפרפקציוניזם גבוהה יותר מאשר נבדקים אשר להם ייחוס סיבה חיצוני.

בהתייחס למרכיבי הדאגה המופרזת והסטנדרטים האישיים הגבוהים

טבלה 5- סיכום ממצאי מרכיבי הדאגה המופרזת והסטנדרטים האישיים הגבוהים בהשוואה בין ייחוס סיבה פנימי וחיצוני.

ייחוס סיבה חיצוני		ייחוס סיבה פנימי		
אחוזים	שכיחות	אחוזים	שכיחות	
82.5%	33	62.5%	25	פרפקציוניזם נמוך
17.5%	7	37.5%	15	פרפקציוניזם גבוה

גרף 5- השוואה בין ייחוס סיבה פנימי וחיצוני במרכיבי הדאגה המופרזת והסטנדרטים האישיים הגבוהים



לוח 5 וגרף 5 בודקים את ההבדלים במרכיבי הדאגה המופרזת והסטנדרטים האישיים הגבוהים בין אנשים בעלי ייחוס סיבה פנימי לאנשים בעלי ייחוס סיבה חיצוני.

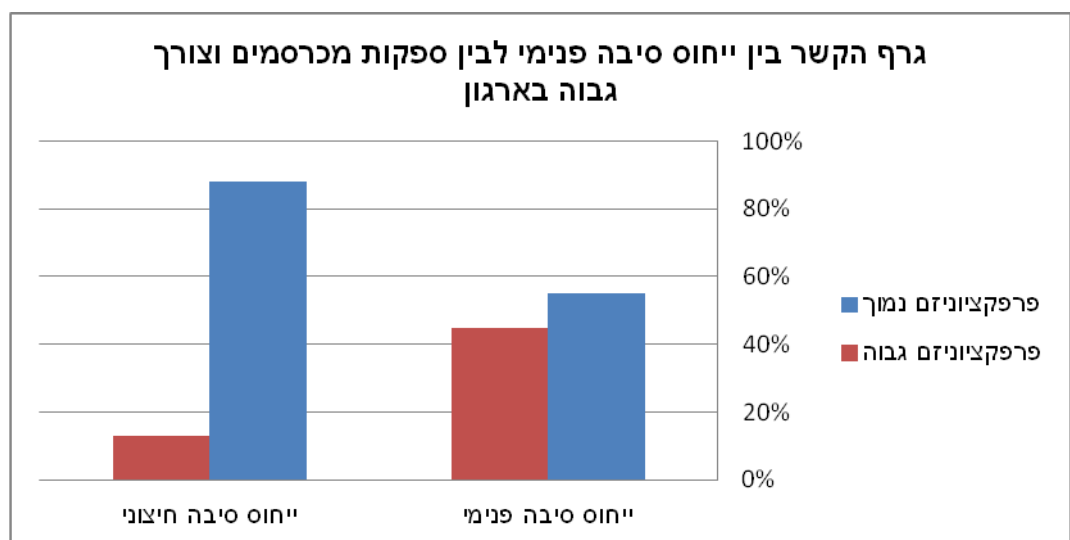
על פי לוח 5 וגרף 5 ניתן לראות כי אחוז האנשים בעלי ייחוס סיבה פנימי שנמצאו בעלי פרפקציוניזם נמוך, נמוך יחסית לאחוז האנשים בעלי ייחוס סיבה חיצוני שנמצאו בעלי פרפקציוניזם נמוך (62.5% אצל האנשים בעלי ייחוס סיבה פנימי לעומת 82.5% אצל האנשים בעלי ייחוס סיבה חיצוני). בהתאמה לכך, האנשים בעלי ייחוס סיבה פנימי שנמצאו בעלי פרפקציוניזם גבוה, גבוה יחסית לאחוז האנשים בעלי ייחוס סיבה חיצוני שנמצאו בעלי פרפקציוניזם גבוה (37.5% אצל האנשים בעלי ייחוס סיבה פנימי לעומת 17.5% אצל האנשים בעלי ייחוס סיבה חיצוני). בנוסף, ניתן לראות כי אחוז האנשים בעלי ייחוס סיבה פנימי שבעלי הפרפקציוניזם הנמוך גבוה יחסית לאחוז האנשים בעלי ייחוס סיבה פנימי בעלי הפרפקציוניזם הגבוה וכן אחוז האנשים בעלי ייחוס סיבה חיצוני בעלי הפרפקציוניזם הנמוך גבוה גם הוא יחסית לאחוז האנשים בעלי ייחוס סיבה חיצוני בעלי הפרפקציוניזם הגבוה. כאמור, השערת המחקר שלי היא כי בקרב נבדקים אשר להם ייחוס סיבה פנימי, תהיה רמת הפרפקציוניזם גבוהה יותר מאשר נבדקים אשר להם ייחוס סיבה חיצוני. מלוח 5 ומגרף 5, ניתן לראות כי התוצאות תואמות את ההשערה ולכן, בהתייחס למרכיבי הדאגה המופרזת והסטנדרטים האישיים הגבוהים, השערתנו אוששה.

בהתייחס למרכיבי הספקות המכרסמים והצורך הגבוה בארגון

טבלה 6- סיכום ממצאי מרכיבי הספקות המכרסמים והצורך הגבוה בארגון בהשוואה בין ייחוס סיבה פנימי וחיצוני.

ייחוס סיבה פנימי		ייחוס סיבה חיצוני		
שכיחות	אחוזים	שכיחות	אחוזים	
22	55%	35	87.5%	פרפקציוניזם נמוך
18	45%	5	12.5%	פרפקציוניזם גבוה

גרף 6- השוואה בין ייחוס סיבה פנימי וחיצוני במרכיבי הספקות המכרסמים והצורך הגבוה בארגון



לוח 6 וגרף 6 בודקים את ההבדלים במרכיבי הספקות המכרסמים והצורך הגבוה בארגון בין אנשים בעלי ייחוס סיבה פנימי לאנשים בעלי ייחוס סיבה חיצוני. על פי לוח 6 וגרף 6 ניתן לראות כי אחוז האנשים בעלי ייחוס סיבה פנימי שנמצאו בעלי פרפקציוניזם נמוך, נמוך יחסית לאחוז האנשים בעלי ייחוס סיבה חיצוני שנמצאו בעלי פרפקציוניזם נמוך (55% אצל האנשים בעלי ייחוס סיבה פנימי לעומת 87.5% אצל האנשים בעלי ייחוס סיבה חיצוני). בהתאמה לכך, האנשים בעלי ייחוס סיבה פנימי שנמצאו בעלי פרפקציוניזם גבוה, גבוה יחסית לאחוז האנשים בעלי ייחוס סיבה חיצוני שנמצאו בעלי פרפקציוניזם גבוה (45% אצל האנשים בעלי ייחוס סיבה פנימי לעומת 12.5% אצל האנשים בעלי ייחוס סיבה חיצוני). בנוסף, ניתן לראות כי אחוז האנשים בעלי ייחוס סיבה פנימי שבעלי הפרפקציוניזם הנמוך גבוה יחסית לאחוז האנשים בעלי ייחוס סיבה פנימי בעלי הפרפקציוניזם הגבוה וכן אחוז האנשים בעלי ייחוס סיבה חיצוני בעלי הפרפקציוניזם הנמוך גבוה גם הוא יחסית לאחוז האנשים בעלי ייחוס סיבה חיצוני בעלי הפרפקציוניזם הגבוה.

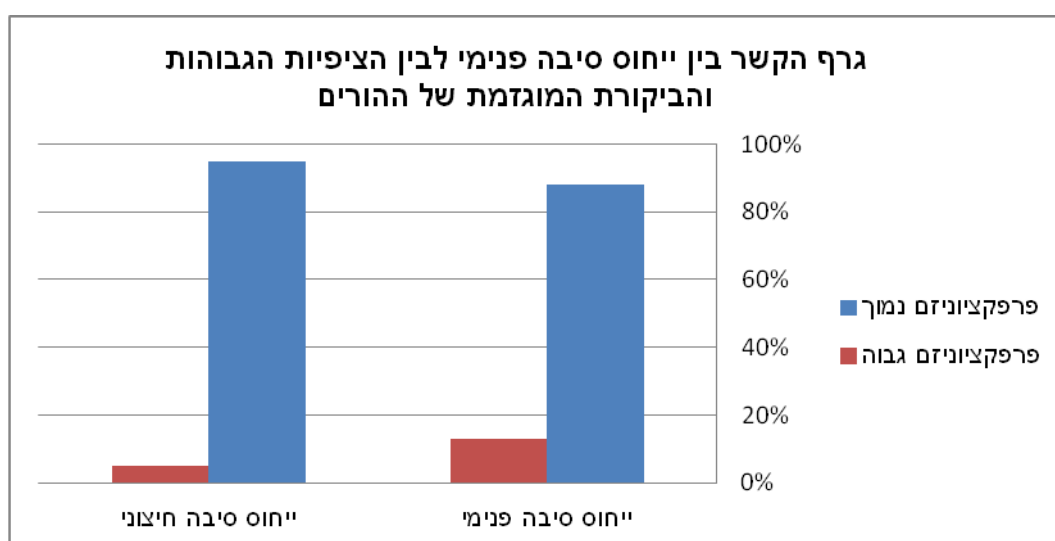
כאמור, השערת המחקר שלי היא כי בקרב נבדקים אשר להם ייחוס סיבה פנימי, תהיה רמת הפרפקציוניזם גבוהה יותר מאשר נבדקים אשר להם ייחוס סיבה חיצוני. מלוח 6 ומגרף 6, ניתן לראות כי התוצאות תואמות את ההשערה ולכן, בהתייחס למרכיבי הספקות המכרסמים והצורך הגבוה בארגון, השערתנו אוששה.

בהתייחס למרכיבי הציפיות הגבוהות והביקורת המוגזמת של ההורים

טבלה 7- סיכום ממצאי מרכיבי הציפיות הגבוהות והביקורת המוגזמת של ההורים בהשוואה בין ייחוס סיבה פנימי וחיצוני.

ייחוס סיבה פנימי		ייחוס סיבה חיצוני		
שכיחות	אחוזים	שכיחות	אחוזים	
35	87.5%	38	95%	פרפקציוניזם נמוך
5	12.5%	2	5%	פרפקציוניזם גבוה

גרף 7- השוואה בין ייחוס סיבה פנימי וחיצוני במרכיבי הציפיות הגבוהות והביקורת המוגזמת של ההורים



לוח 7 וגרף 7 בודקים את ההבדלים במרכיבי הציפיות הגבוהות והביקורת המוגזמת של ההורים בין אנשים בעלי ייחוס סיבה פנימי לאנשים בעלי ייחוס סיבה חיצוני. על פי לוח 7 וגרף 7 ניתן לראות כי אחוז האנשים בעלי ייחוס סיבה פנימי שנמצאו בעלי פרפקציוניזם נמוך, נמוך יחסית לאחוז האנשים בעלי ייחוס סיבה חיצוני שנמצאו בעלי פרפקציוניזם נמוך (87.5% אצל האנשים בעלי ייחוס סיבה פנימי לעומת 95% אצל האנשים בעלי ייחוס סיבה חיצוני). בהתאמה לכך, האנשים בעלי

יחוס סיבה פנימי שנמצאו בעלי פרפקציוניזם גבוה, גבוה יחסית לאחוז האנשים בעלי יחוס סיבה חיצוני שנמצאו בעלי פרפקציוניזם גבוה (12.5% אצל האנשים בעלי יחוס סיבה פנימי לעומת 5% אצל האנשים בעלי יחוס סיבה חיצוני). בנוסף, ניתן לראות כי אחוז האנשים בעלי יחוס סיבה פנימי שבעלי הפרפקציוניזם הנמוך גבוה בצורה ניכרת לאחוז האנשים בעלי יחוס סיבה פנימי בעלי הפרפקציוניזם הגבוה וכן אחוז האנשים בעלי יחוס סיבה חיצוני בעלי הפרפקציוניזם הנמוך גבוה גם הוא בצורה ניכרת לאחוז האנשים בעלי יחוס סיבה חיצוני בעלי הפרפקציוניזם הגבוה.

כאמור, השערת המחקר שלי היא כי בקרב נבדקים אשר להם יחוס סיבה פנימי, תהיה רמת הפרפקציוניזם גבוהה יותר מאשר נבדקים אשר להם יחוס סיבה חיצוני. מלוח 7 ומגרף 7, ניתן לראות כי התוצאות תואמות את ההשערה ולכן, בהתייחס למרכיבי הציפיות הגבוהות והביקורת המוגזמת של ההורים, השערת אששה.

סיכום שלושת מרכיבי המשתנה של הפרפקציוניזם

בכל מרכיב של הפרפקציוניזם התקבל ממוצע לכל שאלון בנפרד. את הממוצע של כל הממוצעים הללו, הימרתי לאחוזים.

מרכיבי הדאגה מופרזת והסטנדרטים האישיים הגבוהים	
ממוצע	אחוזים
2.5	63%
2.225	56%

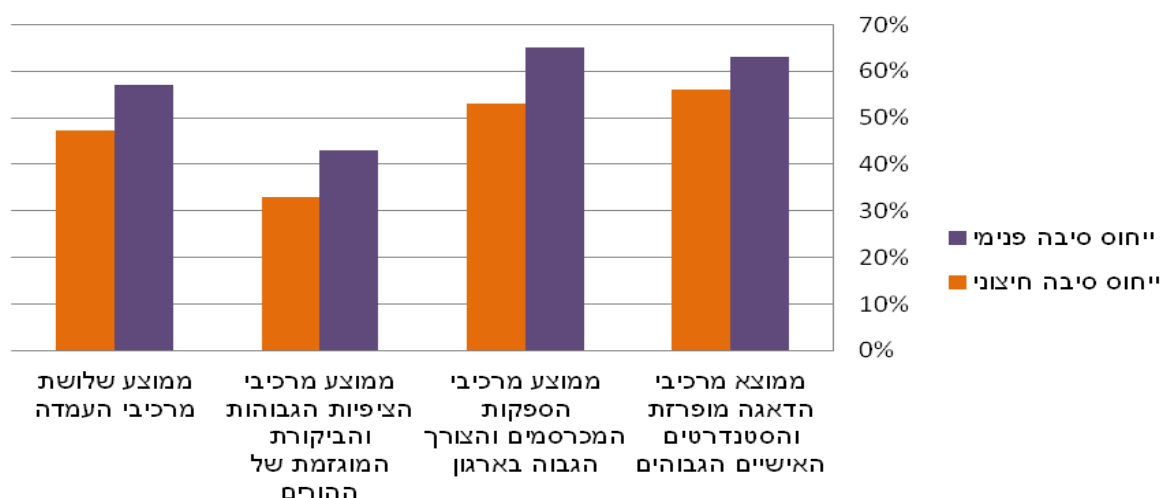
מרכיבי הספקות המכרסמים והצורך הגבוה בארגון	
ממוצע	אחוזים
2.6	65%
2.1375	53%

מרכיבי הציפיות הגבוהות והביקורת המוגזמת של ההורים	
ממוצע	אחוזים
1.725	43%
1.3375	33%

טבלה 8- סיכום כל המרכיבים בהשוואה בין ייחוס סיבה פנימי וחיצוני.

ממוצע מרכיבי הציפיות הגבוהות והביקורת המוגזמת של ההורים	ממוצע מרכיבי הספקות המכרסמים והצורך הגבוה בארגון	ממוצא מרכיבי הדאגה מופרזת והסטנדרטים האישיים הגבוהים	ממוצע שלושת המרכיבים	
43%	65%	63%	53%	ייחוס סיבה פנימי
33%	53%	56%	47%	ייחוס סיבה חיצוני

גרף מסכם הקשר בין ייחוס הסיבה של הנבדק לעומת רמת הפרפקציוניזם שלו



גרף 8- השוואה בין ייחוס סיבה פנימי וחיצוני ביחס לכל המרכיבים יחד לוח 8 וגרף 8 בודקים את ההבדלים בין כל מרכיבי הפרפקציוניזם לבין ייחוס סיבה פנימי וחיצוני.

על פי לוח 8 וגרף 8 ניתן לראות כי אחוז האנשים בעלי ייחוס סיבה פנימי, בעלי דאגה מופרזת וסטנדרטים אישיים גבוהים, גבוה מאחוז האנשים בעלי ייחוס סיבה חיצוני בעלי דאגה מופרזת וסטנדרטיים אישיים גבוהים (63% אצל האנשים בעלי ייחוס סיבה פנימי לעומת 56% אצל האנשים בעלי ייחוס סיבה חיצוני). במרכיב הספקות המכרסמים והצורך הגבוה בארגון אחוז האנשים בעלי ייחוס סיבה פנימי גבוה מאחוז המתבגרים במידה ניכרת (65% אצל האנשים בעלי ייחוס סיבה פנימי לעומת 53% אצל האנשים בעלי ייחוס סיבה חיצוני). במרכיב הציפיות הגבוהות והביקורת המוגזמת של ההורים נמצא כי אחוז האנשים בעלי ייחוס סיבה פנימי גבוה במידה רבה מאשר אצל האנשים בעלי ייחוס סיבה חיצוני (43% אצל האנשים בעלי ייחוס סיבה פנימי לעומת 33% אצל האנשים בעלי ייחוס סיבה חיצוני). בממוצע של שלושת מרכיבי הפרפקציוניזם, נמצא כי יש הבדל מסוים ברמת הפרפקציוניזם בהשוואה בין אנשים בעלי ייחוס סיבה פנימי לאנשים בעלי ייחוס

סיבה חיצונית (53% אצל האנשים בעלי ייחוס סיבה פנימית לעומת 47% אצל האנשים בעלי ייחוס סיבה חיצונית).

כאמור, השערת המחקר שלי היא כי למתבגרים (בגילאי 15-18) תהיה רמת פרפקציוניזם גבוהה יותר מאשר למבוגרים (בגילאי 35-45). מלוח 8 ומגרף 8, ניתן לראות כי כל המרכיבים מאששים את ההשערה ולכן, השערת אששה.

דיון ומסקנות

שאלת המחקר שלי הייתה: האם קיים קשר בין גיל, ייחוס סיבה ולבין רמת פרפקציוניזם?

השערות המחקר שלי היו:

- א. קיים קשר בין גיל הנבדק לבין רמת הפרפקציוניזם שלו: בקרב מתבגרים רמת הפרפקציוניזם תהיה גבוהה יותר מאשר בקרב מבוגרים.
- ב. קיים קשר בין ייחוס סיבה פנימי וחיצוני לבין רמת הפרפקציוניזם שלו: בקרב נבדקים אשר יש להם ייחוס סיבה פנימי תהיה רמת פרפקציוניזם גבוה יותר מאשר נבדקים אשר יש להם ייחוס סיבה חיצוני.

בדקתי זאת בעזרת שאלון היגדים אשר בדק את רמת הפרפקציוניזם של הנבדקים בשלושה תחומים: דאגה מופרזת וסטנדרטים אישיים גבוהים (שאלות 12-15), ספקות מכרסמים וצורך גבוה בארגון (שאלות 16-19), ציפיות גבוהות וביקורת מוגזמת של ההורים (שאלות 20-23). את גיל הנבדק בדקתי בשאלה 1 בשאלון ואת ייחוס הסיבה בדקתי בשאלות 2-11.

השערות המחקר שלי אוששו ברוב התחומים בהם בדקתי את רמת הפרפקציוניזם אולם בתחום אחד (בתחום הספקות המכרסמים והצורך הגבוה בארגון בהקשר של גיל) השערת המחקר שלי הופרכה. מלבד זאת, היו תחומים שבהם ההבדלים היו משמעותיים יותר והיו תחומים שבהם ההבדלים היו משמעותיים פחות.

השערת המחקר הראשונה- הקשר בין גיל לרמת פרפקציוניזם

בתחום הראשון, במרכיבי הדאגה מופרזת והסטנדרטים האישיים הגבוהים ניכר הבדל קטן בין רמת הפרפקציוניזם של המבוגרים לעומת המתבגרים. נמצא כי המתבגרים פרפקציוניסטים יותר מהמבוגרים, אך במידה נמוכה מאוד (30% אצל המבוגרים לעומת 33% אצל המתבגרים).

מכאן ניתן להסיק כי רמת הפרפקציוניזם, בתחומי הדאגה המופרזת והסטנדרטים האישיים הגבוהים הייתה שהמתבגרים פרפקציוניסטים יותר, כלומר השערת המחקר שלי אוששה.

ממצאים אלה תואמים את החומר התיאורטי שלי הכולל את התיאוריה הפסיכו

סוציאלית של אריקסון. התיאוריה מתארת את שלבי ההתפתחות של האדם וביניהם את שלב ההתבגרות, שבו מתמקד אריקסון בתחום הזהות של המתבגר, שעדיין מטושטשת. במיוחד בשלב השמיני - "זהות לעומת טשטוש זהות" המטרה העיקרית של המתבגר היא לבנות את זהותו האישית ולהימנע מסכנה של חוסר גיבוש התפקיד ובלבול. זהו השלב שבו מתמודדים עם המשימה הקשה ביותר לפי תורתו של אריקסון והיא להצליח ליצור זהות אישית ויש לחפש אותה. בתחום הדאגה המופרזת, דבר זה גורם למתבגרים לחוש דאגה לגבי עצמם, דאגה וחשש לגבי זה שהם לא יצליחו לבנות את זהותם האישית בצורה הטובה ביותר ודאגה זו הופכת אצל המתבגרים בעלי הפרפקציוניזם לדאגה שהיא דאגה מופרזת. בנוסף, בחלק התיאורטי נאמר כי הדבר המשמעותי שנשים חשות בגיל המעבר הוא שהמנופאזה מסמלת את קץ התקופה שבה הן קשורות לדאגות המשפחה והן מרגישות חופשיות להתפנות לנושאים ולפעילויות שמעיינות אותן, ומכך אפשר להבין שהדאגה יורדת משמעותית בגיל המעבר.

בנוסף, בתחום הסטנדרטים האישיים הגבוהים, לפי התיאוריה של אריקסון מתבגרים מתרחקים מהוריהם ומחפשים אחר קבוצת הגיל שלהם (החברים שלהם) כדי לענות, בין היתר, על השאלה "מי אני?". התשובה לשאלה זו תלויה במידה רבה בחברים: הם מספקים למתבגר דגם לחיקוי, הם נותנים לו משוב על התנהגותו והמשוב מאפשר לו לדעת מה דעתם עליו וכך הוא לומד על עצמו. דבר זה מוביל את המתבגר להבנה שהוא צריך להיות הכי טוב בעיני חבריו ולשם כך הוא צריך להציב לעצמו סטנדרטים אישיים גבוהים מספיק.

בתחום השני, במרכיבי הספקות המכרסמים והצורך בגבוה בארגון ניכר הבדל בין רמת הפרפקציוניזם של המבוגרים לעומת המתבגרים. יצא שהמתבגרים הם פרפקציוניסטים פחות מהמבוגרים, במידה יחסית גבוהה (50% אצל המבוגרים לעומת 30% אצל המתבגרים). מכאן ניתן להסיק כי רמת הפרפקציוניזם, בתחומי הספקות המכרסמים והצורך הגבוה בארגון הייתה שהמבוגרים פרפקציוניסטים יותר, כלומר השערת המחקר שלי הופרכה.

את ממצאים אלה אפשר להסביר דרך הגישה הפסיכו סוציאלית של אריקסון. בשלב ההתבגרות יש תקופה של הענקת מורטוריום מצד החברה. למעשה, מורטוריום הוא "שמיטת חובות" שבו החברה נותנת למתבגר זמן שבו הוא לא צריך למלא את כל החובות שיידרשו ממנו כאדם בוגר עד שיגבש לעצמו זהות אישית. בתחום הצורך הגבוה בארגון, דבר זה גורם למתבגרים להרגיש שהם לא מחויבים לשמור על ארגון,

שמותר להם לא למלא את כל החובות של אדם בוגר. לעומת זאת, על המבוגרים למלא את כל החובות שהחברה מטילה עליהם, ובין היתר אלו החובות והציפיות שהמבוגרים ישמרו על ארגון, על ניקיון ועל סדר בצורה משמעותית הרבה יותר מאשר מצפים ומבקשים מהמתבגרים. חובות אלו גורמות למבוגרים לפתח פרפקציוניזם גבוה יותר מאשר זה גורם למתבגרים כיוון שהם יודעים שהחברה מצפה מהם לארגון ברמה גבוהה.

בתחום השלישי, במרכיבי הציפיות הגבוהות והביקורת המוגזמת של ההורים ניכר הבדל בין רמת הפרפקציוניזם של המבוגרים לעומת המתבגרים. יצא כי המתבגרים פרפקציוניסטים יותר מהמבוגרים, במידה יחסית גבוהה (3% אצל המבוגרים לעומת 15% אצל המתבגרים)

מכאן ניתן להסיק כי רמת הפרפקציוניזם, בתחומי הציפיות הגבוהות והביקורת המוגזמת של ההורים הייתה שהמתבגרים פרפקציוניסטים יותר, כלומר השערת המחקר שלי אוששה.

ממצאים אלה תואמים את החומר התיאורטי שלי, כפי שכתבתי: בגיל ההתבגרות נוספות דרישות רבות מצד גורמים שונים בחברה- קבוצת השווים, מורים ובעיקר מצד ההורים. מהמתבגר יש הרבה דרישות דווקא בזמן שהוא מתנסה בהבשלה ביולוגית בקצב שלא היה רגיל אליו. דבר זה משפיע רבות על המתבגר ועל הציפיות שיש להוריו ממנו. ההורים מצפים ממנו להרבה יותר ממה שהיה רגיל אליו בעבר ולעיתים גם ליותר ממה שהוא מסוגל. בתחום הציפיות הגבוהות של ההורים, נוסף על השינויים הרבים שעוברים על המתבגר, דבר זה גורם לרמת הפרפקציוניזם שלו לגדול והתפתח, כדי לרצות את הציפיות של ההורים. לעומת זאת, אצל המבוגרים, החיים שלהם מבוססים ועמידים יותר מאשר חייהם של המתבגרים, הם פחות מרגישים צורך לרצות את הוריהם ויותר בטוחים בחייהם ובגלל זה ההשפעה של ההורים היא נמוכה הרבה יותר. בהתייחס למרכיב הביקורת המוגזמת של ההורים, בגיל ההתבגרות המתגבר עושה את דרכו לעולם הגדול מחוץ לבית הוריו. לעומת תחילת החיים, שם הורי הילד שומרים ומגוננים עליו, מחנכים אותו ומשפיעים על אישיותו הצעירה, בגיל ההתבגרות יש מעבר הדרגתי בו המתבגר מושפע מבני גילו הרבה יותר מאשר הוא מושפע מהוריו. בנוסף, לפי התיאוריה של אריקסון, הזהות של המתבגר מתגבשת גם על ידי התנסויות שונות שהמתבגר חווה כשהוא נוטל על עצמו תפקידים שונים ולעיתים אלו התנסויות לא טובות (כמו אלכוהול, סמים וכדומה). להורים רבים המעבר הזה קשה וכואב וההתנסויות שהילד שלהם חווה לא מוצאות חן בעיניהם, ולכן יש להורים הרבה ביקורת על אופן ההתנהגות של

המתבגרים. המבוגרים לעומת זאת כבר לא מתנסים בדברים שונים וקיצוניים, ונוסף על כך, הוריהם פחות משמעותיים בחייהם ועל כך גם הביקורת של ההורים פוחתת ומפחיתה את רמת הפרפקציוניזם של המבוגר.

השערת המחקר השניה- הקשר בין ייחוס סיבה לרמת פרפקציוניזם

בתחום הראשון, במרכיבי הדאגה מופרזת והסטנדרטים האישיים הגבוהים ניכר הבדל בין רמת הפרפקציוניזם של אנשים בעלי ייחוס סיבה פנימי לעומת אנשים בעלי ייחוס סיבה חיצוני. יצא כי אנשים בעלי ייחוס סיבה פנימי פרפקציוניסטים יותר מאנשים בעלי ייחוס סיבה חיצוני, במידה גבוהה מאוד (38% אצל אנשים בעלי ייחוס סיבה פנימי לעומת 18% אצל אנשים בעלי ייחוס סיבה חיצוני).

מכאן ניתן להסיק כי רמת הפרפקציוניזם, בתחומי הדאגה המופרזת והסטנדרטים האישיים הגבוהים הייתה שאנשים בעלי ייחוס סיבה פנימי פרפקציוניסטים יותר, כלומר השערת המחקר שלי אוששה.

ממצאים אלה תואמים את החומר התיאורטי שלי, כפי שכתבתי: לפי התיאוריה של רוטר, אנשים בעלי ייחוס סיבה פנימי נוטים להיות הישגיים יותר, הם בעלי מוטיבציה הישגית גבוהה והם מעמידים לעצמם מטרות לטווח ארוך. לעומת אנשים בעלי ייחוס סיבה חיצוני שנוטים להנמכת מטרותיהם, ופחות לקחת סיכונים. בזכות זה, ניתן להבין כי ההבדל בין אנשים בעלי ייחוס סיבה פנימי לאנשים בעלי ייחוס סיבה חיצוני בתחום הדאגה המופרזת הוא שאנשים בעלי ייחוס סיבה פנימי הם הישגיים יותר ולפיכך דואגים יותר לגבי הביצועים שלהם. בנוסף, ההבדל המהותי בין אנשים בעלי ייחוס סיבה פנימי לאנשים בעלי ייחוס סיבה חיצוני בתחום הסטנדרטים האישיים הגבוהים הוא שאנשים בעלי ייחוס סיבה פנימית מלכתחילה מציבים לעצמם סטנדרטים שיכולים לגדול ולהתפתח בעוד שאנשים בעלי ייחוס סיבה חיצוני נוטים להנמיך את הסטנדרטים שלהם.

בתחום השני, במרכיבי הספקות המכרסמים והצורך הגבוה בארגון ניכר הבדל בין רמת הפרפקציוניזם של אנשים בעלי ייחוס סיבה פנימי לעומת אנשים בעלי ייחוס סיבה חיצוני. יצא כי אנשים בעלי ייחוס סיבה פנימי פרפקציוניסטים יותר מאנשים בעלי ייחוס סיבה חיצוני, במידה גבוהה מאוד (45% אצל אנשים בעלי ייחוס סיבה פנימי לעומת 13% אצל אנשים בעלי ייחוס סיבה חיצוני)

מכאן ניתן להסיק כי רמת הפרפקציוניזם, בתחומי הספקות המכרסמים והצורך הגבוה בארגון הייתה שאנשים בעלי ייחוס סיבה פנימי פרפקציוניסטים יותר, כלומר השערת המחקר שלי אוששה.

ממצאים אלה תואמים את החומר התיאורטי שלי, כפי שכתבתי: לפי התיאוריה של רוטר, אנשים בעלי ייחוס סיבה חיצוני נוטים להנמכת מטרותיהם, ופחות מוכנים לקחת סיכונים. לעומת זאת, אנשים בעלי ייחוס סיבה פנימי נוטים להיות הישגיים, בעלי מוטיבציה הישגית גבוהה ומעמידים לעצמם מטרות לטווח ארוך. בזכות זה, ניתן להבין כי ההבדל בין אנשים בעלי ייחוס סיבה פנימי לאנשים בעלי ייחוס סיבה חיצוני בתחום הספקות המכרסמים הוא שאנשים בעלי ייחוס סיבה פנימי הם הישגיים יותר ולפיכך יש להם יותר ספקות שמכרסמים בהם לגבי הביצועים שלהם. בנוסף, מדבר זה ניתן להבין שגם בתחום הצורך הגבוה בארגון אנשים בעלי ייחוס סיבה פנימי דואגים שכל הדברים שלהם יהיו מסודרים ומאורגנים וכך הם מאמינים שיגיעו להישגים טובים יותר.

בתחום השלישי, במרכיבי הציפיות הגבוהות והביקורת המוגזמת של ההורים ניכר הבדל בין רמת הפרפקציוניזם של אנשים בעלי ייחוס סיבה פנימי לעומת אנשים בעלי ייחוס סיבה חיצוני. יצא כי אנשים בעלי ייחוס סיבה פנימי פרפקציוניסטים יותר מאנשים בעלי ייחוס סיבה חיצוני, במידה גבוהה מאוד (13% אצל אנשים בעלי ייחוס סיבה פנימי לעומת 5% אצל אנשים בעלי ייחוס סיבה חיצוני). מכאן ניתן להסיק כי רמת הפרפקציוניזם, בתחומי הציפיות הגבוהות והביקורת המוגזמת של ההורים הייתה שאנשים בעלי ייחוס סיבה פנימי פרפקציוניסטים יותר, כלומר השערת המחקר שלי אוששה.

ממצאים אלה תואמים את החומר התיאורטי שלי, כפי שכתבתי: מיקוד השליטה, הפנימי או החיצוני, הוא פועל יוצא של טיב החיזוקים, החשיבות שיש להם בעיני הפרט וצפיות הפרט שחיזוקים אלה יתממשו. תפקיד החיזוק הוא להגביר את הציפייה שהתנהגות או מאורע מסוים ישנו בעתיד, בתנאי שהחיזוק יהיה בעל ערך חיובי בעיניי מקבל החיזוק. מידת ההשפעה של החיזוק על התנהגות הפרט נובעת מתפיסתו את המוקד השולט על החיזוק. כאשר המוקד השולט הוא חיצוני (מזל, מקריות וכדומה) לא יראה הפרט קשר בין התנהגותו לבין החיזוק. לעומת זאת, כאשר המוקד השולט הוא פנימי (יכולת אישית, השקעה וכדומה) יסיק היחיד שיש קשר בין התנהגותו האישית לבין החיזוק. לפיכך, אנשים בעלי ייחוס סיבה חיצוני אינם יושפעו מן הציפיות והביקורות של ההורים כיוון שהם יראו את החיזוקים על ההתנהגות שלהם בתור משהו חיצוני מהם. לעומת זאת, אנשים בעלי ייחוס סיבה פנימי יושפעו רבות מהציפיות והביקורות של ההורים, כיוון שהם יראו את החיזוקים על ההתנהגות שלהם בתור משהו שיש בהם והם ירגישו שהם צריכים להמשיך ולמלא את הציפיות של ההורים.

סיכום

עבודתי עסקה בשאלה: האם קיים קשר בין גיל הנבדק (מתבגרים ומבוגרים) וייחוס הסיבה של הנבדק (פנימי וחיצוני) לבין רמת פרפקציוניזם. השערות המחקר שלי היו שקיים קשר בין גיל הנבדק לבין רמת הפרפקציוניזם שלו: בקרב מתבגרים רמת הפרפקציוניזם תהיה גבוהה יותר מאשר בקרב מבוגרים, ושקיים קשר בין ייחוס סיבה פנימי וחיצוני לבין רמת הפרפקציוניזם שלו: בקרב נבדקים אשר יש להם ייחוס סיבה פנימי תהיה רמת פרפקציוניזם גבוהה יותר מאשר נבדקים אשר יש להם ייחוס סיבה חיצוני.

בעבודתי זו חקרתי את המשתנים גיל, בהתייחס לגיל ההתבגרות וגיל המעבר, ייחוס סיבה ופרפקציוניזם. סקרתי את השינויים הפיזיולוגיים, הקוגניטיביים, הרגשיים והחברתיים בגיל ההתבגרות, את השינויים הפיזיולוגיים, הרגשיים, החברתיים והמשפחתיים בגיל המעבר. בנוסף, בדקתי מהו ייחוס סיבה וסקרתי את איך חקרו אותו חוקרים שונים. נושא נוסף שהוצג בעבודה היה הפרפקציוניזם, משמעותו בחיים, מרכיביו, ואיך הגדירו אותו חוקרים שונים. עוד הוצגו בעבודה זו התיאוריה הפסיכו סוציאלית של אריקסון שחילקה את החיים לשמונה שלבים מרכזיים, התיאוריה של רוטר שעסקה בייחוס סיבה והתיאוריה של פרוסט ועמיתיו שחילקו את הפרפקציוניזם לשישה קריטריונים מובנים. עם התיאוריות הללו התבססתי בעבודתי, בהשערותיי ובבחינת הממצאים והמסקנות.

את שאלת המחקר שלי בדקתי בעזרת שאלון היגדים שחולק לאוכלוסיות המחקר שלי. השאלון היה בנוי משלושת המרכיבים של הפרפקציוניזם- דאגה מופרזת וסטנדרטים אישיים גבוהים, ספקות מכרסמים וצורך גבוה בארגון, ציפיות גבוהות וביקורת מוגזמת של ההורים.

הממצאים העיקריים שנמצאו במחקרי היו כי השערות המחקר שלי אוששו בצורה כמעט מוחלטת. מלבד במרכיב אחד (הספקות המכרסמים והצורך הגבוה בארגון), נמצא כי אנשים מתבגרים אכן יותר פרפקציוניסטים מאנשים מבוגרים. דבר זה נובע בעיקר בגלל שבגיל ההתבגרות יש שינויים רבים, פיזיולוגיים, קוגניטיביים, רגשיים וחברתיים שמשפיעים על נפשו של המתבגר, ובנוסף, נוצרות כלפיו ציפיות חדשות מצד החברה (מצד הורים, מורים, גיל השווים שלו) שלא היו לפני כן בחייו. בנוסף, נמצא כי בכל התחומים אנשים בעלי ייחוס סיבה פנימי אכן יותר

פרפקציוניסטים מאשר אנשים בעלי ייחוס סיבה חיצוני וזה בעיקר בגלל שאנשים בעלי ייחוס סיבה פנימי שואפים יותר גבוהה ויש להם סטנדרטים אישים גבוהים בכל תחומי החיים. מחקר המשך שעשוי להיות מעניין ומשמעותי לתחום הוא לבחון את דרכי ההתמודדות של האנשים הפרפקציוניסטים עם התופעה הזו ולנסות למצוא פתרונות יעילים למגר את התופעה עד כמה שאפשר.

ביבליוגרפיה

- אנטוני, מ', סווינסון ר' (2001). דרכים להתמודדות עם השאיפה לשלמות. רמת גן: פוקוס.
- בונה, ר', שטורם, ש', בר-גיא, א' (1992). להתגבר ולהתבגר: זה קורה לכולנו. ירושלים: משרד החינוך והתרבות.
- בונשטיין. אודי. (2004). החדש והמוכר בלימודים מתמשיכים בפסיכותרפיה. הסתדרות הפסיכולוגים בישראל. 30 בנובמבר, 2011, <http://www.psychology.org.il/article/354/>
- זיידר, י' (1997). סערת גיל ההתבגרות. אבן יהודה: רכס.
- לאב, ס' (1999). גיל המעבר: ספר ההורמונים של סוזן לאב. תל אביב: לדורי.
- להב, צ' (1993). אישיות: תיאוריה ומחקר. תל אביב: האוניברסיטה הפתוחה.
- מוס, ר' (1988). תיאוריות על גיל ההתבגרות. תל אביב: ספריית הפועלים.
- מוסן, ה. קונגר, ג. קאגאן, ג. הסטון, א. (1998). התפתחות הילד ואישיותו. רשל"צ: הוצאת ספרים לדורי.
- מינקין, מ', רייט, ק' (2001). כל מה שכדאי לדעת על גיל המעבר. ירושלים: כתר.
- נדלר, א' (1993). מבוא לפסיכולוגיה. תל אביב: האוניברסיטה הפתוחה.
- נוימאיר, מ. בראל, צ. (1995). מפגשים עם הפסיכולוגיה מפגש שלישי: פסיכולוגיה חברתית. אור יהודה: רכס.
- סרוף, א' (1998). התפתחות הילד-טבעה ומהלכה. תל אביב: האוניברסיטה הפתוחה.
- עומרי, מ' (2003). האומץ להיות בלתי מושלם. הד המחר, 27: 17-20.

פרידן, ב' (1996). התחדשות: צמיחה בגיל השלישי. אור יהודה: ספריית מעריב.

קלר, י' (1988). יסודות הפסיכולוגיה הקוגניטיבית. תל אביב: האוניברסיטה הפתוחה.

רובינשטיין, ד' (1999). מסע לעבר הזקנה. תל אביב: דיונון

רוזן, א' (1993). חיפוש אחר השלמות. משאבי אנוש, 67: 18-20.

חלק ג':

נספחים

שאלון

שלום, שמי רותם בין ליבני ואני לומדת בבית הספר העל יסודי משגב. שאלון זה הוא חלק מעבודת הגמר שלי במדעי החברה ואשמח אם תוכל להשיב עליו.

השאלון הוא אנונימי ואעשה בו שימוש לצורך מטרת עבודתי בלבד, הוא מנוסח בלשון זכר אך מיועד לשני המינים.

הוראות מילוי השאלון

קרא בעיון כל היגד וסמן בעיגול את מידת הסכמתך או אי הסכמתך עם ההיגד. הספרה 1 מציינת אי הסכמה מוחלטת ואילו הספרה 4 מציינת הסכמה מוחלטת. אנא ענה על השאלון מנקודת מבטך ומצבך כיום בלי התייחסות למה שהיה בעבר תודה על שיתוף הפעולה.

1. גילי הוא: גיל ההתבגרות (15-18) מבוגר (35-45)

היגדים	מתנגד מאוד	לא מסכים	מסכים	מסכים מאוד
2 כשאני לא מצליח לבצע משימה אני מאשים את עצמי	1	2	3	4
3 כשאני מקבל את מה שרציתי אני חושב שזה בזכותי	1	2	3	4
4 כשקורה סביבי משהו בחיים אני מאמין שיש לי קשר לכך	1	2	3	4
5 כשאני מקבל משוב חיובי או שלילי מאחרים אני מייחס את זה לתכונות שיש בי	1	2	3	4
6 כשמשהו רע קורה לי אני אחפש משהו לשנות בעצמי	1	2	3	4
7 כשאני לא מצליח לבצע משימה אני מאשים את הסביבה שלי	1	2	3	4
8 כשאני לא מקבל את מה שרציתי אני חושב שזה בגלל הסביבה שלי	1	2	3	4
9 כשקורה סביבי משהו בחיים אני מאמין שאין לי קשר ישיר לכך	1	2	3	4
10 כשאני מקבל משוב חיובי או שלילי מאחרים אני מייחס את זה לנותן המשוב ולתחושותיו לגבי	1	2	3	4
11 כשמשהו רע קורה לי אני אחפש בדרך	1	2	3	4

				כלל משהו לשנות באחרים	
4	3	2	1	כשאני טועה טעות אני חושב שבדרך כלל הפירוש של זה הוא כישלון	12
4	3	2	1	כשאנשים שופטים את מעשיי אני לרוב חושש	13
4	3	2	1	בחיים שלי אני קובע לעצמי סטנדרטים גבוהים	14
4	3	2	1	הסטנדרטים שלי הם בלתי מציאותיים ובלתי מעשיים	15
4	3	2	1	אני משקיע זמן רק כשאני מבצע משימה או עבודה כלשהי	16
4	3	2	1	כשאני מבצע משימה או עבודה כלשהי אני חש צורך בבדיקה של הדברים שוב ושוב	17
4	3	2	1	אני משקיע זמן בארגון ובשמירה על הסדר	18
4	3	2	1	אני חש כי אני מקפיד ומדקדק בצורה מוגזמת בניקיון, סדר וארגון	19
4	3	2	1	ההורים שלי מצפים ממני להגיע לביצועים מושלמים	20
4	3	2	1	ההורים שלי מצפים ממני להגיע לביצועים שבהם אני לא יכול לעמוד	21
4	3	2	1	ההורים שלי מבקרים את הביצועים שלי באופן קבוע	22
4	3	2	1	ההורים שלי בדרך כלל לא מרוצים מהביצועים שלי	23

