

רווחה נפשית ואושר

פסיכולוגיה חיובית בימי משבר

תשפ"ד

אורנים

ענבל מעודד

על מה ההרצאה

מהי הפסיכולוגיה החיובית

מהי רווחה נפשית

מהו אושר

נעים להכיר

ענבל מעודד, בת 44, אמא לנבו וקרני. ילידת ת"א, חברת קיבוץ נווה איתן משנת 2013.

בעלת תואר ראשון בהצטיינות במדעי ההתנהגות מהאוניברסיטה הפתוחה, בעלת תואר שני באנתרופולוגיה ותעודת הוראה בסוציולוגיה וכלכלה בהצטיינות יתרה מאוניברסיטת חיפה.

עוסקת בחינוך משנת 2007, תחילה בחינוך לא פורמלי, בהמשך כמורה למקצועות מדעי החברה.

משנת 2013 מלמדת בבי"ס האזורי "עמקים תבור" מ.א. עמק יזרעאל.

משנת 2017 מדריכה מחוזית של מורי מדעי החברה בחינוך ההתיישבותי מחוז צפון וחיפה.

משנת 2019 מרצה בחוג לחינוך וחברת סגל אקדמאי בחוג לסוציולוגיה במכללת "אורנים".

משנת 2022 מכהנת כיו"ר ועדת חינוך בקיבוצי.

מהי פסיכולוגיה חיובית

- בשנת 1998, נשיא האגודה הפסיכולוגית האמריקנית, **מרטין פ. סליגמן** (Martin P. Seligman) פרופסור יהודי באוניברסיטת פנסילבניה, הודיע על השקתה של הפסיכולוגיה החיובית.
- הפסיכולוגיה החיובית הוגדרה כ**חקירה מדעית של תפקוד אופטימלי המתמקד בהיבטים של המצב האנושי המוביל לאושר, הגשמה ושגשוג.**
- עיקר המחקר של הפסיכולוגיה החיובית עוסק באושר, מיטביות, חוסן, חוכמה, יצירתיות וחוזקות אנוש.

מהי פסיכולוגיה חיובית

- הפסיכולוגיה החיובית, צמחה על רקע "הזרם השלישי" בפסיכולוגיה, אשר מאגד בתוכו שתי גישות: **הגישה האקזיסטנציאליסטית (משמעות החיים וחופש הבחירה) והגישה ההומניסטית (טבע האדם טוב מיסודו ונטייתו לבחור בטוב ולמימוש עצמי).**
- בזרם השלישי בפסיכולוגיה נעשה ניסיון **להתמקד בהיבטים החיוביים של הקיום האנושי ושל הנפש האנושית - העצמה וטיפוח של משאבי התמודדות.**
- גישות הזרם השלישי שצמחו אחרי הטראומה הקשה של שואת יהודי אירופה, מתוך **אכזבה מהגישה הפסיכואנליטית** שהתמקדה בפתולוגיה, בחולי, והטיפול לפיה היה ארוך ומיועד למעטים שיכלו להרשות זאת לעצמם.

מהי פסיכולוגיה חיובית

הפסיכולוגיה החיובית מתמקדת בבנייה של האיכויות החיוביות הקיימות באדם לעומת העיסוק בפתולוגיה שלו הנהוג על פי תיאוריות פסיכולוגיה קלאסיות.

הפסיכולוגיה החיובית היא תחום **חקר מדעי** המתבסס על מחקרים מבוססי ראיות. המסקנות ממחקרים אלה מסייעים ליחידים ולקהילות לשגשג.

פסיכולוגיה חיובית איננה חשיבה חיובית ("תחשוב טוב יהיה טוב"), היא **משתמשת בכלים מחקר מדעיים** שמטרתם להוביל לשינוי בפסיכולוגיה. מעבר מעיסוק בתיקון הדברים הגרועים ביותר בחיים, לעיסוק בבנייה של איכויות טובות יותר בחיים.

מטרות הפסיכולוגיה החיובית

- ❖ לעסוק במרכיב הבריא והחיובי של האדם , בניסיון להעצים את החוזקות שלו לשם קידום חיים מאושרים יותר. הכוחות הפנימיים והחוזקות האישיות של כל אחד ואחד הם העומדים במרכז.
- ❖ להתחבר אל האדם מתוך מטרה לסייע לו, להיטיב עמו ולשדרג את יכולותיו, את ההיבטים החיוביים שלו, את הדימוי העצמי שלו ואת רווחתו הנפשית.

שלושת עמודי התווך של הפסיכולוגיה החיובית

- הראשון: חקר **הרגשות** החיוביים דוגמת ביטחון, תקווה, אמן.
- השני: חקר **התכונות** החיוביות, ובראש וראשונה החוזקות והמידות הטובות כדוגמת: אומץ, יושר, הגינות, נאמנות, וגם "יכולות" כמו אינטליגנציה, נטיה ספורטיבית, אמנותית.
- השלישי: חקר **המוסדות** החיוביים, כגון: דמוקרטיה, משפחה יציבה, עיתונות חופשית, קהילה.
(סליגמן, 2005).

תרגול הכרת תודה

למילה "הערכה" יש שתי משמעויות – להיות אסיר תודה על משהו וגם לקבוע ערך. כאשר אנו מודים על משהו אז אנו מודעים לערך שלו.

**התחילו כבר עכשיו את הרגל הכרת התודה – בכל יום הכירו תודה על 3 דברים
בחייכם.**

רשמו אותם ביומן, העלו לרשת החברתית – צרו הרגל קבוע של הכרת תודה.

מהר מאוד תרגישו הרבה יותר מאושרים - כי ההתמקדות במה שחיובי ב "יש" ואל
ב"אין" משנה את מיקוד המציאות שלנו.

מהו חוסן נפשי

חוסן נפשי – Resilience: היכולת האנושית להתמודד, להתגבר, להתחזק ואפילו להשתנות כתוצאה מהתנסות בשעת צרה.

נמצאה שונות גדולה בין אנשים בחוויות האובדן ותגובות **לאירועי**

חיים מלחיצים. ישנם אנשים אשר חווים תגובות מועטות אם

בכלל, וישנם אנשים אשר אינם מסוגלים להתמודד כלל עם אירועי

חיים מלחיצים. נמצא כי, המושג **חוסן נפשי** הוא הגורם המרכזי

לשונות בתגובות.

רווחה נפשית מיטיביות weel-being/ wellness

איזון בריא של תודעה, גוף ונפש. מונח זה מתייחס לאופן שבו אנשים תופסים ומעריכים את חייהם באופן סובייקטיבי. תפיסה זו כוללת רגשות חיוביים ושלייליים.

- המונח "מיטביות" (wellness) או "רווחה נפשית" מבטא תפיסה חיובית של בריאות נפשית.
- הגישה של קידום רווחה נפשית מבוססת על התפיסה ההומניסטית - האדם הוא טוב מיסודו.
- המושג "רווחה נפשית" אינו קל להגדרה, המשותף להגדרות השונות הוא ראיית רווחה נפשית כמהות
- סובייקטיבית ביסודה, הקשורה בחוויות והתנסויות של הפרט ואשר מתייחסת למידה שבה הפרט שופט את האיכות הכוללת של חייו כחיובית ורצויה
- מדינות ה OECD כוללות את נושא הרווחה בפעילותן ומגדירות מדיניות מתוך הבנת אחריותן על כך

מרכיבי הרווחה הנפשית

הרווחה הנפשית מתייחסת לשני מרכיבים בסיסים:

תחושה עצמית של הפרט על עצמו

רמת התפקוד של הפרט.

הרווחה הנפשית על שני מרכיבים אלה היא תוצר של נתוני הביולוגיים אשר קובעים

את הפוטנציאל שלו ושל התנאים הסביבתיים בבית, במשפחה ובקהילה.

שני אלו גם יחד יקבעו את מידת מימוש הפוטנציאל שלו בפועל.

בניגוד לחוסן המתייחס ליכולת להתמודד עם אירועים קשים, רווחה מתבטאת בשגרת

היום יום - מה מאפשר לנו לחיות טוב בהיבט הפיזי והרגשי.

מדדים לרווחה נפשית

מדדים אובייקטיביים/פיזיים:

ביטחון בדיוור

רמת הבריאות

רמת התעסוקה והכלכלה

שייכות למסגרות חברתיות ומשפחתיות

מדדים סובייקטיביים/רגשיים:

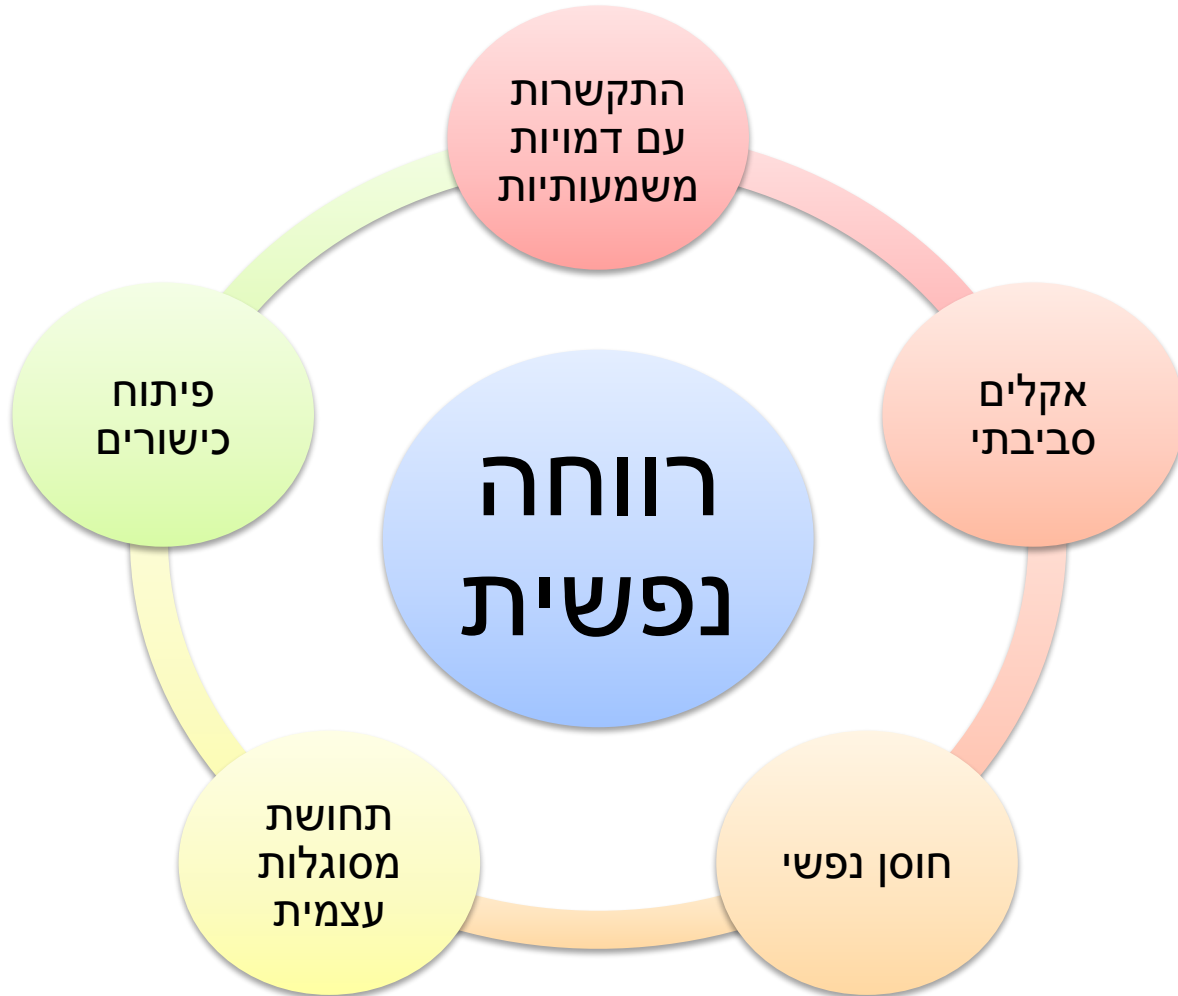
שביעות רצון מהקשרים החברתיים של האדם

תחושת אמון בעולם

תחושת נתמכות

אופטימיות

פיתוח רווחה נפשית



החוזקות הן משאב, המצוי בכל אדם. גילוי החוזקות מאפשר ראייה שונה ועשייה שונה, שיביאו להצלחה, למוטיבציה, ולמיצוי הפוטנציאל בתחום שבו אנו עוסקים.

חוזקות, על פי מרטין סליגמן (2005) הן מאפיינים קבועים וחיוביים אשר עצם

נוכחותם מעלה את הסבירות לקיומם של אירועים חיוביים בחיים או לתחושות

חיוביות. כך למשל, חוזקה של חוש הומור, הינו מאפיין חיובי קבוע אשר מעלה את

הסבירות למצבי צחוק.

החוזקה היא שילוב של יכולת/נטייה טבעית יחד עם ידע ומיומנויות שאדם רוכש

לאורך חייו, על ידי השקעת מאמצים משמעותית להפיכת היכולת הטבעית לחוזקה.

ההתמקדות בחוזקות ב"מה שפועל" ולא בשיפור ובתיקון התחומים החלשים בחיינו

חוכמה וידע

אהבה
ואנושיות

אומץ

רוחניות
ונשגבות

מתינות
וריסון

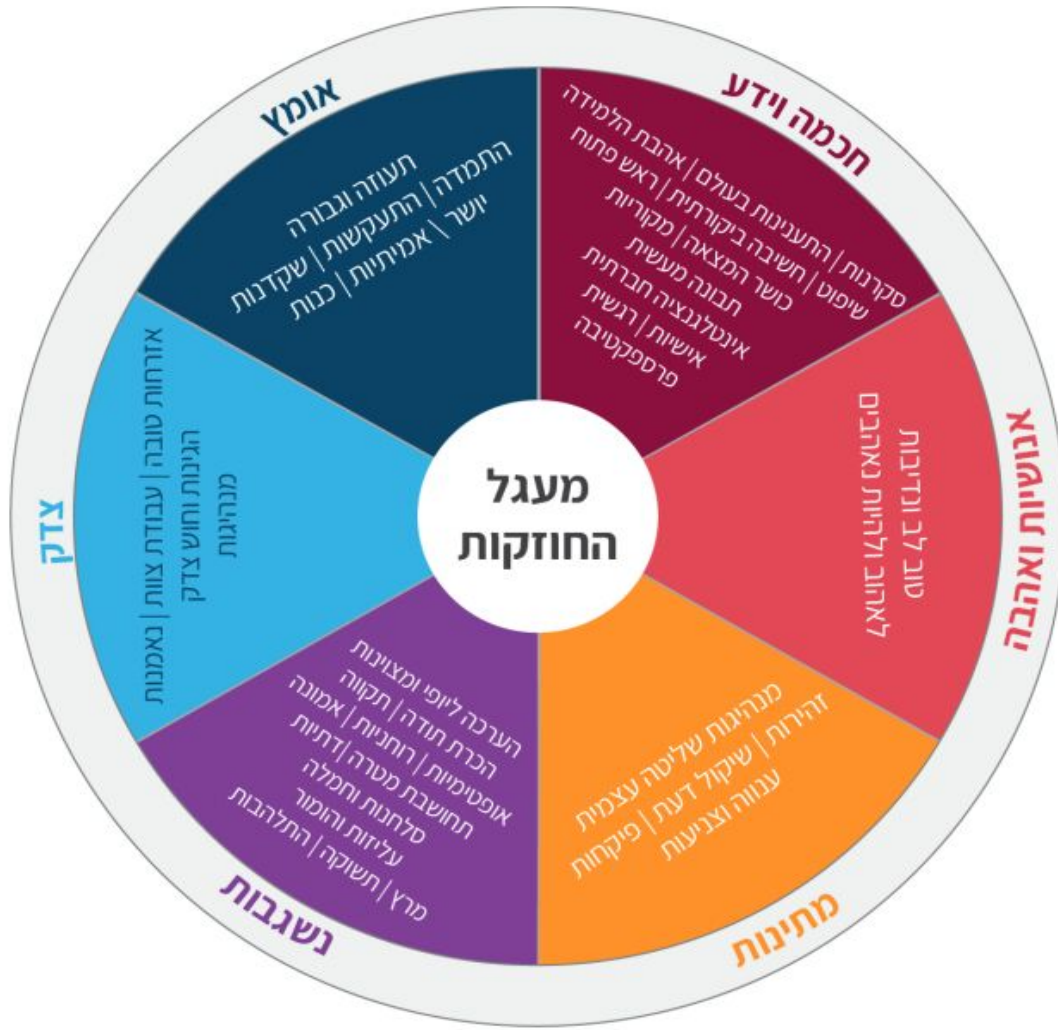
צדק

חוזקות 6 מידות טובות

בשנת 1999 החלו כריס פטרסון ומרטין סליגמן לפתח סיווג למידות טובות ולחוזקות של המין האנושי. הם קראו 200 כתבים על מידות טובות אשר נכתבו לאורך 3000 שנה ובמגוון תרבויות.

מתוך ניתוח כתבים אלו הם זיהו **6 מידות** אנושיות טובות אשר זוכות לתמיכתן של כמעט כל המסורות הדתיות והפילוסופיות:

סה"כ יש 24 חוזקות



מהו אושר - שמעו סיפור..

איש העסקים והדייג

איש עסקים אמריקני עמד על המזח בכפר מקסיקני בחוף הים.

במקום עגנה סירה קטנה ובה דייג. בתוך הסירה היו כמה דגי טונה גדולים. האמריקני שיבח את המקסיקני על איכות הדייג, ושאל כמה זמן נדרש לו לדוג אותם. המקסיקני ענה, "זמן קצר." האמריקני שאל מדוע הוא אינו נשאר בים זמן רב יותר, כדי לעלות דגים נוספים בחכתו. המקסיקני השיב שהוא העלה מספיק כדי לכלכל את צרכיה המיידיים של משפחתו. בתגובה שאל האמריקני, "אבל מה אתה עושה בשארית זמנך?" המקסיקני ענה, "אני קם מאוחר, יוצא קצת לדוג, משחק עם ילדי, נח בצהריים עם אישתי, מריה, ומטייל מידי ערב לכפר, שם אני לוגם יין ומנגן בגיטרה עם ידידי. יש לי חיים מלאים ופעילים, אדוני." האמריקני ענה בהבעת לעג, "אני מוסמך הרווארד במנהל עסקים, ויכול לעזור לך. עליך להשקיע זמן רב יותר בדייג, וברווחים לקנות סירה גדולה יותר. ברווחים מהסירה הגדולה תוכל לקנות כמה סירות. בסופו של דבר יהיה לך צי של סירות. במקום למכור את שללך למתווך, תוכל למכור אותו ישירות למעבד הדגים, ובסופו של דבר תוכל לפתוח מפעל שימורים משלך. כך תשלוט במוצר, בעיבוד ובשיווק. יהיה עליך לעזוב את כפר הדייגים הקטן הזה ולעבור למקסיקו סיטי, ומשם ללוס אנג'לס, ובסופו של דבר לניו יורק, ושם תנהל את העסק המתרחב."

הדייג המקסיקני שאל, "אבל אדוני, כמה זמן כל זה יארך?"

על כך השיב האמריקני, "חמש עשרה עד 20 שנה."

"ומה אז, אדוני?" צחק האמריקני ואמר, "שזה החלק הטוב ביותר. בבוא הרגע הנכון תמכור את מניות החברה שלך

לציבור ותתעשר עושר רב. תרוויח מיליונים."

"מיליונים, אדוני? ומה אז?"

אמר האמריקני, "אז תוכל לפרוש. תעבור לכפר דייגים קטן על החוף, ושם תוכל לקום מאוחר לעסוק מעט בדייג, לשחק

עם ילדיך, לנוח בצהריים עם אישתך, ובערבים לטייל לכפר, ללגום שם יין ולנגן בגיטרה עם ידידך."

מהו אושר

- האושר מוגדר כתחושה של שמחה, סיפוק או רווחה נפשית, מלווה בתחושה שהחיים טובים ומשמעותיים וששווה לחיותם.
- רמת תחושת האושר הבסיסית של כל אדם היא יציבה פחות או יותר; אירועי חיים משמחים במיוחד יכולים להעלות את סף האושר, כשם שנסיונות חיים קשות כמו אובדנים, מחלה או נכות יכולים להורידו. (Seligman, 2002)

מרכיבי האושר

- **רגשות חיוביים**- התחושה שהחיים טובים ונעימים ולכן הרגשות הנחווים כוללים הנאה, אופטימיות, סיפוק, שמחה ועוד.

- **מעורבות בחיים**- התחושה שיש לאדם עניין בחיים, עיסוקים שבהם יש תחושת סיפוק ומלאות.

- **מערכות יחסים חיוביות**- מערכות יחסים שבהם אנחנו מרגישים נאהבים, שייכים, משמעותיים

וחשובים בזכות מי שאנחנו. הן מאפשרות מרחב שממנו אפשר לקבל חוסן והשראה. מערכות

היחסים יכולות להתנהל עם בני זוג, בני משפחה, חברים, קולגות, שכנים ועוד.

- **משמעות בחיים**- תחושה שהחיים הם בעלי משמעות ושהאדם רוצה לחיותם.

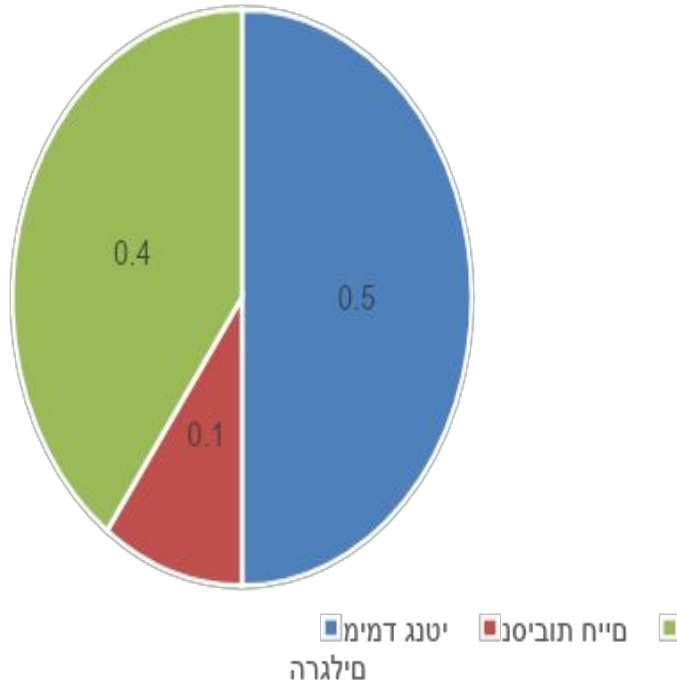
- **הישגים**- מרכיב הפכפך- מצד אחד צבירת הישגים יכולה לגרום לנו להרגיש נפלא, ההישג משפר

את הבטחון העצמי. מצד שני, רדיפה אחרי ציונים יכולה ליצור תלות ולא להיות בריאה ואף להכניס

לחיינו אכזבות ולחצים. חשוב להבין שהישגים הם דבר אישי.

אחת השאלות החשובות היא: מה אני רוצה להשיג

רמת אושר



- ממחקרים עולה כי רמת האושר של אדם הנתונה של אדם תלויה במידה רבה בגנטיקה שלו.
- נמצא כי 50% מהסיכוי שלנו לאושר הינו מולד, 10% תלוי בנסיבות חייו של אדם וכ-40% הם הרגלים שצברנו. מכאן ניתן להסיק שאמנם נולדנו עם מטען גנטי מסויים אך בידנו **מידה רבה של שליטה ברמות האושר שלנו.**

למה כדאי להיות מאושר

בספרו "אושר אמיתי" (2005) מציג סליגמן מחקרים רבים שלפיהם האושר חשוב לתפקוד יעיל, ולא רק לעונג ולתחושה טובה: אנשים מאושרים חיים יותר שנים, בריאים יותר, נשארים נשואים יותר שנים, מבצעים פחות פשעים, יצרניים יותר, יצירתיים יותר, מצליחים יותר מבחינה מקצועית וכלכלית ועוזרים יותר לחברה ולאחרים

12 אסטרטגיות לקידום אושר

1. ביטויים של הכרת תודה.
2. פיתוח אופטימיות.
3. הימנעות מחשיבת יתר ומהשוואה חברתית.
4. תרגול פעולות של נדיבות.
5. טיפוח יחסים.
6. פיתוח אסטרטגיות להתמודדות עם לחצים, טראומה או קשיים.

12 אסטרטגיות לקידום אושר - המשך

7. ללמוד לסלוח
8. הגדלת מספר העיסוקים שיש בהם עניין, מעורבות ואתגר - FLOW
9. להעריך את ההנאה שבחיים.
10. להתחייב למטרות שלנו.
11. תרגול אמונה דתית או רוחניות.
12. טיפוח הגוף- מדיטציה או פעילות גופנית.

ולסיכום, איך יוצרים מחויבות אישית לאושר..

- בספרו "אושר הוא עסק רציני" פרגר טוען שלכל אדם צריכה להיות מחויבות להיות מאושר - לא רק כלפי עצמו, אלא גם כלפי בני זוג ומשפחה, שכן כשלאדם לא טוב זה משפיע על סביבתו וגורם גם לקרובים להרגיש רע. **רגשות חיוביים ומצב רוח טוב, לעומת זאת פותחים את האדם לאחרים, לעולם, לעצמו, ואנשים מאושרים מתנהגים בדרך כלל טוב יותר לאחרים מאשר אנשים לא מאושרים.** הם חביבים יותר, נחמדים, מחייכים ופתוחים יותר. **העיסוק באושר, לפיכך, הוא חלק ממחויבות מוסרית ורגשית כלפי הסביבה שלנו.**
- **אומללות אינה דורשת מאמץ, כל אחד יכול להיות אומלל - אך ההישג הגדול הוא המאבק להשיג אושר.** "קל להתחפר באומללות", הוא כותב. **"האושר הוא קרב שיש לנצח בו ולא רגש שצריך לחכות לו".** עבור רווחה נפשית חיובית צריך לעבוד קשה.