

## 1. מבוא לפסיכולוגיה חיובית

לאורך ההיסטוריה האנושית עסקו אנשי דת, מדע ורוח בשאלת האושר האנושי. כשאנו פונים לעולם המחקר בפסיכולוגיה בכדי לחפש תשובה מדעית לשאלה זו, מגלים אינספור רעיונות, כלים ויישומים, שעשויים לקדם את אושרנו ורווחתנו הנפשית כפרטים וכקבוצות. מרבית הרעיונות הללו מרוכזים בשדה מחקרי צעיר יחסית בעולם הפסיכולוגיה, שמכונה פסיכולוגיה חיובית. פסיכולוגיה חיובית עוסקת בתפקוד המיטבי של אנשים וקבוצות, ובגורמים המקדמים רגשות חיוביים, תכונות חיוביות, מימוש עצמי והצלחה. בעשור האחרון זכתה הפסיכולוגיה החיובית לצמיחה מואצת ולפופולריות גבוהה בעולם המחקר ובעולם היישומי בתחומי החינוך והטיפול ובתחום הארגוני. שיעור המבוא בתכנית חושף את המשתתפים לתמצית מרוכזת של מרכיבי הליבה, הרעיונות והנחות היסוד של הפסיכולוגיה החיובית, המהווים את התשתית לתכנית כולה.

## 2. שינוי הינו אפשרי

ילדים מרבים לחלום. הם מדמיינים שיום אחד יהיו מישהו אחר לגמרי ומשנים חדשות לבקרים את חלומותיהם. במידה מסוימת, המתח בין מה שאנחנו רוצים להיות לבין מי שאנחנו, מלווה אותנו במהלך כל חיינו. עם זאת, בגילאי ההתבגרות והבגרות, הולכת ומתחזקת תחושה של זהות, ויחד עמה השלמה עם המגבלות והאילוץ שמכתיבות נסיבות חיינו והאפשרויות המציאותיות של כל אחד מאתנו. השיעור חושף את כוחה של האמונה בשינוי, בהציגו התערבויות חינוכיות מבוססות מחקר מרחבי העולם שחוללו שינויים חיוביים מרחיקי לכת. באמצעות מקרה הבוחן יזוהו אלמנטים חשובים לתהליכי השגת שינויים בחיי.

## 3. הרשות להיות אנושי

הנחה בסיסית בתאוריה, במחקר ובפרקטיקה הקלינית בתחום ויסות הרגשות היא שחשוב לעבד ולהתמודד עם רגשות שליליים. כך לדוגמה, היכולת לבטא ולעבד רגשות שליליים בעקבות אירוע לא נעים נמצאה קשורה למגוון תוצאות חיוביות ברמה הגופנית והנפשית. עם זאת, אנשים רבים מעדיפים להסתיר את הרגשות השליליים שבתוכם, ובחרים במנגנונים נפשיים שונים המקהים ומצמצמים את מקומו של הרגש השלילי. השלמה היא דרישה מוקדמת לחיי רגש בריאים ואתנטיים. כשאנו משלימים עם רגשותינו, ומקדמים בברכה את האנושי שבתוכנו, נפתח מרחב נפשי שבתוכו אנו יכולים להרגיש את מגוון הרגשות הקשורים לחוויה. השיעור עוסק ביכולת לאפשר לעצמנו את הרשות ואת המרחב להרגיש ולבטא את כל טווח הרגשות האנושיים.

## 4. רגשות חיוביים

גישת ההרחבה והבניה של רגשות חיוביים (The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions) טוענת שרגשות חיוביים מסוימים, בהם: שמחה, עניין, סיפוק, גאווה ואהבה, מרחיבים את רפרטואר המחשבות והפעולות, ובונים את משאביו הגופניים, האינטלקטואלים, החברתיים והנפשיים של האדם. מחקרים רבים מעידים כי חוויות הכוללות רגשות חיוביים בעוצמה גבוהה מקדמים יצירתיות, ידע רחב יותר, עמידות, השתלבות חברתית ובריאות פיזית. השיעור עוסק ב"ערך במציאת הערך" ובתרומתם של רגשות חיוביים להשגת צמיחה פסיכולוגית ולשיפור הבריאות הנפשית והפיזית.

## 5. מאמונות למציאות

הרעיונות כי "מילים יוצרות עולמות" (words create worlds) ו"מחשבות בוראות מציאות" זכו לעניין מחקרי רב בספרות הפסיכולוגית במאה השנים האחרונות. מחקרים איתרו מכניזמים ומשתנים בסיסיים המסבירים את היכולת להפוך אמונות למציאות, ביניהם: ציפיות חיוביות, אופטימיות ותקווה, מיקוד, פרשנות חיובית של אירועים ודפוסי חשיבה גמישים. המפגש עוסק בגישות תאורטיות הדנות בקשר בין אמונות למציאות, ודן ביישומן בקונטקסט האישי והמקצועי.

## 6 . שינוי הלכה למעשה

כולנו מכירים היטב ניסיונות לשינוי שאף אם הצליחו בהתחלה, לא החזיקו מעמד. בהמשך לתגליות עדכניות במדע המוח, לפיהן מוח האדם משתנה ללא הרף גם בבגרותו, נחשוף בשיעור דרכים ליצירת שינוי מהותי, יציב וממושך בחיינו. נעשה זאת תוך התייחסות לשלושה תחומי תפקוד בחיינו, אותם ניתן לכנות "ה ABC של הפסיכולוגיה": Affect (רגש), Behaviour (התנהגות) ו Cognition (מחשבה).

## 7 . פוקוס והכרת תודה כדרך חיים

בחיי היום יום אנשים חווים אינספור הצלחות וכישלונות מניצחון באלופות ועד לקבלת ציון נמוך במבחן, מזכייה בפרס יקר ערך ועד פרידה מבן זוג. כיצד האירועים הללו ישפיעו עלינו? הספרות הפסיכולוגית מראה כי השפעתם של אירועים אינה קשורה לחומרתם או לעוצמתם האובייקטיבית של האירועים במציאות, כי אם לפרשנות הסובייקטיבית שניתנת להם. המחקרים בתחום מסיקים כי הדרך בה אנשים תופשים את העולם משמעותית הרבה יותר לאושרם מאשר נסיבות חייהם האובייקטיביות. השיעור עוסק בתפקידם של המיקוד ( Focusing ) והפרשנות ביצירת מציאות חיינו.

לאורך ההיסטוריה מסורות רוחניות, גישות פילוסופיות, ודתות כגון היהדות, הנצרות, האסלאם, הבודהיזם וההינדואיזם, הדגישו את חשיבותה של הכרת התודה. הכרת תודה מוגדרת כתחושה, רגש או גישה הנובעים מהכרה ברוח עתידי, עכשווי או שנתקבל בעבר. היכולת להכיר תודה הנה הפוכה מתפיסת המציאות כמובנת מאליה. היא מעוררת אותנו ומאפשרת לנו לראות את יופיו של העולם, את יופיים של חיינו ואת פלא הבריאה. מחקרים רבים מעידים כי תרגילים פשוטים בתחום הכרת התודה הניבו שיפור משמעותי בתחושות שביעות הרצון והרווחה הנפשית של בני אדם. מטרת השיעור לספק כלים ולטפח את תחושות הכרת התודה וההערכה בקרב המשתתפים.

## 8 . חוזקות אישיות

תאוריות לגבי מהותו של האופי הטוב הופיעו כבר לפני אלפיים שנה, והנן בעלות שורשים עתיקי יומין במוסר, בפילוסופיה ובדת. בשנים האחרונות העיסוק המחקרי באופי, במידות טובות ובתכונות מוסריות זוכה לעניין מחודש, כאשר הושקעו מאמצים רבים בזיהוי חוזקות המקדמות רווחה נפשית ושגשוג. חוזקות הוגדרו כתכונות אופי חיוביות, בעלות בסיס ערכי, הניתנות לרכישה ולטיפוח במהלך השנים. מטרת השיעור לאפשר למשתתפים לזהות את חוזקות האופי שלהם, תכונות המייצגות את כישרונותיהם הטבעיים ומעניקות להם כוח והתלהבות. בנוסף, השיעור נועד להגביר את מודעות המשתתפים לתחומי חיים בהם ניתן ומומלץ לעשות שימוש בחוזקות האופי המאפיינות כל אחד.

## 9 . הצבת מטרות אישיות ויישומן

אנשים המציבים לעצמם מטרות נוטים להיות, על סמך הספרות המחקרית, שמחים יותר ומצליחים יותר. עם זאת, לא כל המטרות משיגות את אותה התוצאה. לעיתים, אנשים מוצאים עצמם משתעבדים למטרה מסוימת, ההופכת אותם לפחות שבעי רצון מחייהם. בשיעור זה נעסוק בהצבת מטרות מותאמות לעצמי ( Self-Concordant Goals ), הנובעות מתוך צורך פנימי ועניין חזק. כמו כן, נעסוק בניסוח ובתכנון מטרות אישיות משמעותיות, המבוססות על חוזקות אישיות, שיניבו מימוש עצמי ורווחה נפשית.

## 10 . גוף ונפש

שאלת הקשר בין גוף לנפש, בה מרבים לדון בשנים האחרונות, אינה נחלת עידן זה בלבד. היפוקרטס, גדול המרפאים והפילוסופים של יוון העתיקה, ו"אבי הרפואה המערבית", טען כי "חשוב יותר לדעת איזה מין אדם נושא את המחלה, מאשר לדעת איזו מחלה יש לאדם". ההשפעות ההדדיות של תהליכים נפשיים וגופניים נחקרים רבות בעולם הפסיכולוגיה בעשורים האחרונים. מחד, הנפש מושפעת מהגוף, כך שירידה בתפקוד הבריאותי עשויה לגרום לפגיעה במצב הרוח ולעתים לסימפטומים נפשיים. מאידך, הגוף מושפע מהנפש בהתאם לקשרים שנמצאו בין משתנים פסיכולוגיים כמו הפרעות במצב הרוח ומצבי פנימיים לבין מחלות כרוניות. השיעור מוקדש לסוגיית האיזון בין גוף ונפש ומקומם המשמעותי של שינה, תזונה, פעילות גופנית ומגע ברווחתנו הנפשית.

## 11 . מדיטציה מודעת (קשיבות)

אם לרגע קט נעצום עיניים, נגלה כי באופן אוטומטי התודעה שלנו מתרוצצת לעבר או לעתיד ומסיחה אותנו מהרגע הנוכחי. קשיבות (מיינדפולנס) היא היכולת להיות נוכח בהווה באופן מלא בכול רגע ורגע, להיות מודע לחד פעמיות של הרגע הנוכחי ללא שי פוט או ניסיון "לכוון" את המציאות. יכולת זו נמצאה במחקרים רבים כסגולה משמעותית הן ברמה הפיזית-בריאותית והן ברמה הנפשית: היא מובילה להפחתת מתח ולחץ, תורמת לשיפור באיכות החיים, באמפתיה וביציבות הנפשית, כמו גם מחזקת את מערכת החיסון ומעבה אזורים במוח המקושרים לרווחה נפשית. בשיעור נכיר את אחת הטכניקות שנועדה לפתח יכולת זו, נפגוש את אופייה החמקמק של התודעה ונסה לחקור אותה דרך התנסות.

## 12 . מתח זרימה

נושא הלחץ פופולרי כיום בכל העולם המערבי, כאשר אורח החיים ההישגי ורווי הציפיות פוגם באיכות חייהם ובבריאותם של אנשים רבים ברחבי העולם. הספרות הפסיכולוגית מרבה לעסוק בשאלה: "מדוע תופעת הלחץ כה שכיחה כיום?". למרות שלשאלה זו ערך מחקרי רב וחשיבות גבוהה, היא אינה מספיקה בכדי להבין את התופעה בכללותה. מחקרים מתחום הפסיכולוגיה החיובית עוסקים בשאלה נוספת: "מהם מאפייניהם של אותם בני אדם המצליחים לנהל אורח חיים בריא, שלו ומאושר?". השיעור עוסק בכלים מבוססי מחקר המאפשרים למתן את חווית הלחץ ולהגביר חוויות של זרימה (Flow) ושלווה בקרב המשתתפים.

## 13 . פרפקציוניזם וקבלה עצמית

עבור פרפקציוניסט, החיים הנם מרדף בלתי פוסק אחר הישגים. פרפקציוניזם כרוך בחתירה אובססיבית ל"מושלם" שנקשרה לא פעם בספרות המחקרית להפרעות מצב רוח וקשיים נפשיים נוספים. פרפקציוניזם הומשג אף כאיובם של היצירתיות, הפרודוקטיביות, הטוב והבריאות הנפשית. פרפקציוניזם עוצר את התקדמותם של אנשים במהלך ביצוע משימות, בשל עיסוק מופרז ומתיש בפרטים, ופוגם ביכולתם לבחון את המשימה ממבט על. בנוסף, פרפקציוניזם נקשר בספרות המחקרית לחשש גבוה מפני כישלון. השיעור עוסק בסוגיות של ביקורת המיוחסת לעצמי ולזולת, לצד קבלה עצמית, ודן ביכולת ההתמודדות עם כישלונות והצמיחה מהם, באמצעות מקרי בוחן של דמויות מוכרות מתחומי המדע, הפוליטיקה והספורט במהלך ההיסטוריה.

## 14 . מערכות יחסים ותמיכה חברתית

שני חוקרים מרכזיים בספרות הפסיכולוגיה החיובית ביצעו מחקר שהתמקד באנשים מאושרים באופן קיצוני אשר הושאו לקבוצת ביקורת שכללה אנשים שאינם מאושרים (Diener & Seligman, 2002). כשבחנו החוקרים את מאפייני הקבוצה המאושרת, גילו כי היא נבדלת באופן קיצוני בדיווחיה על חיים חברתיים עשירים ומספקים. הם התאפיינו במערכות יחסים קרובות ובחברויות אינטימיות. ממצאים דומים נתקבלו ממחקרים בתחום העמידות. אוכלוסיות שנמצאו במצבי משבר ובסיכון גילו יכולת התמודדות ותפקוד טוב, חרף הנסיבות הקשות, במצבים בהם חשו תמיכה חברתית או משפחתית חזקה. מערכות יחסים חיוביות תומכות הן התשתית לעמידות, להתמודדות ולרווחה נפשית. מטרת השיעור לקדם מערכות יחסים חיוביות עם חברים, בני משפחה וגורמים נוספים בקהילה, ולעודד את יצירתן של סביבות תפקוד חיוביות.

## 15 . סיכום אישי וקבוצתי

לעיתים חולף לידינו אדם זר, המעניק במחווה אנושית מתנה לחיינו. "כמו הקשישה שהחזירה אתמול את ארנקך, כמו ילד קטן שהראה לך את הפלא שבדבר הקטן, כמו העני שהציע לחלוק עמך את ארוחתו. כמו העשיר שהראה לך שהכל באמת אפשרי אם רק מאמינים או כמו זר שהזדמן במקרה, בדיוק כשאיבדת את דרכך" (יוסי קדמי). מחקרים מעידים כי התנהגויות של נתינה לזולת, תרומות תרומה מהותית להגברת תחושת האושר. השיעור נועד לספק מרחב לשיתוף מהתובנות והתהליכים שהתרחשו במהלך התוכנית, מפרספקטיבה אישית ובינאישית, תוך העלאת אפשרויות ליישום התובנות והתהליכים בתחום החברתי והקהילתי.