

תוכן עניינים

מבוא	3
רקע ספרותי	3
האושר האוטנטי	3
רווחה סובייקטיבית (מודל PERMA)	4
דיון	6
סיכום ומסקנות	8
המלצות	9
ביבליוגרפיה	10
נספח: יומן	11

מבוא

הנושא הנבחר מתוך תכני הפסיכולוגיה החיובית הוא אושר. בפסיכולוגיה החיובית, האושר נחשב למטרה רצויה מאד להשגה עבור הפרטים, ככל שמדובר בחוויה עמוקה ומלאה של אושר שאינה נהנתנית גרידא, שכן אושר זה נקשר לחיים יותר בריאים, יציבים, מספקים, שלווים ונעימים (Lomas & Ivtzan, 2016). מתוך נושא האושר, אציג שתי תיאוריות רלוונטיות שפיתח זליגמן, הוגה הפסיכולוגיה החיובית: תיאורית האושר האוטנטית, ומודל PERMA. אושר אותנטי הוגדר בראשית ימיה של הפסיכולוגיה החיובית כשילוב של משמעות, רגשות חיוביים ומעורבות (Flepp, 2016). אולם, האושר האוטנטי קיבל מגוון ביקורות, ולכן הורחב אל מודל PERMA שמתאר רווחה סובייקטיבית שמקורותיה הם מעורבות, משמעות, מערכות יחסים, רגשות חיוביים והישגיות. הרווחה הסובייקטיבית היא מושג נרחב יותר מאושר, שכן כוללת בחובה גם את האושר וגם מושגים אחרים כמו שביעות רצון, איכות חיים, שגשוג ותחושת מימוש. מודל PERMA הוא מודל שהתגלה כיעיל התערבויות מאחר ואכן משפר את הרווחה של הפרט (Farmer & Cotter, 2021).

בחרתי בנושא האושר שכן אני מתחברת מאד להתמקדות במה שטוב בחיים, כמו גם לרעיון שניתן להתפתח ולצמוח בכך שנפעל בכדי לשפר את רמות האושר בחיינו. במהלך הקורס נתבקשנו לא אחת להרהר על דברים שמסבים לנו אושר, ומחשבות אלו שיפרו מאד את מצב רוחי וגרמו לי להעריך יותר חי. לכן, רציתי להעמיק בנושא האושר בפסיכולוגיה חיובית מבחינה ספרותית דרך שתי התיאוריות המרכזיות בו, ולאחר מכן לקשר זאת לחיי האישיים ולחוויות בהתנסות. לשם כך, ראשית אסקור בפרק הרקע את האושר האוטנטי והרווחה הסובייקטיבית על בסיס מאמרים אקדמיים עדכניים בנושא. לאחר מכן, בפרק הדיון, אחבר בין הממצאים התיאורטיים שהוצגו בפרק הקודם, לבין ההתנסויות האישיות והתובנות האישיות שלי. בשלב הבא, בפרק הסיכום והמסקנות, אתאר מה למדתי על הנושא בהקשר של ההתנסות וזווית הראייה האישית שלי על התיאוריות שנסקרו. ולבסוף, אעלה מספר המלצות לפיתוח התחום, ברמת הפרט, הארגון והמחקר.

רקע ספרותי

האושר האוטנטי

אושר מוגדר בדרך כלל כמצב שבו אנשים חווים רגשות חיוביים כמו שמחה, שביעות רצון ואהבה, יחד עם תחושת סיפוק מחייהם. אושר נמצא פעמים רבות כמרכיב חיוני של הסתגלות פסיכולוגית המביא לכדי רמות אופטימליות של תפקוד. אנשים מאושרים מגלים שיפור במספר תחומים: (1) בינאישי (חווים תמיכה חברתית חזקה יותר וקשרים אישיים מתגמלים יותר); (2) פיזית (בעלי מערכת חיסונית חזקה יותר וחיים ארוכים יותר); ו-(3) פיננסית (מרוויחים מהכנסות גבוהות יותר ובעלי פרודוקטיביות גבוהה יותר בעבודה) (Malboeuf- & Hurtubise, Taylor, Lefrançois, Essopos & Lacourse, 2018). בהתחשב ביתרונות של חיים מאושרים עבור אנשים, פסיכולוגים וחוקרים ניסו לפתח גישות להגברת האושר בחייהם של אנשים דרך שינוי המבנים הקוגניטיביים והרגשיים, כך שיוכלו לסגל לעצמם גישה חיובית ומסתגלת יותר לאירועי חיים. אחת הגישות הללו היא פסיכולוגיה חיובית, שהתפתחה במהלך המאה העשרים וקיבלה האצה בהתפתחותה הבשנות התשעים המאוחרות בהובלתו של זליגמן (Rastad, Golmohammadian, Jalali, Kaboudi & Kaboudi, 2021).

פסיכולוגיה חיובית כוללת מחקר של חוויות חיוביות ותכונות אינדיבידואליות חיוביות, ומבוססת על האמונה שלעוצמות ולסגולות אנושיות יש פוטנציאל לשמש כחוצץ נגד מחלות נפש. מטרת התחום היא להרחיב את המיקוד של הפסיכולוגיה הקלינית מעבר לטיפול במחלות נפש והקלה על הסבל, בכך שמנסה למנוע מחלות נפש על ידי טיפוח רגשות חיוביים. התערבויות פסיכולוגיות חיוביות יכולות לשפר בטווח הארוך את הרווחה הכללית ולהביא לכדי הפחתת תסמיני דיכאון ורגשות שליליים (Greenawalt, Orsega-Smith, Turner, & Goodwin & Rathie, 2019). על פי הוגיה של התיאוריה, זליגמן וצ'יקסנטמיהאלי, פסיכולוגיה חיובית מתפרשת על פני שישה תחומי ליבה: (i) מעלות וחוזקות אופי, (ii) אושר, (iii) צמיחה, מימוש יכולות, פיתוח העצמי הגבוה ביותר, (iv) חיים טובים, (v) שגשוג ופריחה, ו-(vi) תפקוד חיובי בתנאי לחץ (Schrank, & Brownell, Tylee & Slade, 2014). לאור זאת, סוגיה אולטימטיבית בפסיכולוגיה החיובית, היא השגת האושר (Lomas & Ivtzan, 2016).

התיאוריה המוקדמת של זליגמן בפסיכולוגיה חיובית התייחסה אל האושר האולטימטיבי דרך מונח בשם "אושר אותנטי", לפיו חיים טובים מורכבים משלושה מרכיבים: (i) רגשות חיוביים (חיים נעימים), (ii) מעורבות (חיים מעורבים), ו-(iii) משמעות (חיים בעלי משמעות). מצב כזה מוביל לאושר אמיתי (חווייה עמוקה ומלאה של אושר), ומונע הידרדרות להפרעות נפש (Schrank, et al., 2014). על כן, אושר אותנטי, לפי הפסיכולוגיה החיובית, הוא מצב שבו האדם חווה רגשות חיוביים (כגון אהבה, עניין, שמחה, שביעות רצון) יחד עם תחושת מעורבות בפעילות (כמו זרימה [flow] או מיינדפולנס) ומפיק משמעות מאותן פעילויות ו/או תחושה של השגת מטרה גדולה יותר מהעצמי. עם זאת, טוען זליגמן, כי על מנת לחוש באושר אותנטי, אין חובה לחוות את שלושת היבטים של האושר האותנטי בו-זמנית, ובאותן רמות עוצמה ומשך, בכל מצב, אלא מדובר על היבטים עצמאיים שאפשר לחוות בנפרד ובעוצמות שונות במהלך החיים (Filep, 2016). בנוסף, זליגמן טען שלאנשים יש יכולת אינהרנטית לאושר, בצד רגישות לפסיכופתולוגיה (Schrank, et al., 2014). עם זאת, הפסיכולוגיה החיובית מציינת כי בעיה אחת במרדף אחר האושר היא שאדם עלול לטעות במרדף שלו ולרדוף אחרי הצורות ה"שגויות" של אושר המשקפות בעיקר הנאה נהנתנית, רגעית, חומרית ומנותקת ממשמעות ומעורבות בהמשך (Lomas & Ivtzan, 2016).

יתרה מכך, ביקורת על הפסיכולוגיה החיובית בהקשר של אושר, היא כי הפסיכולוגיה החיובית מייחסת חשיבות רבה מדי לרגשות חיוביים וכי היא מפחיתה מערכם של רגשות שליליים שבהחלט עשויים לנכוח בחוויות מתגמלות. ביקורת אחרת היא שהדיכוטומיה הקפדנית בין רגשות חיוביים לשליליים, אינה כה ריאליסטית, שכן לפעמים קשה לאדם להבחין בין רגשות חיוביים ושליליים (Filep, 2016). כמו כן, ייתכן מיקוד-יתר של הפסיכולוגיה החיובית באושר ובחוסר שלו, שעלול דווקא ליצור מצב של אומללות וחוסר סיפוק תמידי כי נוסכת באנשים הרגשה שהם "לא מספיק" מאושרים (Lomas & Ivtzan, 2016).

רווחה סובייקטיבית (מודל PERMA)

זליגמן, בתיאוריה המוקדמת, התמקד באושר אותנטי שהוסבר לעיל, אך בעשור הראשון לשנות האלפיים החליט לשנות פרדיגמה לאור הביקורות שצוינו, ולהתמקד לא באושר לבדו אלא במונח נרחב יותר בשם "רווחה סובייקטיבית", הכוללת בחובה אושר, איכות חיים, שביעות רצון מהחיים