

תוכן עניינים

חלק א'	3
1. חוסן אישי (פרופסור זליגמן)	3
2. חוזה פסיכולוגי בתהליך ההנחיה	4
3. התנגדויות בקבוצה	5
4. שלבי התפתחות הקבוצה לפי טוקמן	7
5. חלון ג'ו והארי	9
ביבליוגרפיה	10

חלק א'

1. חוסן אישי (פרופסור זליגמן)

א. הסבר המושג במילים שלנו

חוסן אישי מתאר עד כמה הפרט יכול להסתגל לשינויים המתרחשים בסביבה שלו. חוסן משקף גם את היכולת האישית להתאושש במהירות ממצבי משבר ולתפקד בצורה מלאה זמן קצר לאחריהם. אנשים בעלי חוסן אישי גבוה לרוב חושבים בצורה חיובית. החשיבה החיובית מעוררת בהם תחושות של תקווה והרגשה טובה, מהווה מקור למשמעות בחיים, משפרת את הקשרים הבינאישיים, תורמת לתחושת הישגיות טובה, מעניקה לאדם תחושה שהוא שולט בחיים שלו, משפרת את הגמישות ההתנהגותית והמחשבתית, וכן מטפחת יותר דמיון ויצירתיות בפרט. מנגד, מי שחוסנו נפגע, מתקשה לחזור לתפקוד בסיסי לאחר שחוזה קשיים.

זאת ועוד, בהקשר של חוסן אישי, זליגמן, פרופסור נודע בתחום הפסיכולוגיה החיובית, המתמקדת בחוזקות של האדם, יצר את המודל שנקרא PERMA. מטרת המודל לתאר את מרכיבי הרווחה שחוסן אישי יכול לקדם בקרב האנשים. המודל מכיל חמישה גורמים שמתארים את תחושת הרווחה - רגשות חיוביים (להרגיש טוב), מעורבות (למצוא את ה"flow"), יחסים בינאישיים (חיוביים, אותנטיים), משמעות (קיום מכוון) והישג (מיקוד התודעה בהצלחות). מודל קשור נוסף נקרא "גשר מאחד", והוא מתייחס לכמה רבדים דרכם ניתן לקדם חוסן: גוף (פעילות מרגיעה), דמיון (שימוש ביצירתיות והומור), חברה (תמיכה מקרובים), מערכת אמונות (לדוגמה דת), רגש (שחרור רגש ביצירה ובהבעה), שכל (אימוץ חשיבה רציונלית, שקולה וחיובית).

ב. הצגת דוגמה עבור המושג

מורות למתמטיקה נשלחו להשתלמות של פיתוח מקצועי, בה מלמדים את המורות מיומנויות של הוראה יצירתית במתמטיקה. כדי להתנסות בדרכי ההוראה היצירתיות, חולקו המורות לזוגות וכל זוג התנסה במטלה אחרת ברטציה. זוג אחד מהקבוצה (דינה ו-ורד) לא הסתדרו ביניהן, והתחילו לריב ריב אימתני, שהלחיץ את שאר חברות הקבוצה. דינה טענה שהיא לא מוכנה להמשיך ככה את ההשתלמות כל עוד היא מצוותת למורה האחרת, יצאה בסערה מהכיתה ובאמת לא חזרה להמשיך ההשתלמות. המורה השנייה, ורד, הייתה נכלמת, אבל לא יצאה מהכיתה. אחרי כעשר דקות שבהן הייתה שקטה וסידרה את החפצים של המטלה שלה מבלי לדבר עם איש, נראה שהיא חזרה לעצמה – שוב חייכה, דיברה והייתה רגועה. המנחה באה לעזרתה והחליפה את בת הזוג הנוטשת במשימה זו. מהסיפור הזה אפשר לראות כי דינה לא הצליחה להתאושש מהמשבר ולחזור לתפקוד בסיסי, ולפיכך יש לה חוסן אישי נמוך. מנגד, המורה ורד לקחה לעצמה כמה דקות להתאושש וחזרה להתנהג כרגיל, דבר המראה על התאוששות מהירה ממשברים, ולפיכך מצביע על חוסן אישי גבוה.

ג. עיגון תיאורטי עבור המושג

המושג חוסן מייצג מעבר מגישה ממוקדת בעיה המתמקדת בקיום מצוקה ושחיקה (כנהוג בפסיכולוגיה מסורתית) לעבר גישה של עוצמות וגורמים התורמים לרווחה ולפריחת הפרט (כנהוג בפסיכולוגיה חיובית). חוסן הוא מושג רחב המתייחס לרוב תהליך דינמי של הסתגלות חיובית למצב של פוסט-טראומה או בתגובה למצוקה. ש למלא שני תנאים על מנת לקבוע את נוכחות החוסן בקרב הפרט: ראשית, חייבת להיות סוג של מצוקה או אירוע מלחיץ המהווה איום על הבריאות הנפשית או התפקוד התקין של אנשים; שנית, אותם אנשים שנחשפו למשבר שומרים, משקמים או מחזקים את רווחתם ותפקודם מול גורם הלחץ הזה. במילים אחרות, על מנת למדוד את החוסן של פרטים, עלינו להעריך הן את קיומם של גורמי סיכון והן את ההסתגלות החיובית שלהם (Lakioti, et al., 2020).

הסתגלות חיובית יכולה להיקבע הן על ידי היעדר תסמינים שליליים (עייפות, תשישות, טראומה וכו') והן על ידי נוכחות של רווחה. זליגמן עצמו הגדיר את הרווחה כתחושה המומשגת על פני חמישה ממדים: רגש חיובי, מעורבות, מערכות יחסים, משמעות והישג (מגולמים בראשי התיבות - PERMA). מלבד זאת, ישנם מגוון גורמים שנמצאו בעקביות כמתואמים עם חוסן אישי ואף כמנבאים שלו, והם: שימוש באסטרטגיות התמודדות, מודעות עצמית רגשית, תחושת מסוגלות, תמיכה חברתית, מוקד שליטה, מיינדפולנס ואמפתיה (Lakioti, Stalikis, & Pezirkianidis, 2020).

2. חוזה פסיכולוגי בתהליך ההנחיה

א. הסבר המושג במילים שלנו

בקבוצות ישנו חוזה קבוצתי להגדרת מערך ציפיות החברים והמנחה מהקבוצה. הוא נחלק לחוזה פורמלי, במוגדרת הסטיג, כלומר מסגרת הפעולה הקבוצתית (זמני המפגשים ומידת תדירותם, איך יושבים, מה התנאים להשתתפות, מטרות ברורות של הקבוצה, פרטיות, מסגרת תיאורטית וכדומה), ולחוזה בלתי פורמלי המגדיר את המהות של היחסים, הנורמות, המגבלות והמותר. החוזה שאינו רשמי גם מכונה בתור החוזה הפסיכולוגי. חוזה פסיכולוגי גם כן מתאר את מידת ההסכמה של החברים בקבוצה כלפי הסטיג והנורמות, קובע את התפקידים הלא פורמליים ומגלם את מערך הציפיות הקבוצתי הבלתי רשמי.

לחוזה הפסיכולוגי חשיבות מרובה בתהליכים קבוצתיים, מאחר ומקנה את המרחב הבטוח להתנסות בתוך הקבוצה. הוא מאפשר מרחב בטוח שכן יוצר את הגבולות הנדרשים לצמיחה ובכך גם מפחית אי וודאות ומגביר הגנה, מעניק מסגרת של אמון וביטחון לחקר העצמי ולהשתנות, מגדיר לכל משתתף איך ישיג את מטרתו דרך כינון היחסים, וכן יוצר סביבה "מחזיקה", במונחים של ויניקוט, כלומר סביבה שמעניקה מקום לפיתוח אישי ולעתים לנסיגה גם, כל זאת תוך מילוי הצרכים השונים של הפרט. יש לציין כי נדרש מהחברים לכבד את החוזה על מנת לקיימו.

ב. הצגת דוגמה עבור המושג

בקבוצת מורות להעצמה אישית, נערכו דיונים בהם המורות משתפות מצוקות מהחוויה המקצועית שלהן על מנת למצוא דרכים לשיפור. אחת המורות התחילה לשתף, ככל הנראה ניסתה להוריד אבן מהלב על מצוקותיה בכיתה, אך שטף הדיבור שלה לא חדל. עברו 10 ואף 15 דקות, והמשתתפות החלו להרגיש לא בנוח משטף הדיבור שלה שאינו נגמר. הן הרגישו שהיא גוזלת מהזמן של שאר המשתתפות. עם זאת, אף אחת, כולל המנחה, לא הפסיקה אותה והניחו לה להתבטא בחופשיות עד שסיימה כעבור 20 דקות וגם לא העירו לה על כך לאחר מכן. ניתן לייחס תופעה זאת, כלומר את עצם העובדה שלא קטעו את המורה שלא הפסיקה לדבר למרות שחששו שהיא גוזלת להן זמן דיבור אישי במסגרת הקבוצה, לחוזה פסיכולוגי שהמשתתפות השתדלו לכבדו וכולל בין השאר נורמות