

מדעי החברה

מבוא לפסיכולוגיה
חיובית
מאת: עדו גלדי
וד"ר בינה גלדי

על פי תוכנית הלימודים החדשה
בפסיכולוגיה, מעודכן לשנה"ל תשפ"ג



מתודות הוראה

- תרגילי כתיבה
- תמונות להמחשה
- שאלון עצמי

תוכן המצגת

- מהי פסיכולוגיה חיובית?
- עקרונות הגישה
- שלוש גישות להתמודדות עם בעיות
- הגישה הסלוטוגנית

מהי פסיכולוגיה חיוקית?

הפסיכולוגיה החיוקית היא תחום העוסק
בחקר ההתנהלות, הרגשות והאחשבות מתוך
מטרה לבנות חוסן נפשי.



הפסיכולוגיה החיובית מצמיחה במרכז את
המרכיבים הקריאטיים והחיוביים של האדם,
את הכוחות הפנימיים, את החולקות ואת
הסגולות האישיות של הפרט. ההתייחסות
אל החיים היא כאל תהליך של גילוי.



עקרונות הישה

שמה דאס צו תפיסת האדם כחלק, סתמאן,
והאצ חוסן נפשי, האאפער או להתפתח
והצאת אהשרים.



דברים לא תמיד הולכים כמתוכנן – וזה בסדר

עקרונות הישה

חנסה למצוא ולטפח כישרונות אנושיים
ותחומי חולק הטבועים באדם



עקרונות הטיסה

לאדם יש אפשרות בחירה ואחריות לבחור.
הוא פועל לחיפוש משמעות, יצירתיות
וארכים



עקרונות הדישה

הדישה מתאקדת בקניית החולקות של
האדם במקום בעציוותיו. הסתכלות קדימה
למען צמיחתו והתפתחותו של האדם ולא
טיפול בחוליו ובהכראתו



עקרונות הכישה

מציצה כליס פרקטיים להחמודות עם
מכבי חיים, ביניהם הכישה מכוונת את
האדם לאסוף משאבים רלוונטיים לחוסנו
מתוך מסורתו ועולם ערכיו ותרבותו
הייחודיים





תרגיל מספר: 1

שם: ניתוח מקרה

עמוד: 120

הנחיות: אלו עצות וכלים הייתם מציעים
לאביאל כדי להתמודד עם בעיותיו מתוך
עקרונות הגישה?

fe איש פסיכולוגיות להתמודדות עם בעיות/אנפולית הנח

האיש תופס את החיים הסוערים כ"נהר
סוער" המסוכן לאדם.



דברים לא תמיד הולכים כמתוכנן – וזה בסדר

האישה הקלינית (הטיפולית)

מתמקדת בטיפול באישה שנסחפו בנהר ויש לה ציפייה מטיפולה. האישה מתמקדת בחולשות ובעציות.

על פי אישה זו, היוצץ מטפל בעציות שבהר התעוררו: ליהוי הקציה והתאמת הטיפול למטופל (שיחות, תרופות).



האישה האניצית
(פתאנית - עוסקת במקור החולי)
מתאקדת באלה הנמצאים באצלה הנהר
והם בסיכון לנפילה והיסחפות. המיקוד
בטיפול הוא בהמצאת אורחי סיכון. האישה
אניחה שניתן לפעול מראש על מנת למנוע
פציעות והתפתחות באמצעות דיבור
ותרופות - חיסון מוקדם.

הדישה מיטבית

מתייחסת לאלה שעדין נמצאים בעדת הנהר.
היא מדישה שאנשים הם בעלי חולקות
וצומות מטבע ויכולים להתמודד עם
הבעיות עוד לפני הכנסת לנהר הסוער.





תרגיל מספר: 2

שם: השוואה

עמוד: 121

**הנחיות: השוו בין שלוש הגישות
לפסיכולוגיה חיובית**

קריטריונים	גישה קלינית- פתוגנית	גישה מניעתית- פתוגנית	גישה מיטבית- סלוטוגנית
תפיסת המציאות	"נהר מסוכן"- החיים מסוכנים	"נהר מסוכן"- החיים מסוכנים	"נהר מסוכן"- החיים מסוכנים
מיקוד הגישה ומטרתה	צמצום גורמי סיכון למחלה שאובחנה	צמצום גורמי סיכון לשם מניעת מחלה	הגברת גורמים מקדמי בריאות
מרכז התייחסות הגישה:	התמקדות במחלה הספציפית הצלחה = הבראה מהמחלה	ההתמקדות היא בהמעטת גורמי הסיכון למחלה הצלחה = העדר מחלה.	אין התמקדות - ההתייחסות היא הוליסטית האדם השלם- בעל גוף, מחשבה, רגש וחיים חברתיים. הצלחה = קידום הבריאות שלו
אוכלוסיית היעד בגישה	אנשים חולים	אנשים בסכנת חולי	כל בני האדם
כלים והתערבויות מרכזיים	טיפול בדיבור תרופות	טיפול בדיבור תרופות – חיסון מוקדם	פיתוח תחושת קוהרנטיות: ללמד מיומנויות משמעות, מובנות ונהילות

דברים לא תמיד הולכים כמתוכנן – וזה בסדר

האישה הסלואטנית (אנטונובסקי, 1992)

האישה הסלואטנית היא אישה מיטבית.
המיצה סלואטניות נלכת מהמיצה Salute
שמעמותה כריאות.



הדישה מניחה שכולם נמצאים תמיד בנהר
המסוכן של החיים, והיא מדגישה, במקום
את הטיפול או המניעה, את קידום
הבריאות בהסתכלות הוליסטית, המתמייחסת
לחוויה של אדם שלם – בעל אופי, מחשבה,
רגש וחיים חברתיים.



הגישה אינה מתעלמת מחולי והצורך
בטיפול בו, אך האדם אינו מוגדר רק על
ידי מחלתו.



דברים לא תמיד הולכים כמתוכנן – וזה בסדר

על פי גישה זו יש ללמד מיומנויות של
חשיבה ופצולה מתוך אופטימיות, ולזהות
את הכישרונות והחולקות. כלומר, ראשית יש
לזהות את החולקה ולטפחה, תוך מתן
מקום מ'נורי יחסית לחולשות, דבר שעשוי
למנוע התפתחות של דיכאון בשלבים
מאוחרים יותר.

קוהרנטיות

תחושת קוהרנטיות היא תפיסה כללית של העולם, כהצל משמעות, מובנות ונהיגות.



דברים לא תמיד הולכים כמתוכנן – וזה בסדר

משמעות

לאילו מוטיבציות ומשאבים פנימיים וחיצוניים
האדם מייחס משמעות כבעצמי יכולת לאפשר
לו להתמודד עם לחצים במהלך חייו.



דברים לא תמיד הולכים כמתוכנן – וזה בסדר

מופנות

האופן שבו האדם יתפוס ויפרש מצבים שונים
במהלך החיים.



דברים לא תמיד הולכים כמתוכנן – וזה בסדר

נהיאות

ניסיונו האישי של הכרט אהתמודד עם
מצבים שמתח אכל אורק חייו.



דברים לא תמיד הולכים כמתוכנן – וזה בסדר

אדם המאופיין בתחושת קוהרנטיות חלקה
הוא סתלסן, חלק ובצל משאבי התמודדות,
בצודו מול אורם לחץ. הוא יהיה בעל
מוטיבציה להתמודד עם אורם הלחץ, יאמין
שהאתגר מובן ויאמין שצומדים לרשותו
משאבים להתמודדות.



דואנה

סיון וליאל נכסלו במבחן במתימטיקה. סיון
היא חסרת תחושת קוהרנטיות ולכן היא לא
מייחסת חשיבות לכלים שצומדים לרשותה
על מנת להצליח במחשבות (שיעורים פרטיים,
תכנית מחשב ארכימדס, תמיכה מההורים
וכו'). היא לא מבינה כיצד לפרש את
הכישלון ועל כן לא מתמודדת עם הכישלון.

לצומתה, איאל בעלת תחושות קוהרנטיות,
מפריע לה הכישלון, היא מסבירה אותו
כמקרה חד פעמי, הכנה לא מספקת, והוא
נותנת משמעות לכלים שצומדים לרשותה
כדי להצלחיות. היא מבקשת מועד נוסף
לבחינה ומחליטה להשתמש בעזרת מורה
פרטי להצלחיות בבחינה החולצת.





תרגיל מספר: 3

שם: שאלון תחושת קוהרנטיות

עמוד: 123

הנחיות: לפניך סדר של שאלות המתייחסות
לצדדים שונים של חיינו. לכל שאלה יש 7
אפשרויות תשובה. הנך מתבקש להקיף בעיגול
את הספרה המבטאת את תשובתך
1-לעתיים רחוקות או אף פעם 7- לעתים
קרובות או תמיד



תרגיל מספר: 4

שם: תחושות קוהרנטיות

עמוד: 124

הנחיות: הסבירו כיצד באות תחושות

קוהרנטיות באירוע הבא

SUMMARY

סיכום

הפסיכולוגיה החיובית מעמידה במרכז את המרכיבים הבריאים והחיוניים האדם, את הכוחות הפנימיים, את החוזקות ואת הסגולות האישיות של הפרט.

הגישה הקלינית – מתמקדת בחולשות ובעיות.

הגישה המניעתית – המיקוד בטיפול הוא בהמעטת גורמי סיכון.

הגישה המיטבית – להתמודד עם הבעיות עוד לפני הכנסם לנהר הסוער.

הגישה הסלוטגנית (אנטונובסקי, 1992) - מדגישה, במקום את הטיפול או

המניעה, את קידום הבריאות באמצעות שיפור תחושת הקוהרנטיות.

תחושת קוהרנטיות היא תפיסה כללית של העולם, כבעל משמעות, מובנות ונהילות.

תודה על ההקשבה :)



דברים לא תמיד הולכים כמתוכנן – וזה בסדר