

למצוא את המחט בערימת השחת - יישום מתודת למידה מהצלחות בתהליך ליווי תעסוקתי¹

אורלי צדוק, הדר בן-סירא רוטמן, אלי אייזנר

מבוא

"תלמד מאתמול, תחיה בשביל היום ותקווה בשביל מחר. הדבר החשוב ביותר הוא לא להפסיק לשאול". - אלברט איינשטיין



כמטפלים שנסמכים על תהליכי למידה והדרכה מתמשכים, אחד הדברים שהופכים אותנו לאנשי מקצוע הוא המוכנות ללמוד ממעשינו, וליישם למידה זו בעשייה הטיפולית. למידה זו יכולה להיעשות במגוון דרכים. אנחנו מבצעים אותה למשל בתהליכי הדרכה וחניכה, ומחפשים מידע במקורות אקדמיים ובספרות המקצועית (כדוגמת כתב עת זה). בנוסף, אנו פונים להיוועצות עם עמיתים או מבצעים תהליכי הרהור פנימיים. רובנו חושבים על מעשינו המקצועיים ביותר מדרך אחת, ופעמים רבות מנתחים מקרים מהקליניקה על פי תיאוריה מוכרת או באופן מופשט וחופשי. כך או כך, תהליכי חשיבה, התייעצות ולמידה אלה לעתים מותירים אותנו עם מסקנות כלליות ומעורפלות או לחילופין עם תובנות הרלוונטיות למקרה הספציפי שבו עסקנו בעת הלמידה, ופעמים רבות אנו נוטים להתייחס יותר לכישלונות מאשר להצלחות.

חזק ביותר. הוא מניע אותנו לפעולה ומעורר רצון לייצר שינוי, הסתגלות ותיקון. ערכים חברתיים מחזקים בניית כוח דרך התגברות על כישלון, ומלמדים אותנו שכישלון הוא הבסיס לכל הצלחה. גם הרגש החזק שכישלונות מעוררים מניע אותנו לבחון מצבים אלה ביתר שאת.

כהנמן וטברסקי (Tversky & Kahneman, 1991; Kahneman, 1979) טבעו את המושג "שנאת הפסד" (Loss Aversion) כדי לתאר את הנטייה האנושית להדגיש הפסדים על פני רווחים. בהמשך לכך, קליפטון ונלסון (Clifton & Nelson, 1992) הראו כי הנטייה להדגיש את השלילי, קרי החולשות, היא תופעה שכיחה. ניתן לצפות בה אף בקרב מעסיקים, מורים, הורים, מנהיגים ואנשי בריאות הנפש. כך, למשל, בסקר של מכון Gallup בארצות הברית נמצא כי 59% מההורים מאמינים שיש לשים דגש על חולשות ולא חזקות, וכי 77% מההורים בארצות הברית מציינים כי הם כיוונו את תשומת לבם לציונים הנמוכים בתעודה של ילדיהם ולא לציונים הגבוהים (Clifton, 2000).

אנו מורגלים במידה רבה לתפיסת עולם של "למידה מכישלונות" [...]. במקרים רבים כישלון הוא כוח מוטיבציוני חזק ביותר. הוא מניע אותנו לפעולה ומעורר רצון לייצר שינוי, הסתגלות ותיקון

אנו מורגלים במידה רבה לתפיסת עולם של "למידה מכישלונות". מצבים של חוסר הצלחה עשויים לרפות את ידנו, או לגרום לנו להשקיע אנרגיות סביב הסברים ראויים שיעזרו לנו לשמור על ערך עצמי. ואכן, במקרים רבים כישלון הוא כוח מוטיבציוני

אורלי צדוק היא דוקטורנטית בפסיכולוגיה, אוניברסיטת חיפה, פסיכולוגית תעסוקתית מומחית - מדריכה. פסיכולוגית ראשית - שירות התעסוקה הישראלי.

הדר בן-סירא רוטמן היא פסיכולוגית תעסוקתית מתמחה.

אלי אייזנר הוא סטודנט לפסיכולוגיה ארגונית בטכניון, פרקטיקנט במכון "אורלי צדוק".

¹ כותרת נוספת איתה התלבטנו: "אמונה יוצרת פעולה, יוצרת מציאות". המאמר הנוכחי מתבסס על תהליכי חקירה אשר סוכמו בפרק "תני לי יד - ליווי תעסוקתי ככוח מניע למימוש בקריירה" (צדוק א', מלצר י' ובן-סירא רוטמן ה') מתוך ספר שעתידי להתפרסם בהוצאת מכון מופ"ת "מה כבר עשינו? סיפורי הצלחה מתוך מרכזי תמיכה לסטודנטים עם לקווי למידה" בעריכת ארנה שמר, יונה רוזנפלד, אורית דהן ואריאלה דניאל-הלוניג.



במאמר זה נתרכז במקור הראשון, קרי, אנשי מקצוע המהרהרים על עבודתם. אנו חוקרים מקרה שנראה בתחילת הדרך כמועד לכישלון עקב הפסיביות הקיצונית של הנועצת ואשר הסתיים בסופו של דבר בהצלחה. כלומר: הנועצת הגיעה להישגים שהיא לא האמינה בתחילת הייעוץ שתגיע אליהם, אך היא השתלבה בשוק העבודה בתחום הלימודים האקדמיים שאותו סיימה בהצלחה יתרה. רוזנפלד (1985) מציע כי אנשי מקצוע יתעכבו על מצבים שבהם הצליחו לתרום ליציאה ממצב לא מתפקד למצב מתפקד. הוא מדגיש כי ההרהור הוא רטרואספקטיבי, ומטרתו לזהות ולהסביר מהו הדבר שהניב תוצאות חיוביות. ההרהור משמעו "שיחה" שאדם מקיים עם עצמו או עם זולתו שעיקרו מתן משמעות לידע (Greenwood, 1991). המאמר הנוכחי מסכם תהליך הרהור המבוסס על המתודה של רוזנפלד. סיכום המקרה הוא תוצאה של הרהור שנעשה בכמה מסגרות. ראשית, התקיים פורום עמיתים העוסק בסטודנטים בעלי לקויות למידה המנוהל במכון מופ"ת. כמו כן, התבצעה התייעצות עמיתים עם פסיכולוגים שערכו תהליכי ייעוץ באותו הפרויקט. תהליך זה של למידה מהצלחה יושם על תהליך ליווי תעסוקתי מתמשך של כשנתיים במסגרתו עברה נועצת ממצב של אי אמונה ביכולתה להשתלב בעבודה מקצועית התואמת את לימודיה וכישוריה למצב של השתלבות תקינה ומספקת בתחום הכשרתה.

יישום מתודת "למידה מהצלחות" בייעוץ תעסוקתי

לחקר הלמידה מהצלחות, כאמור, שלבים מובחנים. להלן יובא תהליך החקר, על פי שלבי המתודה, אך תחילה יוצג רקע כללי על תהליך הייעוץ ועל הנועצת המתוארת בו.

רקע

דינה (שם בדוי) היא סטודנטית בסוף שנות ה-20 לחייה. בת להורים אקדמאיים, אשר החלה בלימודיה בתחום החינוך לאחר שעבדה כמה שנים בעבודה יצרנית לא מקצועית. דינה בעלת



גישות אחרות מתייחסות ללמידה מהיבטים חיוביים של עבודתנו. הפסיכולוגיה החיובית, למשל, מוגדרת כעיסוק המדעי של החזקות והמעלות של האדם הרגיל (Sheldon & King, 2001). מרטין זליגמן, ממייסדי זרם הפסיכולוגיה החיובית, מדגיש את החשיבות של התמקדות בחזקות האנושיות. הוא מדגיש כי אל לה לפסיכולוגיה להתמקד רק במה שצריך לתקן, אלא גם במה שמוצלח, וכפועל יוצא מכך: טיפול איננו רק לתקן את מה שאינו עובד אלא גם לבנות את מה שעובד (Seligman, 2002).

העברת האחריות והאקטיביות מהפסיכולוגיה לנועצת היא מרכיב משמעותי בהגדרת המקרה כהצלחה. המעבר, הוא אשר מגדיר את ייחודיות המקרה כהצלחה ראויה ללמידה

הפסיכולוגיה החיובית השפיעה כאמור על מגוון שיטות טיפול, בהן על תחום הפסיכולוגיה התעסוקתית בכלל ועל ייעוץ תעסוקתי בפרט (Magyar-Moe, Owens & Conoley, 2015). אחת משיטות הייעוץ התעסוקתי המתבססות על הפסיכולוגיה החיובית היא שיטת ייעוץ מבוססת חזקות (Strength Based Career Counseling). שיטה זו מדגישה את חזקות הלקוח בייעוץ תעסוקתי (Smith, 2006). כשבוחנים את יעילות השיטה ניתן לראות כי היא אפקטיבית יותר מהייעוץ הקונבנציונלי שאינו מדגיש את החזקות. מחקר התערבותי שהדגים את היעילות של השיטה נערך על ידי ליטמן-עובדיה, לזר-בוטבול ובנימין (Litman-Ovadia, Lazar-Butbul & Benjamin, 2014) ומצא כי שיטת ייעוץ מבוססת חזקות למוטבטלים בשירות התעסוקה הישראלי הניבה שיעורי תעסוקה גבוהים יותר (80.6%) ביחס לשיטת הייעוץ הקונבנציונלית (60%) שלושה חודשים אחרי תום הייעוץ.

רקע - מתודת למידה מהצלחות

ברוח זו פיתח רוזנפלד (1997) שיטה המדגישה את הצלחות הטיפול. הנחת היסוד היא כי מה שהצליח בעבר יכול להצליח שוב, וכי זהו מקור טוב לאנשי מקצוע ליצור למידה. לטענתו ניתן ללמוד מהצלחות הרבה יותר מאשר מכישלונות. הוא מדגיש כי ניתן ללמוד משלושה מקורות מידע: (א) מאנשי מקצוע המהרהרים על עבודתם ובוחנים מה הם עשו במהלך הטיפול שעזר להצלחת הטיפול (What did you do?). (ב) ממטופלים שהיו מועדים להיכשל ועל אף תנאי החיים שלהם הצליחו לצאת ממצב זה ולשרוד ("חקר עמידים"). (ג) מחקר שותפות מועילה, קרי, למידה מהניסיון המשותף והמצטבר של המטפל והמטופל וחקירת הדברים שעזרו להצליח בעבר ודברים שעשויים ליצור הצלחה בעתיד. זאת, כולל הניסיון האישי של שניהם. המתודה של למידה מהצלחות מבוססת על שלבים מובנים המאפשרים העמקה והבנה של האירועים שהתרחשו. אלה מאפשרים גם הסקת מסקנות בדבר יישום עתידי של פעולות ועקרונות פעולה הנגזרים מהן.

ולעבוד בעיסוק בלתי מקצועי שבו עבדה טרם לימודיה. במהלך הליווי היא עברה להתליך חיפוש פרואקטיבי באופן הדרגתי. לדוגמא: בתחילת התהליך היא נמנעה מלקבוע ראיונות עבודה. לאחר מכן הייתה קובעת ראיונות ולא מגיעה אליהם. בשלב הבא, היא למדה לבקש עזרה והלכה יחד עם חבר או בן משפחה לראיונות שהם תיאמו לה. לבסוף, הגיע השלב שבו דינה חיפשה לבדה את מקומות העבודה, קבעה ראיונות והלכה אליהם לבדה. דוגמא נוספת להצלחה: במהלך תקופת הליווי היא עבדה בכמה עבודות. בתחילה עבדה בעבודה שאליה התקבלה דרך מכר, אך פרשה ממנה לאחר זמן קצר. לאחר מכן מצאה לבדה משרה והתמידה בה, למרות אי שביעות רצונה ממשרה זו. בהמשך מצאה עבודה בכוחות עצמה, אך גילתה מהר מאוד כי היא אינה חשה בה בנוח, ולבסוף איתרה משרה שהייתה בנויה למידותיה ורצונותיה כפי שלמדה להגדיר לעצמה. לאחר סיום התהליך גילתה דינה עניין בעבודה בתחום שאותו למדה, בנתה את ביטחונה ביכולתה למצוא משרות מתאימות לה (הן מבחינת התוכן והן מבחינת סביבת העבודה), וכן רכשה כלים לאיתור ולהשתלבות בעיסוקים אלה.

עצם ההצלחה בתהליך הליווי עם דינה - היכולת שלה לבחור בעצמה, והידיעה המגובשת מה טוב בשבילה, עולה על כל דעת מומחה

4. זיהוי תוצרי לוואי שליליים של ההצלחה

במפגשים עם דינה עובדו החסמים שעמדו בינה לבין השתלבות בעבודה בתחום עיסוקה. החסמים העיקריים היו הכחשת הלכות והימנעות מעשייה. הבנו יחד את יתרונות ההכחשה וההימנעות ואת המחירים שלהם. בהמשך נעשתה עבודה כדי לשנות דפוסיים אלה. שינוי זה היה כרוך במפגש עם הלכות. מפגש זה כלל בתוכו כאב ותסכול רב ולטווח הקצר האדיר את תחושת החסם והפחית את הביטחון והמסוגלות העצמית. למעשה, בדרך להצלחה נלקחו כמה צעדים "לאחור". כמו כן, דינה "נכשלה" לא אחת במשימות שניתנו לה (כגון כתיבת קורות חיים, הגעה לראיון עבודה וכדומה), ואף אלה הפחיתו את תחושת המסוגלות והנציחו את תחושת הכישלון והערך העצמי הירוד. לבסוף, הבינה דינה כי בכל בחירה מקצועית קיימים יתרונות וחסרונות. החסרונות עמם נדרשה דינה להשלים, גם הם תוצרי לוואי שליליים של ההצלחה. כך, למשל, כאשר בחרה בעיסוק שאין בו איום של כישלון, בחירה זו לוותה באי מיצוי יכולותיה הטובות.

אבחון לקויות למידה עם הפרעת קשב וריכוז. היא התמודדה עם קשיים רבים במהלך הלימודים, ותהליך הייעוץ התעסוקתי בליווי פסיכולוגית (הכותבת הראשונה) החל בשנה האחרונה ללימודיה. כבר אז היה ברור שמדובר בסטודנטית מצטיינת אך מתקשה בתחום החברתי. מפגשי הליווי עם דינה כללו מספר מועט של מפגשים פנים אל פנים, ולאחריהם המשיך תהליך הליווי באמצעות שיחות טלפון (בשל ריחוק מקום מגוריה). תהליך הליווי נמשך כשנה וחצי.

1. תיאור ההקשר הארגוני

תהליך הייעוץ שנבחר בוצע במסגרת מרכז התמיכה לסטודנטים בעלי לקויות למידה והפרעות קשב וריכוז "חממה" במכללת תל-חי. ליווי תעסוקתי זה היווה חלק מתוכנית "מאקדמיה לקריירה"² שמטרתה ללוות סטודנטים בשנת לימודיהם האחרונה במעבר מהלימודים האקדמיים לשוק עבודה (התהליך המתואר התבצע במשך כשנתיים, והחל בשנת הלימודים האחרונה ללימודי התואר האקדמי). במסגרת התוכנית כל סטודנט השתתף בקורס אקדמי ובו נלמדו תכנים הקשורים לעולם העבודה, בסדנאות אסטרטגיה שמטרתן גיבוש הזהות התעסוקתית ורכישת כלים ומיומנויות הרלוונטיים לעולם העבודה, וכן ייעוץ תעסוקתי פרטני. בסיום תהליך זה הוצע לסטודנטים ליווי ליישום התוכנית התעסוקתית של כל אחד ואחד מהמשתתפים. בתהליך הלמידה מהצלחות התמקדנו בשלב הליווי התעסוקתי של דינה, סטודנטית במרכז התמיכה.

2. איתור הצלחה ראויה ללמידה וזיהוי תחום ההצלחה

הבחירה בסיפורה של דינה כהצלחה הראויה לחקר וניתוח הייתה תהליך משמעותי בפני עצמו. לתוכנית במסגרתה בוצע הליווי, "מאקדמיה לקריירה", היו יעדים מוגדרים ואובייקטיביים (למשל, התמדה של מעל חצי שנה בעבודה בתחום הלימודים לאחר סיומם). במקביל, חשוב היה לנו לזהות גם הצלחה סובייקטיבית בעינינו, ובמקרה של דינה, זיהינו את היכולת לבחור בעצמה, לפתח תחושת מסוגלות להביא את עצמה להישגים, ולבסס זהות תעסוקתית ובעיקר אמונה ביכולת שלה לנהל את הקריירה שלה.

3. תיאור ההצלחה במונחי "לפני" ו"אחרי"

בקורס ובסדנאות שהקדימו את תהליך הליווי, נטתה דינה לפאסיביות ומיעטה לבטא את עצמה. עם זאת, היא הקפידה להגיע למפגשים ולבצע את המשימות שנדרשו ממנה. דינה, אשר בעת תחילת תהליך הליווי עמדה לסיים את לימודיה בתחום החינוך וניסיונה התעסוקתי כלל עבודה יצרנית בלתי מקצועית, לא הביעה עניין או רצון לעסוק בתחום שאותו למדה. היא חששה מעבודה במשרה מלאה והייתה חסרה את הביטחון ביכולתה להתמודד עם ראיונות עבודה ותהליכי קבלה לעבודה. היא נטתה להימנע משינויים והביעה רצון להמשיך

² התוכנית "מלימודים לקריירה" היא תוכנית משולבת של "חממה", מרכז התמיכה לסטודנטים עם לקויות למידה המכללה האקדמית תל-חי, והאגף לפרויקטים מיוחדים, הביטוח הלאומי. התוכנית התהוותה ביוזמת יעל מלצר, מנהלת מרכז התמיכה, אשר זיהתה את הצורך ואת הפוטנציאל הקיים בקרב הסטודנטים בעלי לקויות הלמידה. התוכנית התאפשרה בזכות שיתוף פעולה של הקרן למפעלים מיוחדים בביטוח הלאומי בהנהלת שרית בייץ-מוראי. התוכנית לוותה בוועדת היגוי מטעם הביטוח הלאומי ובמחקר במימונו, שאותו ניהלה פרופ' הלנה דה-סביליה.



5. בחינת השאלה האם אמנם מדובר בהצלחה
לאחר התמודדות עם ניתוח סיפורה של דינה שהוגדר כהצלחה, ובפרט לאחר סקירת התוצרים השליליים, היה מקום לשקול מחדש האם אכן מדובר בהצלחה הראויה ללמידה. במקרה של דינה, התוצרים השליליים היוו חלק מתהליך התפתחותי פסיכולוגי טבעי, ועם המציאות של בחירה מקצועית המאופיינת תמיד ביתרונות וחסרונות.

ההתמקדות בחולשות יכול במקרה הטוב ביותר להוביל לבינוניות. ההתוודעות אליהם, קבלתם ואיתור דרכי התמודדות יעילות יותר או פחות יכולים לחזק את האדם בבחירותיו בהווה ובעתיד

עלו עוד שתי סוגיות והתלבטויות טיפוליות לגבי הצלחת הליווי. הראשונה נוגעת לשאלה האם נכון לקדם אקטיבית את הנוצצת. במילים אחרות, האם נכון שהפסיכולוגית תהיה אקטיבית יותר מדינה? לדוגמא: תיזום שיחות טלפון כאשר דינה לא מתקשרת במועד או לא מגיעה לפגישות במועדים שנקבעו. מכאן עלתה השאלה האם מדובר בהצלחה כאשר הגורם המניע והמדרבן הוא הפסיכולוגית. בהרהור שלנו בנושא זה, הגענו למסקנה החשובה כי ההצלחה היא משותפת, ולכל צד יש חלק שווה בהצלחה זו. אכן, בתחילת הדרך הפסיכולוגית הייתה אקטיבית יותר, אך אקטיביות זו כנראה שימשה כמודלינג, וכן הראתה לדינה אכפתיות והעבירה את המסר שהפסיכולוגית לא מתכוונת לוותר על ההתפתחות האישית של דינה. בהדרגה ההובלה עברה לידי דינה. על כן, העברת האחריות והאקטיביות מהפסיכולוגית לנוצצת היא מרכיב משמעותי בהגדרת המקרה כהצלחה. המעבר, הוא אשר מגדיר את ייחודיות המקרה כהצלחה ראויה ללמידה.

בנוסף, לא ניתן להתעלם מעמדת הפסיכולוגית אשר גרסה כי הבחירה בעבודה האחרונה, זו אשר בה דינה מצאה את הסיפוק והמימוש הגדול ביותר, הייתה בחירה לא נכונה עבורה. לדעת הפסיכולוגית הייתה זו נסיגה (בשכר ובסטטוס) והיא האמינה כי דינה יכולה למלא תפקידים שיתאימו לה יותר ושיאפשרו לה לבטא מגוון יכולות, תוך תגמול והכרה משמעותיים יותר. לאחר הרהור ממושך, התחוויר כי זוהי עצם ההצלחה בתהליך הליווי עם דינה - היכולת שלה לבחור בעצמה, והידיעה המגובשת מה טוב בשבילה, עולה על כל דעת מומחה.

אשר על כן, המשכנו לנתח מה בתהליך הטיפולי אפשר את ההצלחה האובייקטיבית והסובייקטיבית בתהליך הליווי התעסוקתי. זיהינו שלושה מוקדי הצלחה שונים וכל אחד מהם נותח בנפרד: (1) יצירת קשר בתנאים מאתגרים. (2) חיזוק המסוגלות העצמית, הנעה לפעולה ומתן כלים להשתלבות

בעבודה. (3) גיבוש זהות תעסוקתית משנית בתוך תחום החינוך ומימושה במקום עבודה תואם. בהמשך יובא ניתוח של מוקד ההצלחה הראשון בלבד בשל קוצר היריעה.

6. פירוט הפעולות שהביאו להצלחה - שלב יצירת הקשר הטיפולי

פסיכולוגית: מה שלומך?

דינה: בסדר.

פסיכולוגית: מה עשית מתוך המשימות שדיברנו עליהן?

דינה: כלום.

פסיכולוגית: איך עבר עליך השבוע?

דינה: לא עשיתי כלום. סתם נחתי, ישנתי, ראיתי טלוויזיה.

בשיחות הראשונות עם דינה, היא נטתה לתגובות לקוניות, נחוותה כחסרת מוטיבציה ולעתים אף כמי שאינה מעוניינת לשתף פעולה עם התהליך. היא הייתה פאסיבית ביותר וכך נדרש מהפסיכולוגית להיות אקטיבית ונחושה ביצירת קשר ראשוני שעל בסיסו ניתן יהיה לעבוד על התכנים התעסוקתיים והרגשיים. בחרנו לתאר את הפעולות שאפיינו כל אחד משני הצדדים בשלב יצירת הקשר.

פעולות לדוגמא של דינה:

- אי הגעה לפגישות ואי יצירת קשר טלפוני במועדים שנקבעו.
- אי עמידה ביעדים שהציבה מפגישה לפגישה.
- ריבוי אמירות ביקורתיות כלפי עצמה.
- שתיקות מרובות.
- הבעת צער והתנצלות על שיחות שלא התקיימו.

פעולות לדוגמא של הפסיכולוגית:

- קבלת הדרכה על הייעוץ מאשת מקצוע ותיקה.
- הגדרת סטינג (setting) לפגישות (גם פגישות טלפונית?).
- לדוגמא: לדבר בחדר פרטי וסגור, להכין מחברת לסיכום הדברים, להתכונן לפגישה וכדומה.
- כאשר דינה לא התקשרה במועד שנקבע, נוצר עמה קשר ביוזמת הפסיכולוגית, ודינה התבקשה להתקשר חזרה (לבצע את פעולת החיגו).
- מהלך השיחה כלל התעניינות בשלומה, הפניית השאלה "על מה תרצי לשוחח היום?", העלאת תכנים מהשיחה הקודמת, שימוש בשאלות אינפורמטיביות וסגורות (עליהן קל לענות), ירידה לפרטים בכל נושא שעמו שיתפה פעולה, חזרה על שאלות, מתן משימה קלה ומעשית לפגישה הבאה (גם אם זו אינה מתקשרת באופן ישיר להיבט תעסוקתי).
- הגדרה מחדש של כישלון לעמוד במשימה כסימן שעדיין אין בשלות לבצע משימה זו ויש מקום למציאת משימה אחרת.

³ מבנה הליווי התעסוקתי בתוכנית זו התבסס במידה רבה על שיחות טלפונית ולא על פגישות פרונטליות.





הקיימות. זווית נוספת של התלבטויות אלה עוסקת בבחירת הפסיכולוגית בטכניקות טיפוליות. פעמים רבות בעבודה עם דינה עלתה השאלה עד כמה יש לקדם אותה באופן אקטיבי, להגדיר את הצעד הבא על מנת שתמשיך לקדם את בחירותיה ולעודד אותה לעשותו, או שמא נכון יותר לאפשר לה להגדיר את קצב ההתקדמות ואת האתגר ההתפתחותי הבא.

סיכום

"ההצלחה היא מסע, לא יעד."

- בן סוויטלנד

במאמר זה סקרנו בקצרה את תוצריו של יישום תהליך מובנה של למידה מהצלחות. התמקדנו בתהליך יצירת הקשר, אשר היווה בסיס לעבודת הליווי המשמעותית ולהצלחה שבאה בעקבותיו. ההתעקשות על הקשר, והגעה להצלחה ביצירתו, היא זו שאפשרה שיח תעסוקתי משמעותי, וביטחון גובר של דינה ביכולותיה, עד כדי קבלת החלטה שהייתה מנוגדת לדעתה של הפסיכולוגית המלווה.

תהליך למידה וחקירה זה ארך חודשים ארוכים, ובדומה לליווי של דינה, כלל לעתים גם צעדים לאחור, חזרתיות בתחקור והרהור פנימי. בהיזכרנו בתחילת תהליכי תחקיר אלה, זכורה התחושה כי חלק מהדברים מובנים מאליהם, ואינם דורשים הסבר או העמקה לרמת הפעולות. כאשר נשאלה הפסיכולוגית בתחקור "מה עשית?" התגובה הראשונית הייתה "אינני יודעת" או מענה מתוך שיח רגשי כגון "הייתי שם בשבילה". אחרי הכול, אנו מורגלים בחשיבה מופשטת ויודעים להבין את זה כשנשמעת בחלל האוויר אמירה כגון "הפגנתי אמפתייה", אך לא תמיד קל לנו לנתח אמירות אלה לרמת המעשה. הקדשת מחשבה מעמיקה למשמעויות המעשיות של השיח הרגשי והמופשט מאפשרת חשיבה ביקורתית בצד יכולת להעביר את הידע לתהליכי טיפול אחרים ולפסיכולוגים אחרים. בתהליך זה

- משוב מיידי על כל עשייה של דינה וחיזוק חיובי על כך.
- למול כישלונות ואי ביצוע משימות - העלאת דוגמאות למקרים של הצלחה, אם בתהליך הליווי ואם מתחומי חייה האחרים של הנוצצת. כמו כן, העברת מסר של קבלה של אי העשייה ("נראה שזה עדיין לא הזמן").
- מעבר ממתן משימות על ידי הפסיכולוגית לגיבוש משותף של משימות שנחוו כאפשריות.

הקדשת מחשבה מעמיקה למשמעויות המעשיות של השיח הרגשי והמופשט מאפשרת חשיבה ביקורתית בצד יכולת להעביר את הידע לתהליכי טיפול אחרים ולפסיכולוגים אחרים. בתהליך זה מעמיקה ההבנה שדברים אינם מתרחשים בעצמם

7. הפקת עקרונות הפעולה

- Reaching out
- שמירת הקשר גם כאשר לכאורה אין התקדמות מהפן התעסוקתי.
- שימוש בהדרכה.
- שימוש בתכנים יומיומיים מעולמה האישי.
- בנייה הדרגתית של מידת המעורבות הנדרשת.
- הבעת סקרנות (דרך חזרה על שאלות וירידה לפרטים).
- עידוד חופש הבחירה (בנושאי השיחה).
- חיזוק מובלט לאקטיביות שהפגינה הנוצצת כאשר הייתה אקטיבית.
- הבעת אמון ותקווה בכוחו של התהליך ובשיפור האפשרי.
- שותפות הנוצצת בבחירת המשימות מפגישה לפגישה.

8. זיהוי סוגיות בלתי פתורות

בעת ניתוח הדרך המשותפת עם דינה, חשוב היה לזהות סוגיות בלתי פתורות, אשר יכולות לנווט מקרים עתידיים של חקר למידה מהצלחות. סוגיה אחת נוגעת לשאלה לגבי התמקדות בקשיים ובחסמים. העיסוק במגבלות ובמוקדי הקושי עשוי מצד אחד להנציח את העיסוק בהם, לשמר ולחזק אותם, או כפי שטענו קליפטון ונלסון (Clifton & Nelson, 1992) ההתמקדות בחולשות יכול במקרה הטוב ביותר להוביל לבינוניות. ההתוודעות אליהם, קבלתם ואיתור דרכי התמודדות יעילות יותר או פחות יכולים לחזק את האדם בבחירותיו בהווה ובעתיד. מתוך ניתוח הליווי התעסוקתי של דינה, עדיין לא התגבשה תמונה ברורה עד כמה יש לתת מקום להימנעות ולקשיים וכמה יש להתרכז בשיח כוחות (שיח המתמקד באיכויות והעוצמות של האדם) המשדר אמונה ואקטיביות. השימוש בשיח מופנה כוחות גם הוא העלה התלבטות דומה. שיח זה עשוי להעצים ולקדם אך קשה שלא לתהות אם פריזמה זו מייצרת הקצנה ועיוות של היכולות



מעמיקה ההבנה שדברים אינם מתרחשים בעצמם, וכי יש צורך במיומנויות הקשבה עדינה וממושכת, בנקיטת צעדים מגוונים כדי ליצור שינוי גם במקומות שהוא נראה כמעט חסר סיכוי.

כי כל מטפל בתחומו נתקל בנגזרות של שיח מופנה כוחות, פסיכולוגיה חיובית וכדומה. עם זאת, יישום המתודולוגיה המובנית דרש התמודדות מסוג אחר, תחקור המכריח לשאול שאלות לעומק ולספק תשובות קונקרטיות שניתן לשמר, ליישם ולתווך לאחרים, כמו גם מאפשר העצמה של המטפל.

החוויה המשמעותית שלנו מתהליך החקירה על פי מתודת למידה מהצלחות היא כי הדברים אינם פשוטים כפי שהם נראים. מעבר למסקנות המשמעותיות לליווי תעסוקתי, שמקצתן תוארו במאמר זה, נותרה עוצמת חוויית התחקיר. תחקור הצלחות עשוי לשמש ככלי טיפולי בעבודה שלנו עם נועצים ומטופלים בתחומי הפסיכולוגיה השונים, ויתרה מכך, חשוב שנשכיל להבין שאנו יכולים ללמוד מתחקור זה לא רק על המטופלים אלא גם על עצמנו כמטפלים: מה הכלים העומדים לרשותנו, במה אנחנו חזקים, עם אילו סוגי מטופלים אנו מצליחים במיוחד וכדומה. מכאן, אנחנו מזמינים כל אחד ואחת מכם לנסות וליישם הרחוק פנימי מסוג זה ולחוש את האתגר ועומק הלמידה המתאפשר מתחקור הצלחות.

תחקור הצלחות עשוי לשמש ככלי טיפולי בעבודה שלנו עם נועצים ומטופלים בתחומי הפסיכולוגיה השונים, ויתרה מכך, חשוב שנשכיל להבין שאנו יכולים ללמוד מתחקור זה לא רק על המטופלים אלא גם על עצמנו כמטפלים

מטרת המאמר הנוכחי להציע למטפלים ליישם מתודות אלה בתחקור ובתהליכי הדרכה והתפתחות אישיים. לא מן הנמנע כי קוראי שורות אלה יחושו כי הכלים הללו מוכרים להם, ידועים ומיושמים על ידם בתהליכי הטיפול והייעוץ. אין ספק

מקורות

1. רוזנפלד, י' (1997). לימוד מהצלחות - כיצד לעצב עבודה סוציאלית ההולמת את מיעדיה. חברה ורווחה, י"ז (4), 361-377.
2. רוזנפלד, י' (1985). תחומה ומומחיותה של העבודה הסוציאלית. חברה ורווחה 1, 119-130.
3. Buckingham, M. & Clifton, D.O. (2000). Now, discover your strengths. New York, NY: Free Press.
4. Clifton, D.O. & Nelson, P. (1992). Soar with your strengths. New York, NY: Dell Publishing.
5. Greenwood, D.J. (1991). Collective reflective practice through participatory action research: A case study from the Fagor Cooperatives of Mondragon. In D.A. Schon (Ed.), The Reflective turn. New York: Teachers' College, Columbia University.
6. Kahneman, D. & Tversky, A. (1979). Prospect theory: an analysis of decision under risk, *Econometrica*, 47, 263-291.
7. Litman-Ovadia, H., Lazar-Butbul, V. & Benjamin, B.A. (2014). Strengths-based career counseling: overview and initial evaluation. *Journal of Career Assessment*, 22(3) 403-419.
8. Magyar-Moe, J.L., Owens, R.L. & Conoley, C.W. (2015). Positive psychological interventions in counseling: what every counseling psychologist should know. *The Counseling Psychologist*, 43(4), 508-557.
9. Seligman, M.E.P. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In C.R. Snyder & S.J. Lopez (Eds.), *The handbook of positive psychology*. New York: Oxford Press. 3-12.
10. Sheldon, K.M. & King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American Psychologist*, 53(3).
11. Smith, E.J. (2006). The strength-based counseling model. *The Counseling Psychologist*, 34, 13-79.
12. Tversky, A. & Kahneman, D. (1991), Loss Aversion in Riskless Choice: A Reference-Dependent Model, *Quarterly Journal of Economics*, 106 (November), 1039-1061.

