

3. התמקדות בכוחות החיוביים

שיח המבוסס על חיפוש הכוח ועל חיזוק החיובי יוצר נרטיב חדש, יוצר אנרגיות חיוניות והתייחסויות חדשות אל המציאות. בפרק זה ננסה לחזק את המיומנות של המורה להתמקד בשיחה בכוחות החיוביים של התלמידים. השיח השכיח בבית הספר הוא בחשיפה של מה לא עובד, בזיהוי הבעיה ובתיקון הכישלון. הצעתנו לשנות את הפרספקטיבה לכיוון של הסתכלות חיובית, לחיפוש של הכוחות והצלחות, במגמה להעצימן וליצור אנרגיה חיובית לשינוי.

נסי להיזכר גשיחה שהייתה לך בעבר עם צמת משמעותית בחייך שבה נאקדה

השיחה שהצגת הכוח שגך כפי שנתפס על-ידי צמת זו.

מהו הכוח שהצמת גילתה בק?

כאיזה אופן היא ראתה את הכוח הזה הלכה למעשה?

נסי לשחזר את הדיבור האישי שלך בעקבות שיחה זו.

איזה נקודת תפסה שיחה זו בחייך? מתי נצאת עצמך חוזרת לשיחה זו?

כאלו מצבים בהמשך בא לידי ביטוי כוח זה שגשה לשיחה?

פעמים רבות האחר מצליח לראות בנו כוחות שאנו מתעלמים מהם, לא מייחסים להם חשיבות. פעמים רבו כוחות אלה יוצאים לאור כתוצאה משיחה משמעותית של מבוגרים משמעותיים בחיינו.

הגישה של הסתכלות על החיובי מקורה בפסיכולוגיה הפוזיטיבית של בריאות נפשית (POSITIVE MENTAL HEALTH). תפיסה זו מהווה חידוש לעומת התפיסה המסורתית של בריאות נפשית שהתמקדה באיתור ובאבחון הבעיה ומציאת דרכים לטיפול בה. הגישה של קידום מיטביות מבוססת על התפיסה ההומניסטית, שיצאה נגד יצירת תובנות על נפש האדם מתוך פרדיגמות של חולי וביקשה להתמקד בשאלה של מימוש והרחבה של אנושיות האדם ופיתוח המשאבים האנושיים הגלומים בו בכיוון של צמיחה, הכוונה עצמית ויצירה.

גישה נוספת שנשענת על תפיסת עולם זו הינה הגישה הנרטיבית (White & Epton, 1990). גישה זו מבוססת על המטפורה של "סיפור", ומניחה שהאדם מבנה את המציאות מתוך המשמעות שהוא נותן לאירועים בחייו, ומשמעות זו משפיעה על עיצוב חייו והיחסים שלו עם הסביבה. ההנחה היא שהאדם חווה אין סוף אירועים בחייו, ושיש לו הצורך למצוא פשר לאירועים אלו, ועל כן הוא טווה, ממספר מוגבל של אירועים, סיפור. כמו שבסיפור, כל קורא רואה בו דברים אחרים, כך גם בסיפור של האדם עצמו, בדרך בה הוא "קורא" אותו הוא נותן לו משמעות שיכולה להיות שונה מפעם לפעם על אף העובדות הדומות.

שיח בין מורה לתלמיד על-פי גישה זו מזמין את המורה לחשוף בתוך הסיפור של התלמיד את הנקודות החיוביות, את הכוחות שיכולים לשנות את הסיפור שלו. ההקשבה של המורה לסיפור ושאלת שאלות מעמדה של אי-ידיעה מאפשרות למורה ולתלמיד למצוא נקודות אור, אפילו הקטנות ביותר, ולשים אותן במוקד השיחה. על ידי כך מעצימים אותן, דולים עם התלמיד מידע אודותיהן ובכך הופכים אותן לחלק מ"הסיפור" של התלמיד. המידע אודות נקודות האור של התלמיד יש בו כדי לסייע למורה בחיזוקו של התלמיד, לנטוע בו את האמונה ביכולותיו ולקדמו.

האמירה "מעט מן האור דוחה הרבה מן החושך" משקפת את התפיסה המעודדת הסתכלות על המצב מזווית ראייה חיובית, שעשויה לסייע במציאת פתרונות.

גישה נוספת שדומה בתפיסתה לגישה הנרטיבית ופותחה במנהל עסקים היא גישה המכונה "חקר מוקיר" (APPRECIATIVE INQUIRY). גישה זו פותחה בשנות השמונים על-ידי פרופ' David Cooperrider

ואחרים בארצות הברית. גישה זו שונה מהגישה של למידה מניתוח בעיות. ההנחה הבסיסית בגישה זו היא שהתמקדות במה שעובד ובשאיפות לעתיד משיגה יותר, פועלת מהר יותר ותוצאותיה ניתנות לשימור בהשוואה לתהליך המוכר של פתרון בעיות.

על-פי גישה זו אנו בוחרים ללמוד דרך חקירה של מצבים שאנו תופסים כמשמעותיים ובהם, לדעתנו, תפקודנו היה מיטבי. ייחודיותה של גישה זו היא בהתמקדות בחקירת הנכסים והיכולות של הפרט ושל הארגון ובחיזוק הכוחות החיוניים בהם. הלמידה בגישה זו יוצאת מפרספקטיבה חיובית, מכוונת לחשוף את גורמי הכוח והחיוניות שהיו בנו ובסביבתנו שאפשרו את ההצלחה. כוחות מכוונים אלה יכולים לכוון אותנו ביצירת שינוי בעתיד. גישת החקר המוקיר נשענת על מספר גישות תיאורטיות ומחקריות. נביא להלן מספר מחקרים המחזקים תפיסה זו:

א. **אפקט פיגמליון** – נערך ניסוי שבו מסרו מידע למורים על יכולות גבוהות במיוחד של קבוצת תלמידים לעומת יכולות נמוכות, של קבוצה אחרת. בדרך זו גרמו למורים להחזיק בדימוי חיובי של חלק מהתלמידים ולהחזיק בדימוי שלילי על אחרים. המורים לא ידעו שהתלמידים "בעלי הפוטנציאל הגבוה" נבחרו אקראית; ככל שהניסוי התפתח התגלו פערים, לא על בסיס משתנה האינטליגנציה, אלא רק על בסיס הציפיות של המחנכים. לאורך זמן, הישגי התלמידים שהיה עליהם דימוי חיובי היו גבוהים יותר באופן משמעותי מאלו של שאר התלמידים.

ישנם שלושה שלבים בדינמיקת פיגמליון חיובית: בשלב הראשון של המודל, נוצרים דימויים חיוביים על האחר במגוון דרכים – לדוגמה, סטראוטיפים, מוניטין, שמועות, מדדים אובייקטיביים, ביצועים קודמים ותהליך ניבוי נאיבי. לאורך זמן, כאשר מתרחשות אינטראקציות, דימויים חיוביים מתעצבים ומורכבים לא רק מניבויים, אלא מתרחבים על-ידי התפיסה של האדם את האפשרויות שלו ותפיסתו של "מה צריך להיות" או **הערכות נורמטיביות**. בשלב השני, הניבויים, האפשרויות וההערכות משתלבים יחד כדי ליצור תמונה של ציפיות בין-אישיות אשר משפיעות באמצעות שני מתווכים – קוגניציה הולמת-ציפיות וטיפול הולם-ציפיות.

נקודת המפתח היא שכל היכולות הקוגניטיביות שלנו – תפיסה, זיכרון ולמידה – מעוצבות על-ידי הדימויים המושלכים דרך ציפיותינו. אנו רואים מה שהדימויים מאפשרים לנו לראות ומכיוון ש-"seeing is believing", פעולותינו מושפעות מהעצמה, החיות והכוח של הדימויים. בשלב השלישי במודל זה, אנשים מתחילים להגיב לדימויים החיוביים שיש לאחרים עליהם. אנשים שיש עליהם דימוי חיובי יפגינו ביצוע טוב יותר מאשר אלו אשר מושלכים עליהם דימויים של ציפיות נמוכות, זאת משום שגורמים קוגניטיביים ורגשיים, מעוררים אצלם מאמץ מוגבר, נחישות, תשומת לב, השתתפות ומוטיבציה לפעול באופן הולם לדימוי החיובי. מחקרים מראים שהשפעות אלו הן לרוב לטווח ארוך.

ב. **אפקט הפלסבו** – פלסבו הינה תרופת דמה הניתנת במחקר לקבוצת ביקורת לצד התרופה הנחקרת. ממצא מעניין בהקשר זה הוא אפקט חיובי של הפלסבו הדומה לאפקט של תרופת המחקר ב-30% עד 60% מהמקרים.

ג. **שיפור ההישגים כתוצאה מצפייה בביצועים חיוביים** – במחקר שנעשה על קבוצת ספורט ששיחקה באולינג אפשרו לחצי מהקבוצה ללמוד על ביצועיהם דרך הסתכלות בשגיאות שלהם לעומת המחצית האחרת שלמדה על ביצועים מהסתכלות ברגעים הטובים שלהם. תוצאות המחקר לימדו שהקבוצה שלמדה מהסתכלות ברגעים המוצלחים הצליחה לשפר יותר את ביצועיה בהמשך בהשוואה לקבוצה שצפתה בשגיאותיה.

כדאי לשים לב שתחושת היכולת (competence), חוללות עצמית (self efficacy) והתקווה נוצרות משום שהשינוי העיתי מעוגן בהצלחות שכבר עשינו וחווינו.

להלן דוגמאות לשאלות ולפתיחות של שיחות אישיות המעוגנות בגישה זו:

- למרות הקושי, מה בך סייע לך בהשגת התוצאות הטובות במקצוע זה?
- איזה כוחות יש לך שהביאו אותך להחליט או לפעול בצורה זו, שהביאו להצלחה?
- האם ישנן דמויות שהשפיעו על הצלחתך? מה עשו הדמויות האלו שסייע לך בהצלחה?