



# חיזוק החוזקות – מבוא תיאורטי

כתבה - דפנה בראשי אייזן

## מהן חוזקות ואיך אפשר לעבוד עמן בקידום תלמידים וצוותי הוראה?

מטרת פרק זה היא להציג את תפיסת העולם של הפסיכולוגיה החיובית ותחום פיתוח החוזקות ולשתף במחשבות ראשוניות ביחס לחשיבות איתור וקידום חוזקות בקרב מערכת החינוך: צוותי הוראה, ילדים ובני נוער.

## תפיסת הפסיכולוגיה החיובית – מעיסוק בבעיות ומחלות לעיסוק בצמיחה ושגשוג

### לחיות ולהאיר

עד שנות ה-90 של המאה הקודמת היה עסוק מדע הפסיכולוגיה בעיקר בחקר של מחלות נפשיות ומציאת דרכים לטיפול בהן. מוקד העבודה המחקרית והטיפולית היה במעבר ממצבי חולי לבריאות, מאבנורמליות לנורמליות. תפקיד הפסיכולוג/המטפל היה לרפא ומטרת המטופל להחלים. אולם, עם הזמן התפתחה ההבנה כי חקר המחלות הנפשיות אין בו כדי להבין תהליכים נפשיים חשובים ומהותיים בהתפתחות האדם: תהליכי אושר, רווחה נפשית, מימוש ושגשוג. מתוך הבנה זו, פותח תחום הפסיכולוגיה החיובית על ידי מרטין סליגמן בשנת 1998<sup>1</sup>.

בבסיס הפסיכולוגיה החיובית עומדת התפיסה שדימוי חיובי מביא לפעולה חיובית. מחקרים מתחומים שונים הראו כי אדם אשר תופס את עצמו באופן חיובי מתנהג באופן עקבי עם תפיסה זו (Cooperider, 1987). עיסוק בתחומי החוזק, ברגשות חיוביים ובערך של החיים, מייצרים אצל האדם מנוף לפעולה חיובית ומשמעותית. עצם היות האדם מודע לכוחותיו ולמשאביו הפנימיים מאפשר לו לנוע קדימה ולהתקדם באתגרי חייו השונים. אין בתפיסה זו בכדי לבטל את הקשיים, הבעיות והרגשות השליליים עמם מתמודד כל אחד מאתנו במהלך חייו, אולם היא מציעה לשים את הזרקור על החיובי שבחינו, על מה שכן עובד. זרקור זה מביא את האדם לשגשוג ולמיטביות. דוגמא לכך ניתן למצוא במחקרים העוסקים בהכרת תודה. נמצא שעצם פעולה של הכרת תודה (של האדם כלפי עצמו, כלפי אחרים או כלפי הנסיבות) מעלה את הרווחה הנפשית של האדם ומאפשרת לו לממש בצורה טובה את מטרותיו. באחד המחקרים שנעשו, קיבלה קבוצת סטודנטים מטלה לכתוב מדי שבוע חמישה

<sup>1</sup> יש לציין כי שורשי הפסיכולוגיה החיובית נעוצים בתפיסות קודמות יותר של הפסיכולוג אלפרד אדלר ושל הפסיכולוגיה ההומניסטית. גישות אלו דגלו בתפיסה כי יצר האדם טוב הוא וכי רווחה נפשית כרוכה בצמיחה, במימוש עצמי, ובקידום ערכי האדם.

דברים טובים שקרו להם בחייהם ושהם מכירים עליהם תודה. שתי קבוצות ביקורת קיבלו משימות אחרות. הסטודנטים דיווחו על שיפור ביכולתם לממש את מטרותיהם, על הפחתת מיחושים גופניים, עלייה בפעילות גופנית ורמות גבוהות יותר של אופטימיות. באופן כללי סטודנטים אלו הראו ערכים גבוהים יותר של רווחה נפשית בהשוואה לשתי הקבוצות האחרות. (אצל צימרמן, 2010).

ניתן לסמן שלושה מרכיבים מרכזיים במוקד התפיסה של הפסיכולוגיה החיובית ואשר חשובים לפיתוח חוזקות:

1. **מעבר מתהליכי החלמה (recovery) לתהליכי גילוי (discovery):** המוקד הוא באיתור הכוחות הפנימיים של כל אדם, והנחת המוצא היא שהם קיימים שם עמוק בפנים ומחכים להתגלות.
  2. **מעבר משאיפה ל"נורמלי" לשאיפה לשגשוג:** המוקד הוא במיטביות האדם והחברה ושגשוגם. קייס (2002, אצל צימרמן 2010) היה הראשון שתבע את המונח שגשוג כמונח המתאר אנשים בריאים בנפשם. על פי קייס לאדם המשגשג יש שלושה מאפיינים: הוא מרגיש רגשות חיוביים כלפי חיו, מתפקד היטב באופן פסיכולוגי אל מול משימותיו, ומתפקד היטב באופן חברתי.
  3. **תפיסת האדם כייחודי:** כל אדם הוא ייחודי ושונה. ולכן, על מנת לעזור לאדם לשגשג, עלינו לעזור לו למצוא את התמהיל הייחודי שלו. עלינו לעזור לו למצוא את החוזקות הייחודיות שמאפיינות אותו ולראות כיצד הוא יכול לממשן. במובן הזה, תפיסת הפסיכולוגיה החיובית חוברת לתפיסת האינטליגנציות המרובות של גרדנר אשר טען שלא ניתן לדבר על רמת משכל אחת אשר נכונה לכל בני האדם.
- כל אלה מהווים את מסגרת העובדה בפיתוח חוזקות אצל תלמידים וצוותים חינוכיים: אנו רוצים להביא כל אחד לגלות את חוזקותיו הייחודיות במטרה להביאו לשגשוג ולתרומה משמעותית לעצמו ולאחרים.

### מהן חוזקות?

חוזקות, על פי מרטין סליגמן (2005), הן מאפיינים קבועים וחיוביים אשר עצם נוכחותם מעלה את הסבירות לקיומם של אירועים חיוביים בחיים או לתחושות חיוביות. כך למשל, חוזקה של חוש הומור, הינו מאפיין חיובי קבוע אשר מעלה את הסבירות למצבי צחוק.

בבסיס תפיסת החוזקות נמצאת ההנחה שלכל אדם משאבים שונים וייחודיים וכי אם יידע לזהותן ולעבוד עמן יגיע לצמיחה מיטבית.

## למה לפתח חוזקות בבית הספר? – חיזוק צמיחה ותפקוד אצל ילדים ובני נוער דרך זיהוי החוזקות ופיתוחן:

בעקבות תפיסתו של הפסיכולוג אלפרד אדלר, הציעו Bettner&Lew (1989 in Shifron&Bettner,2003) ארבע אבני יסוד לקידום צמיחה מיטבית של ילדים ובני נוער. הם כינו מודל זה בשם ארבעה ה C החיוניים (The Crucial Cs)<sup>2</sup>:

(1) שייכות – Connect

(2) מסוגלות - Capable

(3) משמעותיות - Count

(4) אומץ - Courage

על פי החוקרים חשוב לעזור לילדים ובני נוער לפתח תפיסות אשר הולכות עם כל אחד מהמרכיבים:

- אני מאמין שיש לי מקום. אני שייך.
- אני מאמינה שאני יכולה לעשות את זה.
- אני מאמין שאני יכול לעשות הבדל/שאני משפיע/שאני תורם.
- אני מאמינה שאני יכולה להתמודד עם מה שיבוא.

כשתפיסות אלו מפותחות אצל ילדים, יש להם את כל מה שהם צריכים כדי להתקדם ולהצליח במשימות חייהם: הם צריכים אחרים ולהיות חלק מקבוצה, הם צריכים להרגיש שהם מסוגלים, הם צריכים לדעת שצריכים אותם ושהם בעלי ערך והם צריכים להיות בטוחים ביכולתם להתמודד.

עבודה לפיתוח חוזקות עם תלמידים מקדמת את ארבעה המרכיבים הללו. כאשר אדם מודע לחוזקות שלו ופועל בהלימה עמן, מתרחשים שני דברים: ראשית, הוא מחזק את יכולתו לפעול, לעמוד במשימות החיים ולהתמודד באומץ עם מגוון בעיות חיים. זיהוי החוזקות מעלה את הדימוי העצמי החיובי של האדם לגבי עצמו ואת תחושת המסוגלות שלו. במובן הזה החוזקות מהוות מנוף לצמיחה אישית. שנית, האדם מחזק את היכולת שלו לתרום תרומה ייחודית לחברה. החוזקות של האדם מהוות את המקום הייחודי שלו לתרומה אמיתית ומשמעותית לסובבים אותו. במובן הזה החוזקות מהוות מנוף לצמיחה חברתית-קבוצתית ולפיתוח שייכות.

---

<sup>22</sup> כדאי לשים לב עד כמה מודל זה דומה למודל של פרופ' עשור לגבי מוטיבציות ללמידה. עשור מדבר על שלושה צרכים מרכזיים העומדים בסיס מוטיבציה: צורך באוטונומיה (בחירה), צורך בשייכות וצורך במסוגלות. (עשור, 2001)

כאשר אנו עוזרים לילדים לזהות את החוזקות שלהם ומאפשרים להם לפעול עמן במרחב הבית ספרי, תוך שחבריהם מודעים אף הם לחזקותיהם, אנו עוזרים להם לפתח תחושת מסוגלות, משמעותיות ותרומה. כל אלו מאפשרים לתלמיד להיות בתפקוד מיטבי ולצמוח כאדם פועל, יוצר ולומד.

## חוזקות ולמידה

### מה מביא לשיפור בביצועי למידה?

במחקר של קירשנבאום משנת 1984 (אצל Cooperider, 1987) השוו בין שלוש קבוצות של תלמידי באולינג: האחת קבלה שיעורים רגילים, השנייה קבלה שיעורים בהם הדגש היה על הביצוע החיובי (התמקדות על מה הם עשו טוב ונכון, דרך צילום הביצועים שלהם והקרנת הפעולות הנכונות שהם עשו) והשלישית קבלה שיעורים בהם היה דגש על הטעויות שהם עשו ומה לא כדאי לעשות (דרך הקרנה סלקטיבית בוודאו של הטעויות שהם עשו). הממצאים הראו בברור כי הקבוצה השנייה, בה היה דגש על הביצועים החיוביים, התקדמה יותר במשחק הבאולינג. ממצאים אלה שוחזרו במחקרים נוספים בתחומי ספורט שונים אשר מראים אף הם שיצירת דימויים חיוביים עצמיים מקדמת את הלמידה והביצוע של משימות שונות. מחקרים אלה קוראים תיגר על האמונה הרווחת בחברה לפיה הפחתת כישלונות וטעויות תביא לשיפור בביצועים.

מערכות חינוך בעולם המודרני שבויות בתהליכי תיקון טעויות והפחתת כישלונות. הציר המרכזי הוא ציר של הצלחה או כישלון בבחינות ובמקצועות השונים. תהליכים אלו עומדים בסתירה לתהליכי למידה משמעותיים, אשר בבסיסם נמצא מרכיב של "העדר אגו" – של שחרור מהעיסוק ב"אני". כאשר אני נמצאת בתהליך למידה אמיתי אני שקועה כל כולי בתוך ההתנסות ובתוך המשימה ולא עסוקה בשאלה האם הצלחתי בה או לא. התחום עצמו מעניין אותי, האתגר, המשימה. גם אם טעיתי, הטעות מעניינת אותי ומלמדת אותי. תפיסה זו עומדת בהלימה עם תפיסת ה"זרימה" (flow) של צ'יקסנטמיהאי<sup>3</sup> (1990), בתוך סליגמן, (2005). מונח זה מתאר מצב שבו האדם שקוע בפעילות משמעותית עבורו והוא מעורב בה לחלוטין, כך שהוא מאבד את המודעות לעצמו, לסביבה ולזמן. צ'יקסנטמיהאי ראיין אלפי אנשים וביקש מהם לתאר רגעים בהם חוו סיפוק. המרכיבים הפסיכולוגיים העיקריים שהופיעו היו: אתגר, מעורבות עמוקה בטלות מאמץ, תחושת שליטה, היעלמות תחושת העצמי וזמן שעוצר מלכת. מחקריו של צ'יקסנטמיהאי עומדים בהלימה למחקריו המוקדמים

<sup>3</sup> צ'יקסנטמיהאי הינו אחד החוקרים אשר ביחד עם סליגמן ייסד את תחום הפסיכולוגיה החיובית. המרכיבים של "מעורבות חיונית" ו"זרימה" מהווים חלק מפיתוח רווחה נפשית ואושר אצל בני האדם.

של מסלאו (1975), בהם אנשים מתארים את עצמם בחוויות שיא כמחוברים לעצמם ולחוויה, נטולי מאמץ ונטולי ביקורת עצמית. התיאורים הללו הובילו את מסלאו לטענה כי ברגעי השיא, האדם נותן לעצמי האוטנטי שלו להתקיים מבלי להיות מופרע על ידי הפרעות שונות ומחשבות ביקורתיות.

בקידום תהליכי למידה עלינו לשאול את עצמנו כיצד אנו עוזרים למורים וללומדים להתחבר לעניין אמיתי במשימות הלמידה, להיפרד ממונחים של הצלחה וכישלון ולעבור למונחים של התפתחות מתמדת (מחקרה היפים של Carol Dweck בבתי ספר נותנים רעיונות כיצד ניתן לעשות זאת). פיתוח חזקות אצל תלמידים ומציאת הקשרים בין חזקותיהם לבין תהליכי הלמידה יכולים להוות נדבך חשוב ביצירת מערכות לומדות, שמחות ומתפתחות.

## כיצד מזהים חוזקות?

קיימים מודלים שונים לזיהוי חוזקות. להלן שלושה מודלים: המודל של סליגמן ופיטרסון, מודל האיטליגנציות המרובות של גרדנר, ומודל אימוני.

### מודל ראשון: טיפולוגיית החוזקות של סליגמן ופיטרסון

בשנת 1999 החלו כריס פיטרסון ומרטין סליגמן לפתח סיווג למידות טובות ולחוזקות של המין האנושי. הם קראו 200 כתבים על מידות טובות אשר נכתבו לאורך 3000 שנה ובמגוון תרבויות. מתוך ניתוח כתבים אלו הם זיהו 6 מידות אנושיות טובות אשר זוכות לתמיכתן של כמעט כל המסורות הדתיות והפילוסופיות:

**חכמה וידע, אומץ, אהבה ואנושיות, צדק, מתינות וריסון, רוחניות ונשגבות.**

אל מול כל אחת מהמידות, זיהו החוקרים חוזקות, אשר קיומן בהתנהגות האדם מבטא את המידה הטובה.

### להלן 24 החוזקות:

#### חכמה וידע

1. סקרנות/התעניינות בעולם
2. אהבת הלמידה
3. שיפוט/חשיבה ביקורתית/ראש פתוח
4. כושר המצאה/מקוריות/תבונה מעשית
5. אינטליגנציה חברתית/אישית/רגשית
6. פרספקטיבה (ראיית התמונה הכוללת, בעלי השקפה על העולם אשר הגיונית גם לאחרים)

#### אומץ

7. תעוזה וגבורה
8. התמדה/התעקשות/שקדנות
9. יושר/אמיתיות/כנות

#### אנושיות ואהבה

10. טוב לב ונדיבות
11. לאהוב ולהיות נאהבים

#### צדק

12. אזרחות טובה/עבודת צוות/נאמנות
13. הגינות וחוש צדק
14. מנהיגות

#### מתינות

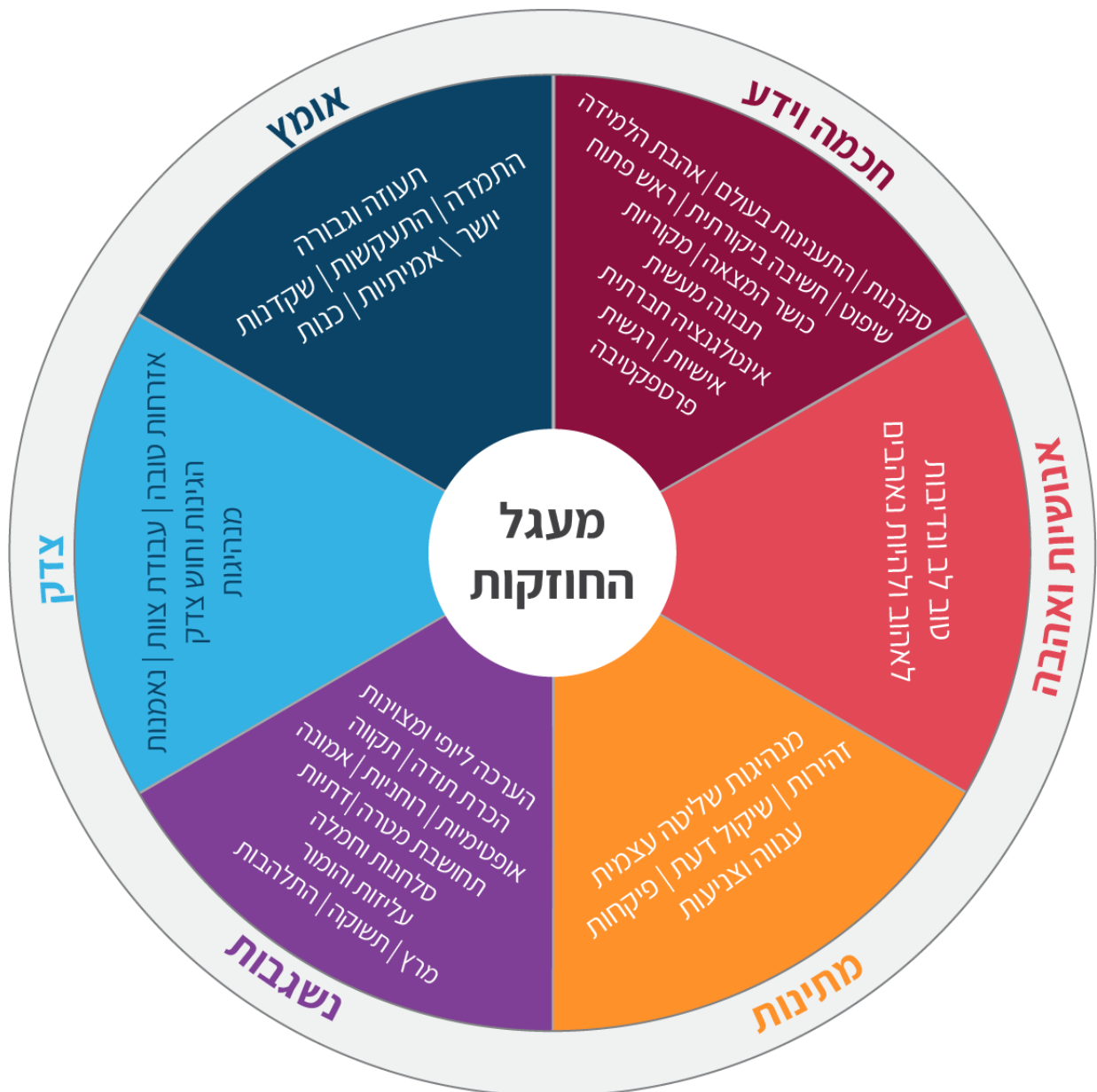
15. שליטה עצמית
16. זהירות/שיקול דעת/פיקחות
17. ענווה וצניעות

#### נשגבות

18. הערכה ליופי ומצוינות
19. הכרת תודה
20. תקווה/אופטימיות
21. רוחניות/אמונה/תחושת מטרה/דתיות
22. סלחנות וחמלה
23. עליזות והומור
24. מרץ/תשוקה/התלהבות

ככלי לזיהוי חוזקות אנו מבקשים מהאדם/התלמיד לאתר את חוזקותיו העיקריות מתוך רשימת החוזקות (עד כ 5 חוזקות עיקריות). כמו כן ניתן לבקש מחברים/משפחה לסמן איך הם תופסים את חוזקותיו העיקריות של האדם/התלמיד.

בנוסף, ניתן להשתמש בשאלונים שפתחו סליגמן ופטרסון אשר מאפשרים לכל אדם לקבל מיפוי של חוזקותיו (באתר האינטרנט [authentic happiness.org](http://authentic happiness.org)).



## מודל שני: האינטליגנציות המרובות של גרדנר

בשנת 1983 פיתח הרוארד גרדנר את התיאוריה הידועה שלו – תיאוריית האינטליגנציות המרובות. גרדנר חלק על התפיסה הרווחת כי ישנה אינטליגנציה אחת שניתן לבחון במבחני אנטליגנציה אחידים לכל האוכלוסייה. במקום זאת, טען גרדנר כי בני האדם שונים זה מזה בחוזקות התבוניות שלהם. חוזקות אלו בעלות השפעות דרמטיות בדרך שבה אנשים לומדים, שומרים מידע במוחם, משתמשים בו ופותרים בעיות.

במחקריו זיהה גרדנר 8 סוגים של אינטליגנציות אשר שונות זו מזו ואשר מהוות את ביטוי החוזק של האדם:

1. **אינטליגנציה לשונית (מילולית):** היכולת להבין מילים ומשפטים, היכולת להשתמש במילים בצורה אפקטיבית בעל-פה ובכתב, מודעות לשימושים אפשריים בלשון.
2. **אינטליגנציה לוגית-מתמטית:** היכולת לחשב, להסיק, לאתר מבנים לוגיים, לפתור בעיות במהירות. יכולת להשתמש במספרים בצורה אפקטיבית או לחשוב בצורה הגיונית ומסודרת.
3. **אינטליגנציה מרחבית:** היכולת לתפוס את העולם החזותי-מרחבי בצורה מדויקת. אינטליגנציה זו כוללת את היכולת למקם אובייקטים במרחב, לדמיין ולייצג בצורה גרפית רעיונות חזותיים או מרחביים, לנווט ולהתמצא במרחב. אינטליגנציה זו כרוכה ברגישות לצבע, לקו, למתאר, לצורה.
4. **אינטליגנציה מוזיקלית:** היכולת לזהות רכיבי יסוד במוזיקה וצורות מוזיקליות, לעבדן ולהוציאן אל הפועל. היכולת להבין מסרים שמועברים באמצעות הרכיבים האלה והיכולת לחבר מסרים שמועברים באמצעותם.
5. **אינטליגנציה גופנית-תנועתית:** היכולת לשלוט בתנועות הגוף כולו בצורה מיומנת, מובחנת ומבוקרת. היכולת לטפל בעצמים במיומנות וביעילות. תבונת כפיים ביצירת תוצרים או בעיבודם.
6. **אינטליגנציה תוך אישית:** היכרות עם היבטים פנימיים של האישיות, היכולת לזהות ולאבחן את המצב הפנימי ושימוש בו לצורך הכוונת ההתנהגות, מודעות עצמית גבוהה.
7. **אינטליגנציה בין אישית:** קריאת הזולת ורגישות לזולת, היכולת לקרוא מצבים חברתיים ולפעול בתוכם.
8. **אינטליגנציה נטורליסטית:** היכולת לקרוא את הסביבה הטבעית, להבינה ולהתנהל ביעילות והרמוניות בתוכה.

ככלי לזיהוי חוזקות ניתן להזמין את האדם (איש חינוך, תלמיד) לסמן את 2 האינטליגנציות החזקות שלו. גם כאן, מומלץ לאפשר להורים, חברים, משפחה לעזור לאדם לזהות את חוזקותיו.

## מודל שלישי: מודל מנוע הצמיחה - מודל אימוני הנובע מעולם הפסיכולוגיה התעסוקתית

מודל זה בא להרחיב את מושג החוזקות. חוזקות האדם יכולות לנבוע משלושה מעגלים עיקריים של חיינו: מיכולותיו, משמע הכישורים העיקריים הקיימים בו. מנטיותיו, משמע



הדברים אשר באמת מעניינים אותו. ומערכיו, משמע העקרונות אשר מנחים אותו במהלך חייו.

כך, אדם בעל חוזקה של חוש הומור: יש לו יכולת להצחיק אחרים, יש לו עניין במצבים של הומור (מתעניין בבדיחות, מחפש סרטונים מצחיקים וכד'), ויש סיכוי טוב שיש לו גם ערך שקשור בכך, לדוגמא: "חייה את החיים בחיך".

כאשר אנו רוצים לעזור לאדם לזהות את חוזקותיו ולפעול עמם, אנו מזמינים אותו לאפיין את עצמו בכל אחד ממעגלי חיים אלו. לאחר שאיפיין כל אחד מהמעגלים בנפרד, נעזור לו למצוא את המשותף. השאלה המרכזית תהיה: מה משותף לכישורים, לנטיות ולערכים שלך? נקודת המפגש של 3 המעגלים מהווה את מנוע הצמיחה של האדם: זהו התחום שבו ניתן להתקדם באופן מיטבי, לפרוח ולהתפתח. זהו המקום בו כדאי לאדם להשקיע את עיקר מרצו ומשאביו.

