

קדום צמיחה בקהילה אכפתית

ד"ר עפרה פינברג
ofra@drofrafine.com

גישת "צמיחה אישית בקהילה אכפתית" מבוססת על תיאוריית ההכוונה העצמית של דסי וריאן (1985, 2000), על תפיסת הצמיחה של עשור (1995), על גישת הקהילה האכפתית (סלומון, באטיסטיץ, ווטסון, שאפס, ואחרים, 1992, 2000), על תיאוריה, מחקר ויישומים שגובשו במרכז למוטיבציה באוניברסיטת בן גוריון (Assor and Kaplan, 2001; Assor, Alfi, Kaplan, Roth,) and Katz, 2001; עשור, קפלן, פיינברג, שני, פיקרסקי, ובן-צוק, 2001), ועל גישת שת"ל (אורנשטיין ואחרים, 1991, 1996).

<http://selfdeterminationtheory.org/>

מה היא קהילה אכפתית

קבוצה המאורגנת ופועלת באופן שכל חברה יכולים להגיע לסיפוק אופטימאלי של צרכיהם הבסיסיים, תוך גילוי התחשבות ואמפטיה זה כלפי זה.

מסגרת חינוכית, חברתית, משפחתית או טפולית שיש בהם רמה גבוהה של התחשבות, אמפטיה וסיפוק צרכים.

בבסיס גישת צמיחה בקהילה עומדת ההנחה כי לכל אדם שלושה צרכים פסיכולוגיים בסיסיים: הצורך באוטונומיה, הצורך בקומפטנטיות (תחושת מסוגלות) והצורך בתחושת קשר, שייכות ובטחון.

הצרכים הפסיכולוגיים הבסיסיים

- **צורך בקשר, בביטחון ובשייכות:** הצורך בשייכות וביטחון מתייחס לשאיפה להרגיש שישנה קבוצה של אנשים ו"מקום" שאתה חלק מהם, והם נותנים לך תחושה של קבלה, שייכות והגנה.
- **צורך בתחושת יכולת:** הצורך לחוות את עצמך כמסוגל לממש כוונות ולהשיג תוצרים שלא קל להשיגם; הצורך להרגיש שאתה יכול להשפיע ולהוציא לפועל תוכניות ומטרות.
- **הצורך באוטונומיה:** הצורך לממש יכולות ונטיות, מטרות וערכים שחשובים לך. להיות בעל אפשרות בחירה, וכמובן, חופשי מכפייה

מדוע חשוב לתמוך בצרכים הבסיסיים?

- תסכול בסיפוק הצרכים בא לידי ביטוי בתופעות של שחיקה, חוסר ספוק ומשמעות, תחושת חוסר יכולת המביאה להשקעה מעטה ולתגובות הגנתיות, וכן לחוסר עניין, העדר יוזמה ומשמעות.
- פגיעה בצרכים מהווה גורם סיכון לשחיקה

ביטויים של פגיעה בצרכים במערכת

- פגיעה בקשר ושייכות: העדר תמיכה רגשית, בדידות
- פגיעה במסוגלות: עומס יתר עם מיעוט משאבים
דרישות סותרות, לא מתואמות, או עמומות
- פגיעה באוטונומיה: אי שיתוף בקבלת החלטות, העדר
עניין, חוסר אפשרות לביטוי אישי, לביטויים של ספק
- והתנגדות

- למודל ההכוונה העצמית יש תמיכה אמפירית משמעותית בתחום החינוך, הרפואה, בתחום הארגוני ובפסיכותרפיה.
- כך נמצא במחקרים בעולם כי שלושת הצרכים ואפיוני סביבה (מורה/הורה/מדריך/מנהל /מטפל), האמורים לספק אותם, אכן קשורים בהשקעה, בהישגים ובהסתגלות רגשית טובה

(Deci, Vallerand, Pelletier, Grolnick & Ryan, 1991; Connell & Wellborn, 1991; Grolnick, Ryan & Deci, 1991; Skinner & Belmont, 1993 ; Deci et al., 1996; Miserandino, 1996)

קדום קהילת מטפלים אכפתית ותומכת צרכים

- חיוני בקהילה של מטפלים באובדן, החשופים לגורמי סכון לפגיעה בצרכים: סיכון של שחיקה, שחיקת חמלה ומציאות טראומטית משותפת.
- איך מאזנים בין הצורך שלנו בתמיכה ותמיכה בצרכי העמיתים בקהילת המטפלים?

הנחות ביחס לתהליך הדרוש לקידום סביבת העבודה/ הלמידה/ המשפחה כקהילה אכפתית:

- שינוי משמעותי מושג רק כאשר הרצון להשקיע בהתחשבות באחר נובע מהנעה פנימית ואינו רק תוצר של לחץ חיצוני. רצון זה מונע במידה רבה, מתחושה של שייכות לקהילה אכפתית, המנסה להתחשב בצרכי החברים בקבוצה וברגשותיהם.
- נדרשת תמיכה מערכתית רחבה המקיפה את כל החברים בקבוצה/ קהילה.
- גישת "צמיחה אישית בקהילה אכפתית" מיישמת עקרונות אלה.

מהי מוטיבציה אוטונומית להתנהגות מתחשבת באחר :

- התנהגות מתחשבת: סיוע לאחר או התחשבות בצרכי האחר, גם כשהדבר כרוך במאמץ, קושי או ויתור מסוים על צרכים אישיים.
- מוטיבציה אוטונומית להתחשבות באחר: נטייה להתחשב בגלל שההתחשבות באחר מביאה לסיפוק פנימי, ולא בגלל תגמולים חיצוניים (הטבות, שבחים, מעמד וכו').

אפיוני סביבה המקדמים תמיכה בצרכים ואכפתיות / התחשבות

התנהגות

תחושות ואמונות של הפרט

חוויות/התנסויות

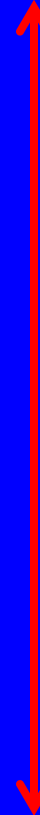
אפיוני סביבה



נספחים

דירוג סוגי מוטיבציה לפי תחושת המשמעות והאוטונומיה הנלווית להם

תחושת כפייה וחוסר משמעות



תחושת אוטונומיה ומשמעות

דירוג סוגי מוטיבציה לפי תחושת המשמעות והאוטונומיה הנלווית להם

מוטיבציה חיצונית (Extrinsic) – השקעה מתוך פחד מעונש או מתוך תקווה לתגמול חומרי. רגשות: כפייה, חוסר משמעות, פחד, תקווה, כעס.

תחושת
כפייה

מוטיבציה מוחדרת (אינטרוייקטיבית) – השקעה מתוך פחד מדחייה וחוסר הערכה או תקווה להערכה וקבלה (ע"י עצמך או אחרים).
רגשות: כפייה פנימית, חרדה, כעס, בושה, אשמה, קונפליקט פנימי.

מוטיבציה הזדהותית (Identified) – השקעה עקב זיהוי חשיבות הפעילות. הפעילות לא תמיד מהנה אבל היא בעלת ערך מוסרי ברור. רגשות: היעדר קונפליקט, סיפוק.

מוטיבציה אינטגרטיבית - השקעה עקב תפיסת הפעילות כמרכזית בזהות האישית. הפעילות מאפשרת מימוש מטרות אשר, בעקבות בדיקה אישית (אקספלורציה), הפכו לחשובים במיוחד. רגשות: היעדר קונפליקט, סיפוק רב.

מוטיבציה פנימית (Intrinsic) – השקעה מתוך סיפוק פנימי.

- **אתגר אופטימאלי**: הסיפוק הנובע מעלייה בתחושת מסוגלות עקב התגברות על אתגר לא קשה ולא קל מדי (לדוגמא: בצלחה בסיוע לילד מתקשה)

- **חווית התמזגות**: סיפוק צורך בקשר/שייכות: הסיוע יוצר קשר עמוק יותר לאחר

תחושת
אוטונומיה

סיבות לעזרה

כאשר אני עוזר לאדם אחר – אני בדרך כלל עושה את זה :

מוטיבציה פנימית

כי אני נהנה לעזור לאחרים
כי נעים לי לראות איך האדם שאני עוזר לו מתגבר על הבעיות שלו (יוצאים מהבעיות שלהם)

הזדהותית

כי אני מאמין שזה חשוב
כי אכפת לי מאנשים אחרים

מוחדרת (אינטרווייקטיבית)

כדי שלא ארגיש רע עם עצמי (כדי שלא אתבייש בעצמי)
כדי שיעריכו אותי

חיצונית

כדי שגם אחרים יעזרו לי
כי זה כדאי ומשתלם להתנהג כך
כדי שלא יציקו לי

၇၀