

התמודדות יעילה עם מצבים מעוררי

לחץ וכעס

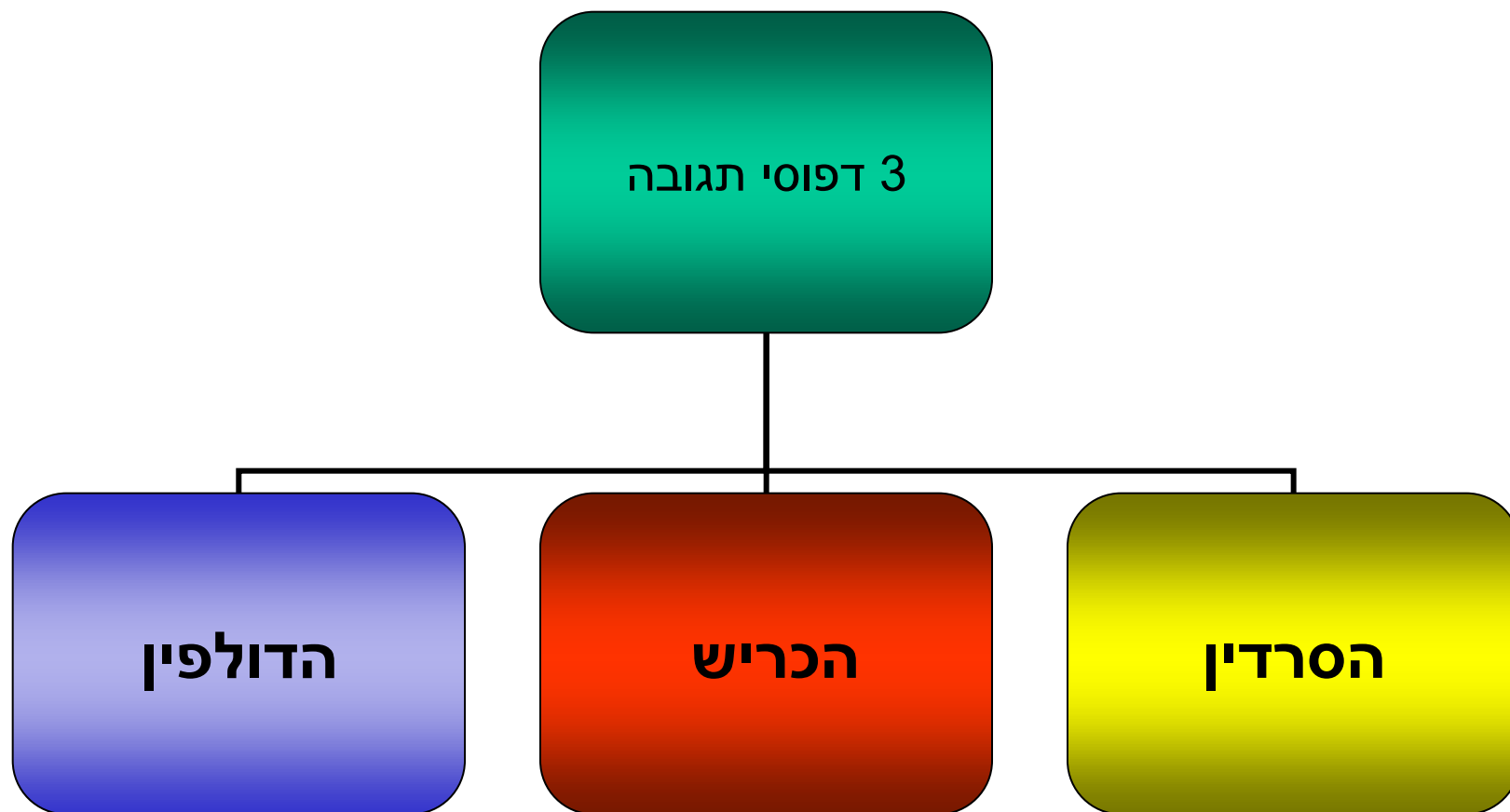
ד"ר יוני הראל

אוניברסיטת ת"א, אוניברסיטת חיפה, המכללה האקדמית לישראל



דפוס תגובה למצבים מלחיצים או

מכעיסים (ד"ר חן וד"ר רבקה נרדי)





הסרדין

- הנחת היסוד – "ברח- פן תיטרף!"
- העולם נתפס כמקום מסוכן.

- בעת עימות: יעשה הכל בכדי להימנע מעימות
או יאמץ מראש עמדות מתאימות לאלו של
האחר.

- מזמין יחס: של חוסר הערכה, זלזול, ניצול,
רחמים.



הכריש

- הנחת היסוד: בני האדם מסוכנים < ולכן - "טרוף-פן תיטרף". מוכרח לשלוט, להכניע, לתקוף.
- הרגש העיקרי: כעס ותוקפנות
- מחירים- מוקף ב"יסמנים" בריאותי- הרבה מתח.



הדולפין

* חזק אך גם ידידותי.

- הנחת היסוד: אני מסוגל להתמודד עם העולם לא ע"י בריחה ולא ע"י תקיפה- אלא ע"י פתרון בעיות.
- התגובה האופיינית- תוצר של חשיבה רציונלית לא-אוטומטית. לא יהסס לבחור להתנהג כסרדין או ככריש במצבים מסוימים.
- יכולת אמפתית- מסוגל להיכנס לנעליו של האחר ולהבינו.

מה "שומעות" האוזניים ?

• אזני הסרדין שומעות:

"זה נורא! הוא צודק! הכל באשמתי!

אם כך חושבים עלי- אני בטח גמור כמנהל...."

אזני הכריש שומעות:

"האפס הזה מנסה להפיל עליך תיק...אתה חייב

להתקיף אותו, אם אתה לא נכנס בו עכשיו ומזכיר

לו את הפשלות שלו- הוא יסית את כל הצוות

נגדך..."

אזני הדולפין שומעות:

- "תשמח שהמורה מסוגל לומר לך מה שעל ליבו... האם אתה מעדיף "סרדינים" סביבך? הוא בלחץ ולכן אמר זאת עכשיו. תסתכל על הבעיה. אולי אפשר לפתור אותה.... אולי לחצו עליך בלו"ז לא-אפשרי? קח אחריות על מה שקרה!".

אז איך נהיה
יותר דולפינים?



התיאוריה

הקוגניטיבית- התנהגותית

- הפסיכולוג אלברט אליס (1913–2007) הוא מאבות הגישה הקוגניטיבית-התנהגותית.
- טען שאנחנו בעלי-החיים היחידים שיכולים לחשוב על החשיבה ולבחור איך לחשוב.
- אליס הניח שכל אחד ואחת מגיבים אחרת כלפי המציאות – בהתאם לפירוש שהם נותנים לה, וששינוי בפרשנות יגרור שינוי רגשי והתנהגותי.

מודל אמת (עפ"י אליס)

• **א** – ארוע (המורה מאחר)

• **מ** - מחשבות מתווכות אוטומטיות
(הוא מזלזל בי/בעבודה)

• **ת** – תגובה

(רגש של כעס, תסכול, יאוש. התנהגות של
התפרצות, הטפה וכו')

• "לא האירועים הם אלו שגורמים
להרגשה רעה אלא הפירוש שאנו
נותנים לאירועים אלו"

(אפיקטטוס, המאה ה-1 לספירה)

**"הדברים כשלעצמם אינם
טובים או רעים. הכול תלוי
באופן שבו אנו חושבים
עליהם."**

(שייקספיר, המלט)

מה מאפיין את המחשבות המתווכות?

- לא רציונליות- ניזונות ממסרים והפנמות בתהליך החינוך.
- מחשבות פרפקציוניסטיות המכשילות את בני האדם וגורמות לרגשות חרדה, כעס, חוסר ערך.
- מדוברות בטון של ציווי ופקודה בלי מקום לגמישות.
- מחשבות שלרוב אין להן עדות אמפירית במציאות.

ארבע טעויות החשיבה הלא רציונליות

1. תובענות, 'צריך' – SHOULD, MUST

- תפיסת עולם שלפיה ישנם תסריטים, חוקים וכללים מסוימים שחייבים לעמוד בהם.
- התובענות יכולה להיות כלפי עצמי ("כאמא טובה אני צריכה תמיד להיות.."),
- או כלפי אחרים (המורים מוכרחים... הילדים שלי מוכרחים).
- ואם לא.. תקרה קטסטרופה.
- הרגש המתעורר הוא בד"כ **כעס!!**

2. מחשבות קטסטרופה נוראיות

מחשבות לא רציונליות המפרשות כל מצב כמוביל מיד "לגרוע מכל", לאסון, לקטסטרופה.

דוגמאות:

זה יהיה נורא...

יפטרו אותי...

יעזבו אותי...

ישנאו אותי...

יפגעו בי...

- הרגש המתעורר בעקבות מחשבות הקטסטרופה הוא: **חרדה!!**

3. סף סבילות נמוך למצבים מתסכלים

LOW FRUSTRATION TOLERANCE

- מחשבות של 'אני לא מסוגלת לסבול יותר..

לא יכולה יותר עם האי נוחות / סבל.

סף תסכול נמוך!

- ההמשך: ואם המצב ימשיך תקרה קטסטרופה-
אני אתמוטט, אאבד שליטה...

- **דוגמאות:** - אני לא יכולה יותר עם העייפות

- - אני לא יכולה יותר עם

ההתמרמרות של המורים.

- **הרגשות** המתעוררים בעקבות מחשבות 'האני

לא יכולה' הם **לחץ וחרדה!!**

4. גינוי והפחתת ערך של העצמי

SELF DOWNING

פרשנות אוטומטית של ארוע כתחושת כשלון
אישית שקורה באשמתי. הפרשנות מובילה לגינוי
של כל האישיות.

דוגמאות: -אם נכשלתי במבחן- אני לא שווה.

-אם המורים לא מקשיבים לי- אני

מנהלת גרועה.

הרגשות המתעוררים בד"כ- אשמה, יאוש וויתור!!

סיכום: מחשבות ב.א.ס.ה

- **ב -** בפקודה! מחשבות 'הצריך' !!
- **א -** אסון! מחשבות הקטסטרופה
- **ס -** סף סבילות נמוך
- **ה -** הפחתת ערך העצמי

המחשבות האוטומטיות מאופיינות בטעויות לוגיות

1. **הכללת-יתר:** תמיד לכיוון הזוועתי והשלילי (המורים נראים לא מרוצים- נכשלתי!).
2. **קריאת מחשבות ורגשות:** לייחס לאחרים מחשבות מסוימות, בעיקר אודותינו (הוא העיר לי כי הוא שונא אותי).
3. **שחור-לבן:** דברים צריכים להיות "או מושלמים" או שהם "לא שווים כלום"(אם היו לאחרונה בעיות משמעת- סימן שיש בעיה חמורה וכולנו נכשלנו)

- המשך טעויות לוגיות

5. **ניבוי שלילי:** הגרוע מכל עומד לקרות..
קטסטרופה...התייחסות למחשבה כאילו זה יתרחש
בוודאות ("אני יודעת שלא יצליח לי / יפטרו אותי / הוא
יבגוד בי").
6. **חשיבה רגשית:** התייחסות לרגשות כאילו הן עובדות.
("אם אני מרגיש שאני לא מסוגל- זה סימן שאני לא
מסוגל" אני לא מסוגלת להתמודד יותר עם...").
7. **ייחוס לעצמי:** התייחסות למשהו שקורה כאילו זה
תמיד קשור אלינו. ("היא דיברה ככה בישיבה כדי לפגוע
בי").
8. **מתן תווית:** הגדרות לגבי עצמי ואמונה מוחלטת
באמיתותן ("אני כישלון...כולם נגדי...").

תהליך השינוי:

מחשבות מתווכחות עם מחשבות

- מטרת השינוי לעצור את רצף המחשבות האוטומטיות השליליות ולהפוך אותן לרציונליות.
- ההתמודדות תתייחס אל האמונות כאל השערות - הדורשות הוכחה אמפירית ולוגית לתקפותן.
- לפי אליס כדי למצוא את בעיותיו של האדם צריך לחפש את 'הצריך' שלו שמפעיל את רצף המחשבות הלא רציונליות. **CHERCHE LA MUST**
- לאחר מכן, איתור מחשבות חלופיות, שיתבססו על ראייה הגיונית ומציאותית .

איך עושים את זה?

שלב 1. לזהות את המחשבות הלא רציונליות.

- האדם שואל את עצמו: "מה אני חושב עכשיו?" (כשאני כועס למשל)
 - או: "מה אני אומר לעצמי עכשיו?" (כשאני רוצה לוותר למשל).
 - השאלות עוזרות לזהות את הפרשנויות הלא רציונליות, את המחשבות שמובילות לרגשות ולהתנהגויות השליליות –
- מחשבות 'הצריך', ההנמכה העצמית, הקטסטרופה, סף הסבלנות הנמוך, וכו'.

שלב 2. להתווכח עם האמונות הלא רציונליות

• לשאול:

- האם המחשבה שלי הגיונית?
- האם אני בטוחה שהיא נכונה?
- האם היא חייבת להיות נכונה?
- האם יכולה להיות אפשרות אחרת?

לדוגמה: האם זו חייבת להיות אשמתי, ואולי לא...
-מה הסיכוי שהקטסטרופה שאני מפחדת ממנה תקרה?

שלב 3. להחליף מחשבות

- להחליף לדיבור פנימי יותר הגיוני ויעיל עבורנו.
- להכין "תגובת נגד" למחשבות האוטומטיות כדי להפחית תחושות שליליות.
- להשתמש בדיבור ובפרשנות השונה כהכנה להתקפה הבאה של המחשבות הלא-רציונליות, כמו חיסון למחלה שצפויה להגיע.

מאפייני המחשבות הרציונליות

- מחשבה ריאלית, מציאותית, היסק לוגי
- מחשבה שאינה מוחלטת, אלא יחסית
(לפעמים.. מדי פעם.. אולי...)
- מחשבה שמפיקה רגשות שליליים בעוצמה מתונה יותר
- מחשבה שמאפשרת להתמודד עם אתגרים בדרך פחות מאיימת

הדגמה של מחשבות רציונליות כחלופה למחשבות לא רציונליות

מחשבה לא רציונלית של תובענות:
"היא חייבת לעשות כך.."

- מחשבה פונקציונלית - מחשבות של העדפה:
'אני מעדיף שהדברים יסתדרו כמו שרציתי אך לא יקרה
אסון גם אם לא'

מחשבה לא רציונלית של קטסטרופה:

'הולך לקרות אסון נוראי'

- מחשבה פונקציונלית - לדרג את עוצמת חומרת הארוע, לזכור שקיימות אלטרנטיבות, לשמור פרופורציות.
- **לומר לעצמך:** 'זה לא נעים, אבל אולי לא נורא, ואולי לא סוף העולם'

מחשבה לא רציונלית של סף סבילות נמוך:

'אני לא יכולה לסבול יותר'

- מחשבה פונקציונלית - 'אני מוטרדת, אבל לא קורה אסון',
- 'לא נעים לי – אבל אני מסתדרת בכל זאת'.

שינוי האמונות הלא-
רציונליות כרוך בתרגול
'דיבור פנימי'

