

היועץ כבסיס בטוח במציאות משתנה

ד"ר אלינור פרדס, כנס אילת, 9 ספטמבר 2014



"הולכים אל הלא וודע..."

- מהם המשאבים המסייעים לניווט במצבי מעבר ובתנאי אי וודאות?
- מהם הגורמים המנבאים התמודדות במצבי דחק, התנהגות של אקספלורציה, ואקספלורציית קריירה בפרט?



שלב המעבר



א- רקע תיאורטי – בטחון ואקספלורציה קריירה

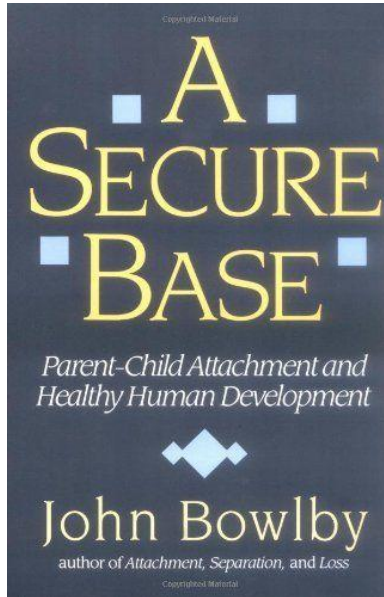
ב- חשיבותה של האמפתיה בברית הייעוצית-טיפולית

ג- תפיסת היועץ כבסיס בטוח ואקספלורציה קריירה

ד- התנסות- חישוב מסלול מחדש במציאות משתנה

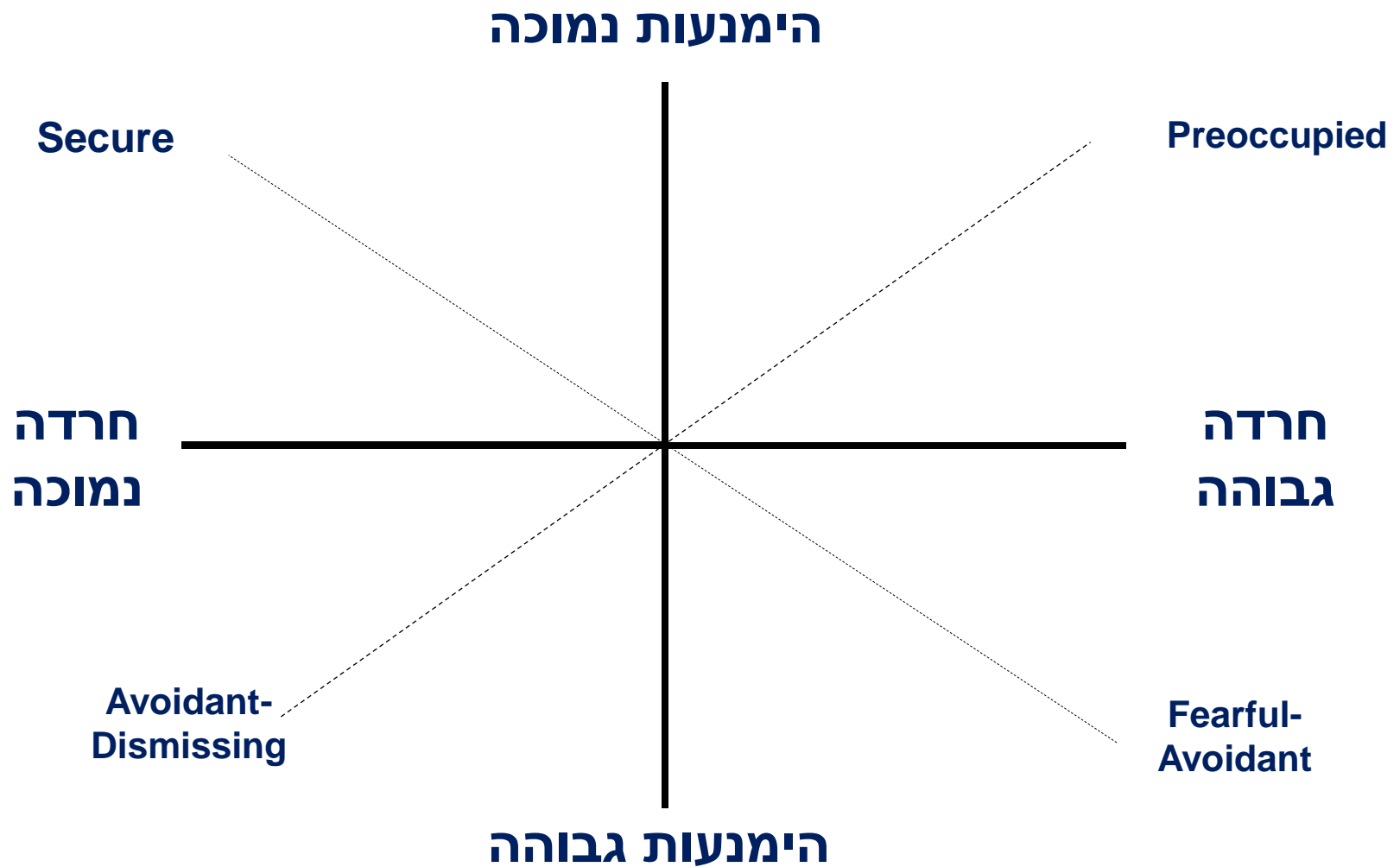
ה- דיון והמלצות מעשיות

א. בטחון ואקספלורציה – רקע



- ההתנסויות עם דמויות ההתקשרות מופנמות לפי בולבי (1960) כ- **Internal working models** ייצוגים של העצמי, של אחרים ועל הקשר.
- ככל שקיימת נוכחות זמינה רגישה מצד דמות ההתקשרות (**The stronger and wiser**), כך נוצר בסיס בטוח לאקספלורציה הולכת ומתרחבת, במציאות החיצונית והפנימית כאחד.
- היכולת לגייס ייצוגים פנימיים של בטחון בהתקשרות מנבאת ויסות רגשי והתמודדות במצבי דחק

התקשרות - רצף במרחב דו-מימדי



Bartholomew (1990); Fraley & Shaver (2004);
פרדס, א. (2013), הרצאה על בטחון ואקספלורציה מבוסס על Mikulincer & Shaver (2007)

ב. התקשרות וקריירה



נמצא קשר בין התקשרות בטוחה לבין:

• אקספלורציית- קריירה (ליטמן-עובדיה, 2002)

• התנהגות פרו-אקטיבית (Chiahuei , 2011)

• עבודת צוות (Mikulincer et Shaver, 2007)

• התמודדות עם לחצים,

שינויים ו"חישוב מסלול מחדש" (שם)

• מתן אמון (Mayseless & Popper, 2007)

• פחות שחיקה (Pines, 2004)

היועץ כבסיס בטוח ואקספלורצית קריירה

השלכות לאקספלורציה תעסוקתית: כאשר היועץ פועל כדמות להתקשרות נגישה, מקבלת, ותומכת- ניכרות תוצאות חיוביות יותר מבחינת התקדמות בהתנהגות החקרנית של הנועץ (ליטמן-עובדיה, 2000)

תפיסת היועץ כבסיס בטוח נמצאה כממתנת את ההשפעות הגורעות שיש לחרדה ולהימנעות בהתקשרות אצל הנועץ (ליטמן-עובדיה, 2012)

בטחון בקשר עם המטפל מאפשר גם חקירה של העולם הפנימי, נכונות לחשיפה (**self disclosure**) ופתיחות לגעת בתכנים מכאיבים (פרדס, 2012)

ד. התנסות – "חישוב מסלול מחדש" במציאות משתנה

אתם מוזמנים להיזכר באנקדוטה/מקרה של "חישוב מסלול מחדש" במציאות משתנה, התמודדות עם לחץ, חוסר וודאות או אתגר אחר בחייכם המקצועיים מהזמן האחרון.

1. מה חיזק אתכם בתהליך ההתמודדות? היו ספציפיים.

2. חשבו על אדם מהעבר שלא היה מופתע לשמוע על כך (זה יכול להיות בן משפחה, חבר, קולגה, יועץ, מדריך, מורה וכדומה).

נסו להעלות לנגד עיניכם את אותו אדם: מה הייתה הבעת פניו, מבט, קול וטון דיבור מיוחד. נסו לשחזר פרטים.

- מה יכול היה אותו אדם לראות בך (תכונות אופי, ערכים, שאיפות, חזון, מחויבויות ועקרונות) שעורר בה עניין ואמונה בך ובכוחותיך?
איך הוא שם לב לדברים האלה בך?
- איזה שינוי יכול היה להתרחש בחייך המקצועיים אילו הנוכחות של אותו אדם הייתה מורגשת יותר בחייך?
- האם היית רוצה להרחיב את הכיוון הזה בחייך? כיצד?

שיחות קישורי חיים (re-remembering conversations) - דיון

- חיינו רבי סיפוריים **Multistoried** – קלידוסקופ נרטיבי

- מחקרים מעידים על ההשפעה מטיבה של זיכרונות חיוביים

(ליברמן, 2005) **ANGELS IN THE NURSERY**

- להעלאת זיכרונות מטיבים של "אנשים טובים באמצע הדרך" שהביעו אכפתיות, "הצבעת אמון" ואמונה יש תרומה להתמודדות עם לחצים במציאות העכשווית.

- זיכרונות כגון אלה תורמים ליצירת מעין איים של בטחון המעניקים "מקום עליו אפשר לעמוד" גם בתנאים של אי וודאות

פרויד- היכולת לאהוב והיכולת לעבוד: עדות לבריאות נפש.
Spillover חיובי ושלילי בין שני התחומים (פיינס, 2011).

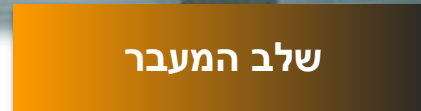


השלכות מעשיות
תפקד היועץ כבסיס בטוח ושימת הלב לחרדה
גיוס מקורות תמיכה חיצוניים ופנימיים
יצירת איים של בטחון

עדכון תסריטים פנימיים-המלצות מעשיות



" I HAVE A VOICE"



**"HOPELESS"..
"I AM A DISGRACE"**

References

- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Vol. 2. Separation, anxiety and anger*. New York: Basic Books.**
- Cranshaw, J., & Game, A. (2010). *Organizational career management: The role of line manager caregiving and employee relational models*. Paper presented at the Annual Meeting of the Academy of Management, Montreal, Canada.**
- Elad-Strenger, J. Littman-Ovadia, H. (2012). *The contribution of the counselor-client working alliance to career exploration*. *Journal of Career Assessment*, 20, 140–153**
- Flum, H. (2001). *Relational Dimensions in Career Development*. *Journal of Vocational Development*, 59, 1-16**
- Hazan, C. Shaver, P. (1990). *Love and work: An attachment-theoretical perspective*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 270-280.**
- Marvin, R., Cooper, G., Hoffman, K., & Powell, B. (2002). *The circle of security project: Attachment-based intervention with caregiver-preschool child dyads*. *Attachment and Human Development*. Vol. 1, (4),107.**
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2005b). *Attachment theory and emotions in close relationships: Exploring the attachment-related dynamics of emotional reactions to relational events*. *Personal Relationships*, 12, 149-168**
-
- Mikulincer, M., Shaver, P. R., Sapir-Lavid, Y., & Avihou-Kanza, N. (2009). *What's inside the minds of securely and insecurely attached people? The secure-base script and its associations with attachment-style dimensions*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 97, 615-633.**
- Pines, A. (2004). *Adult attachment styles and their relationship to burnout: a preliminary cross-cultural investigation*. *Work Stress* 2004;18:66-80.**
- Popper, M., Mayseless, O., & Castlenovo, O. (2000). *Transformational leadership and attachment*. *The Leadership Quarterly*, 11, 267– 289.**
- Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2010). *Mind-behavior relations in attachment theory and research*. In C. R. Agnew, D. E. Carlston, W. G. Graziano, & J. R. Kelly (Eds.), *Then a miracle occurs: Focusing on behavior in social psychological theory and research* (pp. 342-367). New York: Oxford University Press.**
- Wright, S.L., & Perrone, K. M. (2008). *The impact of attachment on career-related variables: A review of the literature and proposed theoretical framework to guide future research*. *Journal of Career Development*, 35, 87-106**