



מכון לתבונה

התפתחות בתקופות חיים מאוחרות

הרחבת ההסבר על המודל לשינוי והסתגלות

המציאות האנושית מורכבת ונמצאת בתנועה ובשינוי מתמידים אבל לאדם יש צורך להרגיש ולקיים מידה של שליטה וודאות בחייו ויכולת לראות, להבין ולבחור כיצד לפעול. לשם כך דרושים סדר וסדירות. מכיוון שאחד הכלים המאפשרים לאדם להשיג מידה של בטחון וודאות הוא הבנת הדפוסים השולטים במציאות על כן עליו לזהותם ולהבינם. הכלים הנקראים מודל ותאוריה מהווים מרכיב חשוב מהם.

המודל הוא תיאור של דפוס קבוע של התנהגות בתופעה מסוימת. למשל של מזג אוויר, של תהליכים כימיים, של התנהגות חומרים, התנהגות אנושית וכו'. חיבור קבוצת מודלים לתאוריה נותן תמונה מסודרת ויציבה יחסית של תחום שלם.

מודל הפירמידה של מסלו למשל מנסה לתאר דפוס יציב של ההתנהגות האנושית. היכולת של כיפת ברזל לנתח תנועת טיל ולפגוע בו גם היא מבוססת מודלים של תנועה, מודלים של התנהגות אור והתנהגות חומרים.

באותה שיטה, מודל ההתנהגות הרגשית במשבר מבטא מידע וניסיון שנאספו לאורך זמן על התנהגות בני אדם רבים ושונים בסיטואציות כאלו. הוא מבטא את הרצף הממוצע של התגובות הצפוי להבדיל מתגובות של אדם ספציפי.

חשוב להזכיר - שאנו נעים הלך חזור על הרצף. יכולים לחוש בכל העמדות הרגשיות בפרק זמן קצר. השאלות המעניינות קשורות לאיזונים, לתדירויות, לעמדות הרגשיות בהם אנחנו נמצאים זמן רב מידי, בקיצוניות רבה מידי או לעמדות מהן אנו נמנעים.

היכולת לטעון למודל תקף מבוססת על כך שבבסיסם התהליכים והצרכים הפיזיים והמנטליים של בני האדם דומים, גם מעבר לשונות שבין תרבויות ולתקופות זמן שונות. הצגת המודל לפרט מסייעת לו "לנרמל" את האירוע ולהבין שהוא צפוי לעשות דרך שמובילה להשבת האיזון. ידיעה זו גם מקילה על תהליך ההתאוששות וגם עשויה לקצר את הדרך ולמנוע שקיעה בדיכאון.



מכון לתבונה

התפתחות בתקופות חיים מאוחרות

המודל של השינוי וההסתגלות נבנה במקורו כמודל האובדן והאבל של קובלר-רוס, והותאם בעצם להסתכלות ארגונית. את המודל בו אנו משתמשים התאים שון מקפיט מקבוצת MTD האמריקאית, והוא יכול לסייע לנו לתת תמונת ראי אישית וארגונית על המוטיבציה והכשירות של כל אחד ואחת מאיתנו להתמודד עם משבר החירום המתמשך.

יש לציין כי המודל הקלאסי לא משתמש באותן טרמינולוגיות בהן בחר מקפיט שהתאים אותם יותר לשפה ארגונית ופחות לשפה של אבל רגשי, ומכאן שבהגדרות במשבצות שסביב הפרבולה אנו משתמשים לצורך הארגוני ולא האישי.

ובכל זאת, עבור מי שמסתכל על המודל שבערכת ההדרכה "תבונה בעת מלחמה – שיח מרפא על צמיחה ממשבר" הכוונה במושגים שבמעטפת המודל:

פריין העבודה יורד בגלל המצב בנפשי וירידת רמת האנרגיה

המורל יורד בגלל התערערות תחושת הבטחון והוודאות

השלמה - כל הקטע הזה הוא חלק מתהליך ההשלמה שמה שהיה כבר לא יהיה

מחויבות חדשה - יכולה להיות לעצמי, לארגון, למטרה. לתפקיד. תלוי בהקשר ובסיטואציה בא מצא האדם את עצמו במשבר.