

הגישה המוטיבציונית

תהליכי שינוי והגישה המוטיבציונית



משרד הכלכלה והתעשייה
זרוע העבודה
מינהל תעסוקת אוכלוסיות



תעסוקדע

ג'וינט ישראל תבת
יחד בעשייה חברתית בתעסוקה





מה הדבר שאני הכי אוהב.ת לעשות?

צד א':

מתארת התנהגות מסויימת (אמיתית) שדורשת שינוי אבל קיימת אצלה אמביוולנציה ביחס לשינוי (רוצה אבל...)

צד ב':

- מסבירה לצד א' למה עליה לעשות שינוי
- מונה לפחות 3 יתרונות לביצוע השינוי
- מייעצת איך לשנות
- מדגישה כמה חשוב לעשות את השינוי
- משכנעת את האדם לעשות זאת

בזוגות

צד א':

מתארת התנהגות מסויימת (אמיתית) שדורשת שינוי אבל קיימת אצלה אמביוולנציה ביחס לשינוי (רוצה אבל...)

האדם השני- לא נותן שום עצה, רק שואל את השאלות הבאות:

- האם זה בסדר שנחשוב ביחד מה ה"עישון" מהווה עבורך?
 - ספר לי עליך ועל ה"בעיה", מה היתרונות או מה ההגיון שבעישון?
 - ומה הדברים הפחות טובים שבו?
 - מה את צריכה לעשות בכדי להצליח בשינוי?
 - מה שלושת הסיבות הטובות ביותר לעשות את מה שפירטת?
 - על סולם של 1-10, מה את מרגישה ביחס ליכולת שלך לבצע את השינוי?
 - בזכות מה זה לא 0?
 - אם הנועצת אומרת 0, המלווה תשאל: מה באמת יקרה אם לא יחול שינוי?
- סכמי בקצרה את מה שנאמר ביחס למוטיבציות של האדם לשינוי.
שקפי את הרצונות לשנות, הסיבות לשינוי, למה אמרה שצריך והיכולת שלה לשינוי.
- ואז שאלו: אז מה את חושב שתעשה עכשיו? (רק להקשיב!!!)

מהי הגישה המוטיבציונית?

- גישה התערבותית המיועדת לאנשים הנמצאים בתהליכי שינוי במטרה לפתור אמביוולנציה ולקדם שינוי
- במרכז הגישה ישנו תהליך חקירה שיטתי ואמפטי של עמדת האדם כלפי אפשרות השינוי ו"ההתנגדות" אליו
- יעוץ מכוון חיזוק המוטיבציה הפנימית של האדם לעשות שינוי.
- ממוקד באדם ומאמינה שהתשובות והיכולות נמצאות בו
- ההנחה היא שהאדם לא 'מתנגד' לשינוי אלא אמביוולנטי כלפיו. אמביוולנטיות כלפי שינוי היא נורמלית.
- גישה מכוונת - שימוש באופן סלקטיבי בהעצמה ושיקוף של חלקים מסויימים באדם.

יסודות מרכזיים בגישה

שותפות

הפקת תכנים מהמשתתף

הכרה באוטונומיה של המשתתף

חמלה

אנחנו לא יוצרים מוטיבציה.

אנחנו מלבים את המוטיבציה

הפנימית הקיימת!



ספירת השינוי





השלב הראשון: קדם-הרהור

המשתתף לא חושב על שינוי
לא מתכוון להתאמץ לקראתו
אין לכם רצון לשמוע עליו
מגן בחירוף נפש על ההרגלים שלו
פשוט לא שם!

בשלב זה, כדאי לנסות ולחשוב על הצדדים השליליים
בפעילות הנוכחית ואילו מעלות טובות יצמחו
מהשינוי לאדם עצמו ולסובבים אותו.

<https://www.haaretz.co.il/wellbeing/health-blogs/psychology/judithkatz/BLOG-1.3973762>



השלב השני: ההרהור

"רגל פה, רגל שם"

המשתתף כבר יודע שהיא רוצה בשינוי, אבל לא לגמרי מסוגלים לגרום לו לקרות.

זהו שלב של "אני רוצה - אבל..."
(הרהור לא מחייב שהשינוי יקרה)

בשלב הזה המשתתף שם על כף המאזניים יתרונות מול חסרונות, גם אם לא באופן מודע. מועיל לנסות ולהקטין את החסרונות עד כמה שניתן.



השלב השלישי: ההחלטה

עולה קול קטן שאומר "בחיך, עזוב, בשביל מה?!"
המשתתף בוחן את משמעות השינוי ואת כוחות הנפש שדרושים כדי
להצליח ולהשתנות.
אם תפעלו נכון בשלב זה תוכלו להתקדם לשלב הפעולה.

המשתתף שואל את עצמו האם הוא מסוגל להתחייב לתהליך
ישנה חשיבות לבניית תכנית עבודה
כדאי לדבר גם על הקשיים והכשלונות הצפויים ולתכנן פעולה
כשיבואו
הציבו יעדים ריאליים, אך השאירו מקום למעידות



השלב הרביעי: הפעולה

ישנה הכרה בבעיה, וקיימת הכרזה בקול על הרצון בשינוי
כבר סוכמו את היתרונות והחסרונות, ועכשיו הגיע הזמן לשנס
מותניים ולפעול.

למרות ההחלטה, ניתן למצוא את עצמנו משנים ומיד חוזרים
להתנהגות הקודמת

עכשיו כשכבר התחיל השינוי הגדול צריך לבדוק איך הופכים
אותו לחלק אורגני מהחיים.
הדרך הטובה ביותר לעשות זאת היא להגביר מחויבות לשינוי,
למשל להתחייב מול אדם נוסף
וכמובן חשוב להתגאות בהישגים עד כה



השלב חמישי: שימור והישמרות

קשה לבנות, קל להרוס, והכי קשה - לשמר.
ההתנהגות כבר השתנתה לפני כמה חודשים, אך מידי פעם עולה
הקול הישן שקורא לחזור להרגלים הישנים.

לפעמים אתם לא צריכים להתקדם, אבל גם לא לזוז אחורה
הפכו את השינוי שלכם למשהו חברתי. חלקו את החוויות
שלכם ובקשו עזרה עם צורך.



השלב השישי: המעידה

"אני נופל וקם, נופל וקם"
מצליחים להתמיד שבועות, וסובלים מיום רע של התנהגות
שחשבתם שנפטרם ממנה.
חשוב לזכור שמעידות הן חלק מכל תהליך למידה, אך הן ממש לא
אומרות שצריך לוותר.
ההבנה שמותר ליפול תאפשר לכם לטעות מבלי לאבד את השפיות
ולוותר על התהליך.

התכוננו מראש למצבים של מעידה, הפיקו לקחים (רפלקציה)
הכינו לכם 'תכניות מגירה' במקרים של חוסר מוטיבציה.



שאלות פתוחות

חיזוקים

הקשבה משקפת

איסוף וסיכום

אסטרטגיות
מרכזיות
של הגישה
המוטיבציונית

שאלות סגורות-

מעודדות תשובה של כן/לא, שאלות
אינפורמציה

שאלות שמגבילות באפשרויות

שאלות פתוחות-

מעודדות את המשתתפת להגיב
מנקודת המבט שלה

מאפשרות למשתתפת להרחיב ולתת
מידע

שאלות
פתוחות

הצהרות שמזהות את הכוחות, האיכויות האישיות,
הערכים המרכזיים של המשתתפת

מהווים חיזוק לרעיונות חיוביים, הערכה על
המאמצים (אני רואה אותך), עידוד תחושת
המסוגלות העצמית, מחזקים את היכולת לבצע
שינוי.

לא מדובר בהסכמה, או מחמאה או אישור, אלא
מדובר בלראות את הכח של הצד השני,
המיומנויות ולתגמל אותן.

חשוב לשים לב לעוצמה מותאמת

אישורים
וחיזוקים

תרגול

שאלות פתוחות וחיזוקים

- את מרגישה טוב היום?
- הצלחת לשלוח יותר קורות חיים השבוע?
- אני מניחה שהגעת לכאן כי את רוצה למצוא עבודה
- את לא רואה איך ההתנהגות שלך משפיעה על כל מה שקורה?
- את נשואה? יש לך ילדים?
- עשית את מה שסיכמנו?
- את לא מודאגת מהמשכורת שתהיה לך בעבודה הזאת בסוף ההכשרה?
- האם המידע באינטרנט עוזר לך? את יודעת יותר על הארגון?

הקשבה אמפתית היא מרכיב חשוב
בגישה המוטיבציונית

שיקופים הם הצהרות ולא שאלות

שיקופים מסייעים לעודד את האדם
להרחיב, לפרט, להגביר, לחזק או לתקן

לעתים קרובות אפשר להפוך שאלה
לשיקוף

הקשבה
משקפת

שיקופים פשוטים –

נועדו לשם חיזוק הקשר (שימוש באותן המילים או בשינוי מילים)

שיקופים מורכבים –

נועדו לקדם את השיחה

• פרשנות

• תחושות (במידה ולא נאמרו מפורשות)

• שיקופים מקצינים (מגבירים/מקטינים)

• דו צדדיים

שיקופים
פשוטים
ומורכבים

תרגול- שיקופים

- "כמה שאני מנסה, אני לא יודעת איפה אני רוצה לעבוד"
- "ההורים שלי צריכים את העזרה שלי ברמה יומיומית. לכן נראה לי שאני אעבוד ליד הבית למרות שהשכר נמוך יותר. זה יהיה הכי פשוט לכולם"
- " ניסיתי כבר לדבר עם אנשים שאני מכירה... זה לא עזר לי"
- "אני מאד רוצה לעבוד, הכי חשוב לי שבסוף העבודה תהיה עם שכר גבוה"
- "ככה זה- ניסיתי כל דבר ושום דבר לא עובד. אני לא יודעת מה לעשות"
- "אני לא יודעת למה אני לא מצליחה להחליט מה ואיפה לעבוד. הרי אני לא אידיוטית- אני יודעת שזה מכשיל אותי. כנראה שזה בגלל שאין לי מוטיבציה"
- "העתיד שלי מאד חשוב לי אבל אני גם חייבת לעבוד במשרה מלאה ואני ממש לא רואה איך אני עושה את שני הדברים האלה ביחד"

איסוף וסיכום

- איסוף מאפשר לרכז ולחדד נקודות מפתח
- מאפשר לנועצת להוסיף מידע או להבהיר
- מאפשר לנועצת להקשיב לסיפור של עצמה
- מעיד על הקשבה ומראה עד כמה אנחנו מחוברות לשיח ולמשתתפת
- מסייע לספק בסיס שממנו ממשיכים הלאה
- מבטיח שקלטנו את התמונה