

החלת פסיכולוגיה חיובית בעיצוב התערבויות לפיתוח קריירה בקרב בני נוער מוחלשים

פסיכולוגיה חיובית רואה בפיתוח קריירה לא רק מנגנון לתפקוד יעיל בעולם התעסוקה, אלא הזדמנות להעשרת החיים, לצמיחה ולרווחה. תפיסת הפסיכולוגיה החיובית נשענת על אימוץ פרדיגמה של נכסים במקום פרדיגמה של לקויות. לפי גישה זו, יש למקד את ההתערבויות במשאבים הקיימים, בכישורים ובחוזקות ולא רק במחסומים, בצרכים ובלקויות. מחקרים מראים, כי שימוש באסטרטגיות מבוססות נכסים אישיים בהתערבויות המכוונות לפיתוח קריירה גורם להעצמת בני הנוער ולהעלאת היכולת לתקשר באופן יעיל עם הסביבה באמצעות המשאבים והנכסים הקיימים. גישה מבוססת נכסים מתייחסת לתהליך של פיתוח קריירה כמתרחש בהקשר ייחודי. תהליך זה מאפשר לקשר את התחום האישי-פנימי עם הסביבה החיצונית באמצעות הסתמכות על הנכסים האישיותיים וההתפתחותיים. בכך מתאפשרת הסתגלות מיטבית של האישיות לסביבה ושמירה על תחושת הרווחה האישית. יישום גישה זו נעשה באמצעות מיפוי הנכסים של בני הנוער. השאלה שעומדת בפני מעצבי ההתערבות היא - כיצד לסייע לבני נוער להשתמש בנכסים הקיימים אצלם לשם צמיחה ופיתוח קריירה. העלאת המודעות העצמית והכרה בנכסים מאפשרת לבני הנוער להתמודד עם אתגרים.

גישת הנכסים למילוי משימות התפתחותיות בתחום הקריירה מתבססת על העקרונות של הכרה ביכולת האישית, העצמה, אחריות הדדית, יחס תומך ושיתוף פעולה. ההתערבות אמורה לתמוך בבני הנוער, לגלות את יכולותיהם ואת נטיותיהם ובמקביל לספק להם ידע ודוגמאות חיוביות של מגוון אפשרויות בתחומי לימודים ותעסוקה. רשת קשרים חברתיים עם בעלי עניין מסייעת לבני הנוער בתהליכים של אקספלורציה עצמית וכינון הזהות.

לפי גישת הנכסים ניתן לראות בפיתוח קריירה תהליך שבו בני נוער נעשים מודעים לנכסיהם, למשאביהם וליכולותיהם בהקשרים מסוימים, מה שמתבצע בשלושה שלבים: זיהוי משאבים ונכסים; גיוס משאבים ונכסים; שיתוף פעולה. גישת הפסיכולוגיה החיובית משתלבת עם התפיסה של בניית קריירה, המבוססת על האפיסטמולוגיה הקונסטרוקטיביסטית, לפיה אדם בונה את החיים ואת הקריירה דרך עשייה. התיאוריה של בניית קריירה מציעה לתאר את התכונות ואת הנכסים של האישיות ולבחון את דפוסי ההסתגלות ואת הסיבות והמניעים הגורמים להתנהגות מסוימת.

התקציר מבוסס על המאמר:

Maree, J.G., & Eversöhm, L. (2007). Applying positive psychology to career development interventions with disadvantaged adolescents. In Skorikov, V., & Patton, W. A. (Eds), *Career development in childhood and adolescence*, 143-168. Rotterdam: Sense Publishers.

תפיסה זו מייצרת מכלול ממדים לפיתוח קריירה:

- א. מערכת חיים הכוללת מכלול של תפקידים המכוננים את החיים.
- ב. אסטרטגיות של מיצוי קריירה, מנגנוני הסתגלות המופעלים על מנת להתמודד עם משימות התפתחותיות ושינויים לאורך החיים.
- ג. סיפורי חיים, הכוללים מוטיבציה, רצונות ושאיפות המאפיינים את החיים.
- ד. סגנון האישיות, דהיינו צורה ייחודית של מכלול מיומנויות, צרכים, ערכים, אינטרסים ונטיות.

ההתערבות אמורה לסייע לאחד את הרכיבים האלה לאסטרטגיה של בניית קריירה, הנשענת על תחושה של כינון נרטיב החיים והקריירה. התערבות זו מעודדת את בני הנוער לחוות קריירה כמשמעותית עבורם באופן אישי ורלוונטית לכל החברה. יישום העקרונות של הפסיכולוגיה החיובית ובניית קריירה מתבססים על הגישה הנרטיבית. ייעוץ נרטיבי בתחום פיתוח קריירה מסייע לאנשים להרגיש בעלות על סיפור חייהם ולקדם את העלילה לכיוון הרצוי. התבנית הנרטיבית של הקריירה והזהות מעניקות משמעות וכיוון וגורמות להעצמת בני הנוער, המרגישים שהם יוצרים את סיפור חייהם. בדרך זו ניתן להפוך אותם לסוכנים ולשותפים פעילים בתהליך של בניית משמעות עבור העתיד המתוכנן בעולם התעסוקה.

ההתערבות של פיתוח קריירה, המבוססת על גישת הנכסים, מתייחסת לבני נוער באופן כוללני. היא אמורה לסייע לבני הנוער לנהל משא ומתן המבוסס על הנכסים ההתפתחותיים שלהם ועל גיוס המשאבים הקיימים אצלם, כדי להתגבר על המחסומים שאינם מאפשרים להם לממש את הפוטנציאל הפנימי בתחום קריירה. הכלי המרכזי הוא הכלי הנרטיבי - כתיבה וכתובה מחדשת של סיפורי החיים. גישה זו מסתמכת על התפיסה הפוסט-מודרנית של מרכזיות הנרטיב האישי. יצירת סיפור החיים עשויה לסייע לבני הנוער לזהות את התכונות הפנימיות של האישיות ואת הדרכים המיטביות להתייחס למחסומים הפנימיים והחיצוניים. על סמך תיאוריית הנכסים עוצבו מספר התערבויות בתחום פיתוח קריירה עבור בני נוער בדרום אפריקה, שמטרותיהן היו:

- להעלות את המודעות לחוזקות האישיות והקולקטיביות ולמחסומים בדרך לפיתוח קריירה.
- לסייע לבני הנוער בגיוס המשאבים הפנימיים והחיצוניים ובתהליך של ניהול משא ומתן על מנת להתגבר על המחסומים.
- להעלות את הזדמנויות התעסוקה על ידי בניית מיומנויות של שיתוף פעולה ופיתוח קשרים.
- לסייע בצעדים הראשוניים של תכנון קריירה.
- לסייע ביצירת קשר בין סיפורי החיים לבחירת קריירה.
- להפוך את בני הנוער לסוכנים פעילים של התפתחות עצמית ופיתוח קריירה.

מחקרים הצביעו על היעילות של ההתערבויות, שסייעו למרבית הילדים בפיתוח מכוונות למטרה בתחום הקריירה ובהעלאת הפתיחות למגוון מסלולים מקצועיים. הדגש על החוויה הפרקטית באמצעות משחק תפקידים וסימולציה סייעו בהעצמת בני הנוער והקנו להם כלים למימוש הפוטנציאל הפנימי. יש להדגיש את המיקום המרכזי של הגישה הנרטיבית - כתיבת סיפורי חיים, רפלקציה על החומר האוטוביוגרפי ובניית קשר בין הנרטיב האישי למגוון האפשרויות בתחום פיתוח הקריירה. כל אלה אפשרו לבני הנוער לפתח את המוטיבציה שלהם, הביאו להעצמתם וסייעו להכין אותם לקבלת החלטות בתחום.