



המרכז הישראלי לערכים

The Israel Values Center

חוסן אישי - משפחתי - ארגוני

Values - Stress - Trust

www.values-center.co.il

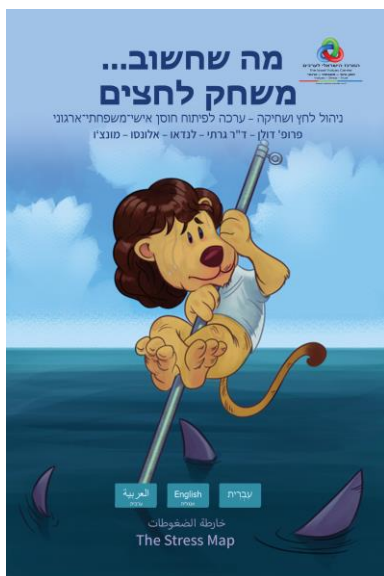
מה שחשוב ... משחק לחצים

خارطة الضغوطات

The Stress Map

ערכה לפיתוח חוסן אישי - משפחתי - ארגוני

פרופ' שמעון דולן - ד"ר ענת גרתי - אבישי לנדאו
דוד אלונסו - לאורה מונצ'ו



www.values-center.co.il/game/

מושגי יסוד

לחץ כרוני: הינו לחץ המתמשך על פני 3-4 חודשים ויותר

לחץ נפשי נוצר

עקב הפער בין הדרישות של אחרים ממני או הדרישות שלי מעצמי
לבין כמות המשאבים שעומדת לרשותי

עצמות הסימפטומים מורכבים

משילוב של רמת החומרה והתדירות שלהם

הסימפטומים (קלפים בצבע תכלת) מורכבים מקבוצה של סימפטומים פיזיולוגיים וקבוצה של סימפטומים פסיכולוגיים במשולב

מקורות הלחץ לסוגיהם - עליכם לבחור את מקורות הלחץ הנוכחים בחייכם (גם כאלו שאתם מצליחים לנהל בצורה טובה)

מקורות הלחץ (קלפים בצבע סגול) מורכבים ממקורות לחץ: באזור העבודה, באזור המשפחה ובאזורים נוספים

"מקורות העל" (קלפים בצבע אפור) מורכבים ממקורות לחץ אשר ממחקרים אנו יודעים שההשפעה שלהם עוצמתית

מעצימי הלחץ - הווסתים (קלפים בצבע צהוב)

ארבעת המרכיבים המתארים את הדרך בה אנחנו מנהלים את הגירויים בחיינו: גמישות תודעתית, הערכה עצמית, מיקוד שליטה ותמיכה. פיתוח חוסן עוסק בשימוש נכון של הווסתים.

הנחיות התהליך המלא נמצאות בסיפרון המשחק בערכה

"מה שחשוב... משחק לחצים" מהווה ערכה לפיתוח חוסן אישי – משפחתי – ארגוני. זהו המוצר השני בסדרת ארגזי הכלים שאנו יוצרים כדי לסייע לארגונים, מאמנים, פסיכולוגים, מטפלים, יועצים, מחנכים ולהורים.

לאחר שנים של מחקר ועבודה בעולם הערכים ועם ערכת מה שחשוב... משחק ערכים, אנו מציעים כעת כלי משחק מקצועי פורץ דרך שיכול לעזור לכל מי שמעוניין לזהות את הגורמים האפשריים ללחץ כרוני ושחיקה מתמשכת ולדעת כיצד ניתן לטפל בנושאים אלו על מנת להביא לשיפור משמעותי באיכות חייו.

מפת הלחצים מבוססת על עקרונות המשחק (gamification) ומאפשרת דרך ויזואלית לבחון את תמונת המצב הנוכחית של מערכת הלחצים והשחיקה ולהחליט כיצד מעוניינים לטפל ולשנות את המצב.

תוכלו גם לצפות בסרטונים:

<https://www.youtube.com/watch?v=OOdHV-93ATI&t=4s>

<https://www.youtube.com/watch?v=L9n9TyedVLE&t=8s>

<https://www.youtube.com/watch?v=E4rM4UYmJTQ&t=7s>

אפשרויות משחק נוספות

כל האפשרויות שיפורטו אינם מהווים בשום פנים ואופן תחליף לתהליך השלם.

אלו אפשרויות של משחק (גמיפיקיישן) אשר מטרתן להקליל במעט את התהליך ולאפשר עבודה על חלק מתוך ערכת הקלפים- אדם אחד, שני אנשים או קבוצת אנשים (משפחה או צוות בארגון)

צלמו את חוברת המשחק והשתמשו בה בסימומה של כל אפשרות משחק עם תאריך על מנת שאם וכאשר תעשו את התהליך פעם נוספת תוכלו להשוות בין התוצאות ובעיקר לבחון האם הצלחתם לחולל שינוי לטובה בתחום זה. (מומלץ גם לצלם את המפה עם סיום התהליך)



שלב: העבודה - ניתוח לחץ ושתיקה



הנחיות משחק נוספות

אפשרות ראשונה: משחק זוגי מלא

הנחיות המשחק זהות לכל שלבי התהליך המלא המופיע בספרון המשחק בהבדל אחד: במקום לעבוד על התהליך לבד- שני בני הזוג יישבו כל אחד עם מפת הלחצים שלו ויעברו יחד כל שלב ושלב כולל בחירת שלושת הקלפים החשובים ביותר לתהליך השינוי, כאשר הם משתפים זה את זה- מה שכמובן מייצר מודעות גבוהה וחשובה של כל אחד מבני הזוג לגבי מפת הלחצים של בן / בת זוגו. כמובן שהזוג יכול מאוחר יותר להעמיק ביחד ולבחון כיצד בן הזוג יכול לסייע על מנת להפחית את עוצמות הלחץ של בן זוגו.



(* הערה חשובה:

נכון בפעם הראשונה לבצע ביחד את שלבי מקורות הלחץ לסוגיהם (ללא הסימפטומים)

אפשרות שנייה: משחק זוגי מלא במהופך

הנחיות המשחק זהות לכל שלבי התהליך המלא המופיע בספרון המשחק או באפשרות הראשונה בהבדל אחד: כל אחד מבני הזוג עובד על מפת הלחצים של בן זוגו לאורך כל שלבי התהליך, כולל בחירת שלושת הקלפים החשובים ביותר לתהליך השינוי וכולל כתיבת המלצה מי הכי נכון שילווה בתהליך את בן/בת הזוג.

תהליך זה מייצר לבן/בת הזוג אפשרות לחשוב על מאפייני מקורות הלחץ של בן/בת זוגו והיכן הוא יכול לתרום את חלקו להקטנת הלחצים..

בשלב הבא מציג כל אחד מבני הזוג את המפה שהכין לבן/בת זוגו ומתפתחת שיחה משמעותית במיוחד הכוללת חשיפה של הסימפטומים וגורמי הלחץ המשמעותיים.



(* הערה חשובה:

אפשרות משחק זו מיועדת לבעלי זוגיות טובה וח"ח אסור בשום פנים ואופן שיגרום לקשיים בין בני הזוג

(* הערה:

נכון בפעם הראשונה לבצע ביחד את שלבי מקורות הלחץ לסוגיהם (ללא הסימפטומים)

אפשרות שלישית: משחק הסימפטומים

סימפטומים של לחץ ושחיקה

בעשור האחרון, מדענים מגדירים שחיקה כמצב של לחץ כרוני בו יש שחיקה של הגוף (פיזית) ו/או הנפש (פסיכולוגית). אם אין לכם סימפטומים של שחיקה (או שיש לכם מעט), זה אומר או שאין לחץ המשפיע עליכם או שהוא מנוהל ואינו מהווה בעיה. יחד עם זאת, במידה וקיימים סימפטומים של לחץ ושחיקה, חשוב ביותר לזהות אותם, להעריך אותם ולפתח אסטרטגיה של "ניהול לחץ"; אחרת עלולות להיות לכך השלכות בריאותיות משמעותיות (נתונים על השלכות לחץ ושחיקה בארץ ובעולם ניתן למצוא בספר).

תדירות				
לעתים קרובות מאוד	לעתים קרובות	לפעמים	לעתים רחוקות	אף פעם או כמעט אף פעם
5	4	3	2	1
חומרה				
מאוד מפריע	די מפריע	מפריע	מפריע מעט	בקושי מפריע
5	4	3	2	1

עצמות הסימפטום הנה מכפלה של חומרת הסימפטום עם תדירות הסימפטום.

מאמן - מתאמן / משחק זוגי / משחק צוות בעבודה



תהליך המשחק

1. לוקחים מהערכה את 22 קלפי הסימפוטמים בצבע תכלת.
2. מערבבים ומחלקים 3 קלפים לכל משתתף.
3. יתר הקלפים משמשים קופה ומונחים כך שרואים ק את האוירים.
4. כל משתתף מניח לפניו את 3 הקלפים שקיבל בצורה גלויה בצד בו יש איור מוקטן והגדרת הסימפטום.
5. המשחק מתנהל (בדומה למשחק רמי (REMI) בכיוון השעון.
6. כל משתתף יכול לבחור ולהיות עם 5 קלפים עד תום המשחק.
7. מנהל המשחק מתחיל ומספר לאחרים מהם 3 הסימפטומים שקיבל בחלוקה הראשונית והאם הם רלוונטיים עבורו.
8. מנהל המשחק לוקח קלף עלום מהקופה, מניח אותו בצד 3 הקלפים, הופך אותו ומספר לאחרים מהו הסימפטום והאם רלוונטי עבורו ויכול להשאירו אצלו או לזרוק קלף שפחות רלוונטי עבורו.
9. המשתתף הבא יכול לבחור בין: קלף עלום מהקופה או קלף שנזרק ע"י קודמו.

10. הקלפים הנזרקים במהלך המשחק יונחו זה ליד זה כך שלכל משתתף בהגיע תורו ישנה אפשרות לקחת קלף עלום מהקופה או כל אחד מהקלפים שנזרקו במהלך המשחק.
11. במהלך המשחק כל משתתף רשאי לאסוף עד 5 קלפים.
12. המשחק מסתיים כאשר לא נותרו קלפים בקופה.
13. כל משתתף מסדר את הקלפים מהקלף-הסימפטום בעל העצימות הגבוהה ביותר עבורו ועד הקלף בעל העצימות הנמוכה יותר.
14. כל משתתף רושם בחוברת המשחק תאריך וממקם בטבלת הסימפטומים את הסימפטומים שבחר לפי עצימותם.
15. רגע לפני הרישום עפ"י המשחוק התבוננו ברשימת הסימפטומים המצורפת ובמידה ותבחרו לשנות את הקלפים שבחרתם בתהליך המשחוק-עשו זאת.
16. מומלץ גם לצלם את הקלפים שנבחרו.

רשימת הסימפטומים

1	טיקים בעיניים ו/או רעידות בידיים	(13)	עישון/שתיית אלכוהול מוגזמת
2	דופק מהיר ו/או כאבים בחזה	(14)	העדר מוטיבציה לזום דברים
3	צלולים באוזניים	(15)	אדישות ו/או אפתיה
4	הפרעות אכילה ו/או בעיות עיכול	(16)	אגרסיביות ו/או תוקפנות כלפי עצמי או האחר
5	לסתות קפוצות ו/או חריקת שיניים	(17)	חוסר סבלנות
6	צינון ומחלות ויראליות	(18)	בעיות באינטימיות זוגית ו/או בעיות במיניות
7	הזעת יתר	(19)	העדר כוחות וחיוניות
8	הפרעות שינה	(20)	תשישות רגשית
9	כאבי ראש ו/או מיגרנות	(21)	עצבות ו/או דיכאון
10	תשישות פיסית	(22)	עצבנות
11	קשקשים בשיער	(23)	קלף ריק
12	יובש בפה ו/או קושי בבליעה		

דירוג הסימפטומים (עד 5)

(1)
(2)
(3)
(4)
(5)

אפשרות רביעית: משחק מקורות הלחץ ומקורות העל במשולב

מקורות הלחץ

באבחון מקורות הלחץ, יוצגו בפניכם 14 קלפים **בצבע סגול**

המחולקים ל-7 מקורות לחץ הקשורים לעבודה (המסומנים על ידי האות C על גבי הקלף) ו-7 מקורות לחץ שאינם קשורים לעבודה, אלא לבית, למשפחה ולחברים (המסומנים על ידי האות D על גבי הקלף).

"מקורות על" – לחץ ושחיקה (Meta)

יש קטגוריה מיוחדת של מקורות לחץ שיש להעריך. הם נקראים "מקורות על" (meta).

מקורות אלו מתוארים על ידי שישה קלפים **בצבע אפור**

אשר חולקו לשני קלפים המייצגים חיים בתנאים של חוסר אמון, שני קלפים המתייחסים להתנהלות על פי מערכת הערכים, קלף המייצג קשיים בניהול הקונפליקט בין עבודה למשפחה וקלף המייצג מוטרדות מנושא בריאות (פיזית או נפשית) של המשפחה/החברים.

מאמן - מתאמן / משחק זוגי / משחק צוות בעבודה



תהליך המשחק

1. לוקחים מהערכה את 14 קלפי מקורות הלחץ בצבע סגול ואת 6 קלפי "מקורות על" בצבע אפור..
2. מערבבים ומחלקים 3 קלפים לכל משתתף.
3. יתר הקלפים משמשים קופה ומונחים כך שרואים ק את האוירים.
4. כל משתתף מניח לפניו את 3 הקלפים שקיבל בצורה גלויה בצד בו יש איור מוקטן והגדרת הסימפטום.
5. המשחק מתנהל (בדומה למשחק רמי (REMI) בכיוון השעון.
6. כל משתתף יכול לבחור ולהיות עם 5 קלפים עד תום המשחק.
7. מנהל המשחק מתחיל ומספר לאחרים מהם 3 מקורות הלחץ שקיבל בחלוקה הראשונית והאם הם רלוונטיים עבורו.
8. מנהל המשחק לוקח קלף עלום מהקופה, מניח אותו בצד 3 הקלפים, הופך אותו ומספר לאחרים מהו מקור הלחץ שקיבל והאם רלוונטי עבורו ויכול להשאירו אצלו או לזרוק קלף שפחות רלוונטי עבורו.

9. המשתתף הבא יכול לבחור בין: קלף עלום מהקופה או קלף שנזרק ע"י קודמו.
10. הקלפים הנזרקים במהלך המשחק יונחו זה ליד זה כך שלכל משתתף בהגיע תורו ישנה אפשרות לקחת קלף עלום מהקופה או כל אחד מהקלפים שנזרקו במהלך המשחק.
11. במהלך המשחק כל משתתף רשאי לאסוף עד 5 קלפים.
12. מומלץ לוודא שלפחות שני קלפים יהיו של "מקורות העל (הקלפים בצבע אפור).
12. המשחק מסתיים כאשר לא נותרו קלפים בקופה.
13. כל משתתף מסדר את הקלפים מהקלף המשמעותי ביותר עבורו ועד הקלף הפחות משמעותי.
14. כל משתתף רושם בחוברת המשחק תאריך וממקם בטבלת מקורות הלחץ ומקורות העל שבחר לפי חשיבותם עבורו.
15. רגע לפני הרישום עפ"י המשחוק התבוננו ברשימת מקורות הלחץ ומקורות העל המצורפות ובמידה ותבחרו לשנות את הקלפים שבחרתם בתהליך המשחוק-עשו זאת.
16. מומלץ גם לצלם את הקלפים שנבחרו.

רשימת מקורות הלחץ

8	זוגיות אלימה (מילולית ו/או פיסית)	1	התעמרות בעבודה בידי ממונים ו/או עמיתים
9	רמת חיים לקויה ובלתי מספקת	2	סביבה עבודה לקויה ולא מספקת
10	עומס יתר במטלות הבית	3	חוסר הוגנות בתנאי העסקה
11	תסכול מההתנהלות בבית	4	עומס יתר בעבודה
12	חוסר הערכה מהמשפחה	5	עמימות בעבודה
13	מוצף רגשית בבית	6	קונפליקטים בעבודה
14	חוסר שביעות רצון מהחיים	7	אחריות רבה מידי בעבודה
15	קלף ריק		

דירוג מקורות הלחץ (עד 5)

(1
(2
(3
(4
(5

רשימת מקורות העל

(4)	חוסר אמון ב אנשים בעבודה	(1)	עמימות לגבי ערכי הליבה שלי
(5)	לא מתנהג לפי הערכים שלי	(2)	קונפליקט עבודה - משפחה
(6)	מוטרד מאוד מנושאי בריאות (פיסית או נפשית) של משפחה/חברים	(3)	חוסר אמון במשפחה

דירוג מקורות העל (בחר 2)

(1)
(2)

אפשרות חמישית: משחק מעצימי הלחץ

מעצימי לחץ

"מעצימי לחץ" הם אותם גורמים המעצימים את הלחץ ומוציגים בחפיסת הקלפים הצהובים.

לדוגמה: "היעדר תמיכת חברים" יכול לבוא לידי ביטוי במצב בו אני אבוא לספר לחבריי על הקשיים שלי בעבודה/במשפחה ובמקום לקבל תמיכה, הם יאמרו לי שאני מגזים ושאני צריך להתמודד. בהמשך, "בשלב השינוי", המטרה היא לבחור את אותם "מעצימי הלחץ" שאם נהפוך אותם על פניהם, נהפוך אותם למשאב חיובי עבורנו – לכלי חוסן.

לדוגמה: כאשר נהפוך "היעדר תמיכת חברים" ל"תמיכת חברים", אנחנו יודעים ממחקרים שמשאבים אלו הופכים ליקרי ערך בפיתוח חוסן והתמודדות עם מקורות לחץ.

לאחר שאבחנתם את הסימפטומים והמקורות (כולל "מקורות העל"), נפנה כעת לאבחן "מעצימי הלחץ" הקיימים בחייכם ומחמירים את חווית הלחץ.

"מעצימי הלחץ" מחולקים לארבע קבוצות:

- ארבעה קלפים צהובים המסומנים על ידי האות F עוסקים בתחושת חוסר אונים;
- חמישה קלפים צהובים המסומנים על ידי האות G עוסקים במרכיבים אישיתיים שנמצאו במתאם גבוה עם לחץ במחקר עומק חשוב של פרידמן ורוזנמן (שני קרדילוגים אשר חקרו את הקשר בין סוגי אישיות ושכיחות מחלות לב).
- שישה קלפים צהובים המסומנים על ידי האות H עוסקים בהיעדר תמיכה;
- שלושה קלפים צהובים המסומנים על ידי האות I עוסקים במדדים של הערכה העצמית והשפעתם על ההתמודדות עם גורמי הלחץ.

מאמן - מתאמן / משחק זוגי / משחק צוות בעבודה



תהליך המשחק

1. לוקחים מהערכה את 18 קלפי מעימי הלחץ בצבע צהוב.
2. מערבבים ומחלקים 3 קלפים לכל משתתף.
3. יתר הקלפים משמשים קופה ומונחים כך שרואים ק את האירים.
4. כל משתתף מניח לפניו את 3 הקלפים שקיבל בצורה גלויה בצד בו יש איור מוקטן והגדרת מעצים הלחץ.
5. המשחק מתנהל (בדומה למשחק רמי (REMI) בכיוון השעון.
6. כל משתתף יכול לבחור ולהיות עם 5 קלפים עד תום המשחק.
7. מנהל המשחק מתחיל ומספר לאחרים מהם 3 מעימי הלחץ שקיבל בחלוקה הראשונית והאם הם רלוונטיים עבורו.
8. מנהל המשחק לוקח קלף עלום מהקופה, מניח אותו בצד 3 הקלפים, הופך אותו ומספר לאחרים מהו מעציםהלחץ שקיבל והאם רלוונטי עבורו ויכול להשאירו אצלו או לזרוק קלף שפחות רלוונטי עבורו.
9. המשתתף הבא יכול לבחור בין: קלף עלום מהקופה או קלף שנזרק ע"י קודמו.

10. הקלפים הנזרקים במהלך המשחק יונחו זה ליד זה כך שכלל משתתף בהגיע תורו ישנה אפשרות לקחת קלף עלום מהקופה או כל אחד מהקלפים שנזרקו במהלך המשחק.
11. במהלך המשחק כל משתתף רשאי לאסוף עד 5 קלפים.
12. המשחק מסתיים כאשר לא נותרו קלפים בקופה.
13. כל משתתף מסדר את הקלפים מהקלף המשמעותי ביותר עבורו ועד הקלף הפחות משמעותי.
14. כל משתתף רושם בחוברת המשחק תאריך וממקם בטבלת מעצימי הלחץ שבחר לפי חשיבותם עבורו.
15. רגע לפני הרישום עפ"י המשחוק התבוננו ברשימת מעצימי הלחץ ומקורות העל המצורפות ובמידה ותבחרו לשנות את הקלפים שבחרתם בתהליך המשחוק-עשו זאת.
16. מומלץ גם לצלם את הקלפים שנבחרו.

10) העדר תמיכת ממונים	1) מחסור במשאבים בהשוואה לאחרים
11) העדר תמיכת חברים	2) חוסר אונים בבית
12) העדר תמיכת עמיתים בעבודה	3) חוסר אונים בעבודה
13) העדר תמיכת משפחה	4) חוסר אונים אל מול הגורל שלי
14) העדר תמיכת קהילה ו/או שכנים	5) חוסר סבלנות לחדירה למרחב האישי-מקצועי שלי
15) העדר תמיכת בן/בת זוג	6) פרפקציוניסט ו/או אובססיבי
16) כישלונות רבים בחיים	7) היפראקטיבי - תמיד ממחר
17) מרגיש "לא יוצלח"	8) תחרותי מאוד
18) העדר כבוד עצמי	9) מחויב יתר על המידה

דירוג מעצימי הלחץ (עד 7)

	(1)
	(2)
	(3)
	(4)
	(5)
	(6)
	(7)

חוסן הוא אורח חיים ולא גלולה שלוקחים

