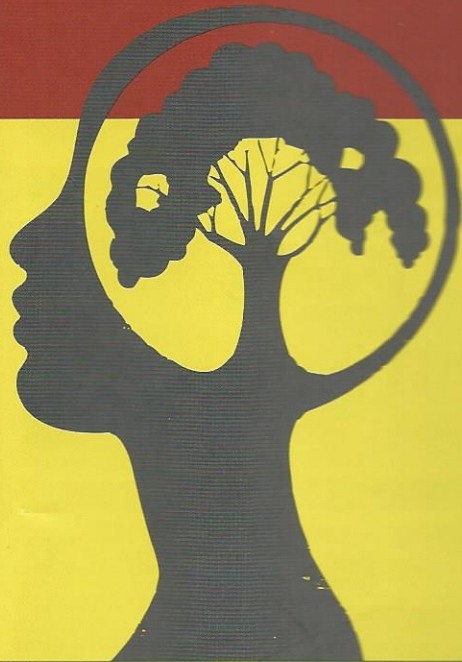


לקבלת החלטות

מומחית



הכירו את ד"ר קרן אור-חן, תושבת חדשה יחסית במושב הבונים, מרצה לפסיכולוגיה בבית הספר לעבודה סוציאלית באוניברסיטת חיפה, מומחית לתחומי קבלת החלטות, סטטיסטיקה ומתודולוגיה, אישה סקרנית וחסרת מנוח שאיננה מסתפקת בפחות מיום עבודה בן 12 שעות במהלכו היא גם מרצה ומייעצת בתחומים מגוונים כגון: חקר השינה, חלומות, גוף-נפש ופסיכולוגיה חיובית



"לא עסקתי באופן פרקטי במקצוע ומעולם לא שאפת להיות מטפלת. למדתי להכיר בכישורי האקדמיים - הוראה, מחקר ויכולת תפיסה מהירה של הבניית מערכי מחקר. אני מאושרת שהצלחתי לתעל את הכישורים של למקום שאני מרגישה בו עשייה משמעותית של חינוך. לימוד, השכלת תלמידי והנחלת תחומים בפסיכולוגיה לקהל הרחב."

איך הגעת לתחום המחקר שלך: קבלת החלטות בתנאי אי ודאות? מה בדקת במחקר ומה מצאת?

"התוודעתי למנחה המדהים שלי למאסטר ולדוקטורט - פרופסור רמזי סלימאן שמהווה המנטור הרוחני שלי שנים, איש פסיכולוגיה חברתית קלאסי שמעוניין כל חייו לחקור התנהגות חברתית של אנשים. שנינו התעניינו בנטילת סיכונים, הבנה של מה מניע אנשים להמר ולקבל החלטות מסתכנות ורצינו לחקור באופן יסודי את המניעים האישיותיים התנהגותיים ומצבים שמשפיעים על קבלת החלטות במיוחד במצבים של לחץ זמן ותנאים עמומים. עד הדוקטורט שלי רוב הכלכלנים ואנשי הפסיכולוגיה החברתית התעסקו באופן דיכוטומי בתחום קבלת החלטות אינדיבידואליות או בתחום קבלת החלטות בקבוצה. אף אחד לא חקר עד אז מצבים בין אישיים מינימאליים כמו נוכחות אחר בלבד (ולא קבוצה) כמשפיעה על קבלת החלטות ונטילת סיכונים. הצלחתי לבנות קו רצף מיחיד לקבוצה שמסביר על המשתנים השונים המשפיעים על השינויים שחלים בקבלת החלטות במעבר מיחיד לקבוצה."

את מרצה על נושאים שונים ונוספים: אינטראקציה גוף נפש, שינה וחלומות. אנא הסבירי את משמעותם מבחינתך ולמה הגעת לעסוק בהם?

"הגעתי לעסוק בחקר השינה מותן היכרות עם פרופסור פרץ לביא, נשיא הטכניון כיום ובשנת 1997 דיקן בית הספר לרפואה. הוא ביקש ממני להחליף אותו ללמד קורס במבוא לפסיכולוגיה. התחלתי ללמד בבית הספר לרפואה וחשתי שליחות אידאולוגית ללמד על הקשר בין הגוף והנפש שם ושיפנימו את מהותו. נחשפתי למחקרים אודות המוטיבציות המשמעותיות שקשורות בקשר בין הגוף והנפש - שינה אוכל וסקס והתמקדתי בחקר השינה עד שפיתחתי הרצאה שנותנת טיפים איך ליצור איכות שינה טובה ובכך לייצר איכות חיים נהדרת. שאר הנושאים הגיעו ממקורות שונים - חלקם מקורות המחקר שלי, קבלת החלטות, נטילת סיכונים

ד"ר קרן אור-חן, מרצה לפסיכולוגיה בבית הספר לעבודה סוציאלית באוניברסיטת חיפה, מומחית לתחומי קבלת החלטות, סטטיסטיקה ומתודולוגיה, נחשבת למרצה מוערכת בקרב הסטודנטים, שרבים מהם מעידים כי היו נכשלים בלימודי סטטיסטיקה בלעדיה. עם זאת, תחום ההוראה המספרי-יבש בו היא מתמחה לא מתאר את אישיותה המגוונת והססגונית. אם לא הייתה מרצה, היא אומרת, הייתה בוחרת בעולם הבמה והמשחק. אור חן מעידה על עצמה שהיא אוהבת להציג בפני קהל ולהלהיב אותו וכי את הנטייה הזו שלה היא מממשת במסגרות שונות ובנושאים אחרים אותם חקרה ופיתחה עם השנים לכדי הרצאות העוסקות בחקר השינה, חלומות, גוף-נפש וגולת הכותרת, מבחינתה, הוא תחום הפסיכולוגיה החיובית, כלומר היכולת לקום ממצבים משבריים, להתקדם מהם ולצמוח.

לפני שנה וחצי עברה להתגורר במושב הבונים עם בן זוגה, פרק ב' שלה, ויחד הם מגדלים ארבעה בנים, שניים שלה ושניים שלו, מאושרים מהקרבה לטבע ולחוף הים.

מדוע בחרת בלימודי פסיכולוגיה?

"אני בעלת שלושה תארים בפסיכולוגיה מאוניברסיטת חיפה. תואר ראשון בפסיכולוגיה ותולדות האמנות, תואר שני בפסיכולוגיה חברתית והנדסת אנוש. התזה שלי עסקה במניעים המשפיעים על תרומה לטובין ציבורי בתחום העיסוק של דילמות חברתיות. בעבודת הדוקטורט נחשפתי לתחום קבלת החלטות באי ודאות וחקרתי השפעה של הקשר חברתי ורמת המידע שניתנת על החלטותיו של אדם אחר על קבלת החלטות במצבי אי ודאות ונטילת סיכונים. לאחר סיום הדוקטורט קיבלתי תקן מלא כמרצה בבית הספר לעבודה סוציאלית, מומחית בקבלת החלטות ובתחומי הסטטיסטיקה והמתודולוגיה. הבחירה בפסיכולוגיה הייתה צעד קיצוני אצלי מאחר ואני בוגרת מגמה ריאליסטית פיזיקלית בבית הספר הריאלי העברי בחיפה וכל בני כיתתי למדו בלימודים הגבוהים מקצועות ריאליים. תמיד נמשכתי למקצועות שנוגעים לנפש האדם ולאחר חוויות אישיות שחוויתי החלטתי לחקור אותה יותר לעומק אבל אין ספק שהצד הריאלי שלי נשמר בהיותי מרצה לסטטיסטיקה ואחת האידאולוגיות שלי בחיים היא להנחיל לתלמידי את אהבת המספרים, להפחית את החרדה מהמקצועות הריאליים ולהנגיש את הידע המחקרי."

האם עסקת במקצוע באופן פרקטי?



במחלוקת, יש יגידו שחלק מהרצאותיי הן כמו הופעות סטנד-אפ שבהם אני יוצקת תוכן אקדמי משמעותי. אני חושבת שבדיעבד רוב הסטודנטים מעריכים את הנתונה שלי ואת האכפתיות ורובם מכבדים את הרצון שלי למשמעת וחריצות מצדם. לא אשכח לעולם פנים של סטודנט שלי וגם את רוב השמות -אני נקשרת אליהם."

מאושרת מהמעבר למושב הבונים

ד"ר קרן אור-חן, בת 46, ילידת חיפה, אשר עד לפני שנה וחצי הייתה כפי שהיא מגירה את עצמה "חיפאית שורשית", אלא שאז, באמצע החיים, בן זוגה, ארז, הציע להגשים חלום ישן ולעבור לגור בחיק הטבע. "הוא העלה הצעה שנעבור לגור במושב והבית במושב הבונים על הים הקסים אותנו" היא מספרת "עברנו עם רצון עתידי לבסס את מעמדנו פה. נתקלתי במושב באנשים נהדרים, יצרנו חברויות אמיתיות ואני מאושרת לחזור כל יום מהעבודה לנוף משכר שקט שמעצים את הזוגיות". יחד הם מגדלים את בנה הצעיר אלעד (בן 6.5), הלומד בבית הספר העומר ולדבריה - מאושר מכל יום שם. המעבר מחיפה חייב אותה לוותר על רישומו לבית הספר הריאלי, אתגר לא פשוט עבורה - חסידת בית הספר הריאלי, בוגרת ואם לעומר בנה הבכור אף הוא בוגר הריאלי וכיום בקורס טייס. "לפתע גיליתי את בית הספר העומר, מנהלת נהדרת, המחנכת נפלאה אווירה של מרחבים ואלעד מאושר מאוד ללמוד שם. בצהריים הוא חוזר לצהרון האחד והיחיד של מיכל יגל אלונים בבונים. מיכל היא דמות נדירה והילדים מגשימים את כל הפנטזיות עם הטבע והיצירה איתה - עונג צרוף". מלבד אלעד ועומר, ילדי הביולוגים, היא וארז מגדלים באהבה את ילדיו - שון בן ה-16 וטל בן ה-13 המגיעים כל שבוע למושב" ואז אנחנו משפחה מרובת בנים מיוחדים מאוד" היא אומרת.

אם לא היית באקדמיה, במה היית עוסקת?

"הייתי שחקנית כנראה. יצר ההופעה הייצוגית והעמידה בפני קהל בוער בי. בעברי הרחוק חלמתי להיות בעסקי המלונאות. רציתי לנהל מלון וללמוד לימודים גבוהים בלוצרן בשווייץ או בארה"ב, אבל החיים הובילו אותי אחרת."

האם יש לך זמן לתחביבים?

"מעט מאוד אבל אני לא מוותרת על הספורט, אוהבת

והתמודדות עם מצבי לחץ, חלקם נושאים שאני מלמדת שנים וקוראת ומעמיקה בהם. הנושא החם ביותר שאני מלמדת היום ומרותקת ממנו הוא תחום הפסיכולוגיה החיובית - היכולת לקום ממצבים משבריים והיכולת להבנות אופטימיות ולייצר התקדמות וצמיחה כדי להגיע לרווחת חיים ואושר. זה תחום קסום ששנים הפסיכולוגיה הקלאסית לא ייחסה לו חשיבות אקדמית ואני מוצאת שהצמיחה האישית שלי מונעת מעיקרי הבסיס שלו: אופטימיות, הכרת תודה, יכולת לסלוח שימוש בהומור והתמקדות בדברים מקדמים ולא הרסניים.

"אני קמה כל יום עם חדות עשייה אמיתית. אני אוהבת את העבודה שלי - יום של 12 שעות הוראה ברצף שנראה לאחרים מהצד יום מתיש נתפס בעיניי כיום מאתגר"

היום מלבד עבודתי באוניברסיטת חיפה ובבית הספר לרפואה בטכניון, אני משמשת כראש התחום לסטטיסטיקה בבית ספר למנהל עסקים במכללת כרמל ומלמדת במכללות ויצ"ו וגורדון. אני מרצה בעשרות חברות וארגונים ומעבירה סדנאות למנהלים ועובדים על קבלת החלטות והתמודדות עם מצבי לחץ, בכנסי לקוחות ועובדים בבנקים השונים, עובדת עם משרד החינוך באופן אינטנסיבי ומרצה בחוגי בית ואירועים שונים. במקביל, פיתחתי את אהבת הסטטיסטיקה והכישרון שלי בתחום לחברת יעוץ שפתחתי בה אני מעניקה שירותי ייעוץ סטטיסטי למגוון רחב של חברות."

את אישה מאוד נמרצת. מה מניע אותך?

"אני קמה כל יום עם חדות עשייה אמיתית. אני אוהבת מאוד את העבודה שלי - יום של 12 שעות הוראה ברצף שנראה לאחרים מהצד יום מתיש נתפס בעיניי כיום מאתגר. אני מלמדת קהלים שונים ומגוונים שכל אחד מלמד אותי משהו. אני מלאת אתגר לרתק, להנגיש חומר ולעזור לסטודנטים. בנוסף, אני עושה ספורט, יוצאת לחופשות נהדרות ובעיקר מקבלת תמיכה אדירה שמניעה אותי קדימה מבן זוגי, ילדי והורי."

איך היית מגדירה את עצמך כמרצה?

"קשוחה, לא פשרנית בונה הגדרת ציפיות ברורה עם הסטודנטים ובהמשך מסורה ועוזרת לכל מי שמשקיע מראה נכונות ועשייה. אני מרצה שונה לעיתים שונה





מציידת בטיפים לדרך

אל תנסו לקבל את ההחלטות הטובות ביותר. מקסום הרווח מאלץ אותנו לשאוף למשהו שקשה להשיג אותו. ההתמקדות ב"החלטה מספיק טובה" (good enough decision) מייצרת גם שאיפה ריאלית וגם אם טעיית סיכויים גבוהים שתנסה שוב.

אי אפשר לחוש כל היום אשמים עם כובד חרדה מוסרית למה אנחנו קרייריסטים ומפסידים שעות עם המשפחה - אני למדתי שהורה מאושר ילדו מאושר, הורה שחווה הצלחה מלא סיפוק מהעבודה ישדר זאת לילדיו וגם הורה שמתגרש או מאבד זוגיות ראוי לקשר זוגי. בראות ילדיו אותו מאושר, הם יהיו מאושרים עברו ולעיתים גם יחוו הקלה.

למדו להכיר תודה - הכרת התודה היא היכולת לקבל. כמו שאנו יודעים לתת עלינו לדעת לקבל. קבלה היא משמעותית בכל תחום בחיים ומשדרת אמון וביטחון. אדם חייב ללמוד לקבל מתנות מחמאות הכרת תודה ואהבה.

80 אחוז מהבעיות הפסיכולוגיות שלנו קשורות לערך העצמי שלנו. אם נבנה לעצמנו במודעות אמתית יכולת לזהות את החוזקות שלנו ולתעל אותן למקומות הטובים ביותר, להכיר במגבלות שלנו ולדעת לא להיכנס במודע למקומות שמעצימים אותם נרוויח איכות חיים נהדרת.

שיקום הסמכות ההורית - גבולות גבולות ועוד פעם גבולות מאוזנים!!! בניגוד לעבר, אז הגבולות היו נוקשים מדי ולא רלוונטיים בהכרח, כיום חלק מההורים עברו לקצה השני. תפקידנו כהורים הוא לא להחליט לילדינו מה ילמדו ועם מי יסתובבו אלא לכוון ולייעץ.

לקרוא ספרים, צופה בהצגות ומנוייה לאופרה ולסדרת המחול הישראלי. האהבה הכי גדולה שלי היא הים".

מה הכי פחות יודעים עליך?

"שאני אוהבת ומבינה באמנות. בעבר כשסיימתי את התואר הראשון שלי התלבטתי בין הצעה לדוקטורט בסורבון באמנות עם התמקדות באומנות הרנסנס והמאה ה-16 ודוקטורט ישיר בפסיכולוגיה והלכתי לתחום הפסיכולוגיה ממחשבה פרגמטית. בדיעבד אני לא מוותרת על אהבת האמנות, מתה על תערוכות מרתקות, קוראת המון חומרים בתחום ובכל נסיעה לחו"ל גומעת את כל המוזיאונים האפשריים. לפני כחודש הכרתי לבן זוגי את הרייקסמיזיאום ומוזיאון ואן גוך באמסטרדם וזו הייתה התרגשות גדולה להדריך אותו שם".

האם הידע האקדמי שצברת לך עזר לך בפתרון קונפליקטים אישיים?

"אני משתדלת להתנתק מהידע האקדמי בחיים היומיומיים. התאהבתי בן זוגי ביום שהוא ביקש ממני לא להיות ה'פסיכולוגית שלו'. האנליזות האניסופיות של אנשי המקצוע יכולות לשגע אותם ואת ילדיהם ולכן צריך לפעול עם אינטואיציה מתוכננת, עם מודעות בריאה ולא לוותר על טיפול ותמיכה במיוחד בתקופות שאתה חש יותר נזקק.

הדוגמא הנפלאה ביותר לפתרון קונפליקט שהציל את חיינו הזוגיים וההוריים, ואני מרצה עליו בנושא השינה הוא - לזהות עם מי אתה חי בבית ולתעל את החיים בהתאם. אני קצרת שינה קלאסית וטיפוס יום שבתשע בערב נשכב במיטה. בן זוגי הוא ההפך הגמור טיפוס ארוך שינה שמתעורר באיטיות בבוקר ואיש השעות הקטנות של הלילה - זה גנטי ולא משתנה ולכן הקונפליקטים הקשים הם שקצרי שינה לא מסוגלים להבין את קצב החיים של ארוכי השינה וארוכי השינה מתקשים לקבל את העירנות יתר של טיפוס קצר שינה בבוקר שמתחיל לתת להם הוראות. ברגע שאתה מודע ומכיר בהבדלים הללו אתה לומד לדעת מתי לדבר עם הבן זוג שלך מתי השעות הנכונות - מהם כללי עשה ואל תעשה ונמנע מקונפליקטים. גם לגבי הילדים אתה מזהה את הטיפוסים ויודע לא ללחוץ עליהם בעשיית שיעורים או מטלות שונות בשעות שאינן טובות להם. זה משנה את כל האווירה בבית. אדם חייב להכיר עם מי הוא חי והטעות הנוראית ביותר בזוגיות היא הניסיון האובססיבי של אנשים לשנות כל חייהם ביחד את בן זוגם - זה לא ישתנה ואולי צריך להתחיל לשנות את הציפיות מהם והחיים ייראו שונה".

