

דורית קרת

החוג למדיניות ציבורית, אוניברסיטת תל-אביב

ציטוט מומלץ

קרת ד. 2023. קיימות חיובית – כיצד תורם החיבור בין עקרונות הפסיכולוגיה החיובית והקיימות לרווחה האישית ולשיפור המדיניות הסביבתית? *אקולוגיה וסביבה* 14(1).



משפחה קטנה תורמת לבריאות הנפשית והפיזית של בני המשפחה ובמקביל מצמצמת את הנזק שנגרם לסביבה הטבעית בעקבות גידול האוכלוסייה. על כן, הקמת משפחות קטנות מתיישבת עם גישת ה"גם וגם" של הקיימות החיובית.

קיימות חיובית – כיצד תורם החיבור בין עקרונות הפסיכולוגיה החיובית והקיימות לרווחה האישית ולשיפור המדיניות הסביבתית?

28 במאי, 2023

גיליון אביב 2023 / כרך 14(1)

[סקירות](#)

על קצה המזלג

- פסיכולוגיה חיובית היא תחום ידע העוסק בדברים העושים את החיים לטובים, לרווחת הפרט והחברה, תוך מיקוד בטיפוח משאבים אישיים המאפשרים לאדם לשגשג ולחיות חיים בעלי מטרה ומשמעות.
- המאמר מציג מסגרת מושגית חדשה המשלבת בין גישת הפסיכולוגיה החיובית לבין עקרונות הקיימות. השילוב יצר התמקדות באופן שטיפוח משאבים אישיים יכול להוביל לבחירה בהתנהגויות מקיימות. הדפוסים האלה יכולים לתרום לא רק לסביבה, אלא גם לרווחה הסובייקטיבית האישית.
- ניתן לזהות מספר עקרונות חופפים בין פסיכולוגיה חיובית לבין מדיניות ציבורית, שרצוי להיעזר בהם בעת קביעת מדיניות סביבה ששמה לה כמטרה לשנות את התנהגות הפרטים.

מערכת אקולוגיה וסביבה

תקציר

קיימות חיובית היא תחום מחקר חדש שהתפתח מתוך חיבור בין מדיניות סביבה לבין פסיכולוגיה חיובית. המאמר מציג את החיבורים העיקריים שכבר נעשו בתחום ואת הפוטנציאל להמשך המחקר. אחד הנושאים העיקריים של התחום עסק בהבנת התנהגויות "גם וגם": כאלה שתורמות בו-זמנית לרווחת כדור הארץ ולרווחת הפרט. במסגרת זו נחקרו המרכיבים של שלומות (wellbeing) בדגש על החפיפה בין מרכיבים שמשותפים לרווחת כדור הארץ והפרט. כמו כן,

אותרו מספר משאבים אישיים שטיפוחם מקדם בזמנית התנהגות סביבתית ואת רווחת הפרט: תקווה, שימוש בחוזקות, שליטה עצמית, רגשות חיוביים וכן טיפוח החיבור לטבע ומיינדפולנס. אותם משאבים עשויים אף לקדם את החוסן של אנשים להתמודד עם משברים סביבתיים ועם קשיים שיעמדו בדרכם לקידום שינוי סביבתי. הבנת חשיבותם של משאבים אלה והדרכים לטיפוחם רלוונטית במיוחד לתחום החינוך הסביבתי וכן לקביעת מדיניות ציבורית אפקטיבית. המאמר גם סוקר בקצרה עקרונות החופפים בין מדיניות סביבה לפסיכולוגיה חיובית, בין היתר בנוגע לקידום מטרות באופן ישיר לעומת התמודדות עם משברים.

מבוא

המשבר הגדול ביותר שהאנושות התמודדה עימו עד היום, המשבר הסביבתי, מאתגר את החשיבה האנושית באופן תדיר ומחייב שינויים בתפיסות, בפרדיגמות ובמסגרות התייחסות^[21]. "קיימות חיובית", צירוף לשוני שמחבר את שדה המדיניות הסביבתית (**קיימות**) יחד עם פסיכולוגיה **חיובית** מציעה מסגרת חשיבה כזו^[21].

פסיכולוגיה חיובית היא מונח מטריה למגוון רחב של תאוריות העוסקות בתפקוד אנושי מיטבי, או במילים פשוטות, עוסקת ב-"מה זה לחיות טוב?", ומציעה מסגרת להבנת התנהגות אנושית, מוטיבציה להתנהגויות שונות ותהליכי שינוי אנושיים. הפסיכולוגיה החיובית היא בעלת נקודת התייחסות ייחודית למטרות שהיא מציבה. בניגוד לפסיכולוגיה המסורתית, שמגדירה את מטרותיה המרכזיות כפתרון בעיות וטיפול בדברים בלתי רצויים, הפסיכולוגיה החיובית מציעה לנסח באופן חיובי וישיר את מטרותיה, ומציבה יעדים רצויים לקידום ולטיפוח. לדוגמה: במקום להפחית חרדה, דיכאון, מחלות נפש וכו', פסיכולוגיה חיובית עוסקת בנושאים כגון טיפוח בריאות נפשית, חוזקות (character strengths), יכולות פסיכולוגיות, רגשות חיוביים ועוד^[21]. בניגוד לפסיכולוגיה המסורתית, שמגדירה כיעד הגעה לסף מיטבי מסוים – הגעה לתפקוד "נורמלי", פסיכולוגיה חיובית דוגלת בשגשוג ובצמיחה, ואינה מגבילה את השיפור האפשרי^[21].

מטבע העיסוק של פסיכולוגיה בפרט, החיבור הראשוני בין תחום הקיימות לבין פסיכולוגיה חיובית התמקד במשותף לשני התחומים: היבטים של התנהגות סביבתית^[25,14]. התנהגות סביבתית מוגדרת כהתנהגות שמפחיתה השפעות שליליות על הסביבה, כגון הפחתה בנסיעה ברכב פרטי ובצריכת משאבים כמו מים וחשמל, ומגדילה השפעות חיוביות על הסביבה, כגון שתילת עצים וטיפוח אתר טבע מקומי^[5].

ביקורת על העיסוק בהתנהגות סביבתית מציבה את השאלה: האם קיימת הצדקה לעסוק בתרומת הפרט למשבר הסביבתי או שמא ראוי להתמקד בתרומת המדיניות בתחומים שונים ברמה העולמית, הלאומית והמקומית, שהרי להן יש השפעה רחבה הרבה יותר מכל פעולה אישית של אדם? אף על פי שהתשובה לשאלה האחרונה ודאי חיובית, מדיניות כשלעצמה היא תוצר של בחירה אנושית (קובעי המדיניות), וכן של שיתוף פעולה של אנשים עם המדיניות, שגם הוא התנהגות שיש בה שונות בין-אישית. הבחירה האישית בהתנהגות סביבתית יכולה להקטין בעיות סביבתיות בבחירות בעלות השפעה קטנה יחסית, כמו צמצום צריכת החשמל וחיסכון במים. יש לה תפקיד ודאי בבחירות בעלות השפעה גדולה יותר על הסביבה, כגון באיזה אמצעי תחבורה נתייד, איפה נגור, וכמה ילדים יהיו לנו, ואף באופן משמעותי יותר, באמצעות פעולות קהילתיות וחברתיות וכן השפעה על נורמות חברתיות^[58,30]. כמו כן, במדינות דמוקרטיות אזרחים משפיעים על החלטות מדיניות באמצעות מימוש זכות הבחירה שלהם במפלגה או באדם שמקדמים או שלא מקדמים סדר יום סביבתי, ובמימוש זכות ההפגנה, המחאה ושיתוף ציבור על צורותיו השונות^[5]. אך יש לזכור שלמרות ההשפעות הסביבתיות המשמעותיות שיש להחלטות רבות בנוגע להתנהלות חיינו, הן מתקבלות לרוב משיקולים שאינם סביבתיים, והשיקול הסביבתי העומד בבסיסן זניח^[52,30]. מחקרים מראים כי במקרים רבים קיימת חפיפה בין התנהגות סביבתית לבין התנהגות שתורמת להיבטים שונים של טובת הפרט, כמו הגדלת הרווחה הסובייקטיבית או תחושת משמעות^[59,53,14,11]. כלומר, התנהגויות מקיימות, התורמות לסביבה, מתבצעות לעיתים קרובות ממניעים אישיים, שאינם סביבתיים, והתנהגויות סביבתיות מקיימות יכולות לתרום לרווחה הסובייקטיבית האישית. לפסיכולוגיה החיובית יכולה להיות תרומה חשובה להבנת בחירות שכאלה ולהגדלתן^[52,44].

זדוגמה המשמעותית ביותר בהקשר זה קשורה להחלטה על מספר הילדים במשפחה^[52,51]. מדינה מערבית מממוצעת מתאפיינת ברמת חיים גבוהה יחסית, במדרך אקולוגי גבוה ובמספר ילדים נמוך. בהיבט זה ישראל יוצאת דופן, שכן המדרך האקולוגי הממוצע בה אכן דומה למדינות מערביות אחרות, וגבוה מהמשאבים שיש לכדור הארץ לספק לכל אדם^[18], אך בניגוד לממוצע הילודה במדינות המערביות, בישראל יש גידול מעריכי של האוכלוסייה, עם ממוצע ילודה עדכני של כשלושה ילדים במשפחה^[1]. מספר הילדים הוא הגורם בעל ההשפעה הגדולה ביותר על שינוי אקלים^[58], וכן על היבטים נוספים הקשורים לאיכות חיים ולצפיפות אוכלוסין^[51]. עם זאת, ההחלטה לגבי מספר הילדים במשפחה מושפעת במידה קטנה מאוד, אם בכלל, משיקולים סביבתיים^[52], ונובעת בעיקר משיקולים כלכליים, מנורמות חברתיות, ומהציפייה לאושר. בניגוד לאינטואיציה שעלולה להטעות, המחקר מראה שמרכיבים שונים ברווחה האישית והמשפחתית עולים בקנה אחד עם הבחירה הסביבתית יותר (בחירה בפחות ילדים, בעדיפות לשניים)^[52]: לדוגמה: מערכת היחסים בין בני הזוג, מערכות היחסים בין ההורים לבין הילדים, מצב הבריאות במשפחה, ההשכלה של הילדים, הבריאות הנפשית של הילדים ועוד.

הקשרים בין תחום הסביבה לבין הפסיכולוגיה החיובית מורכבים, וכוללים היבטים רבים שחלק מהם כבר פותחו בספרות, ובחלק יש עוד מקום רב להמשך פיתוח ומחקר. התפתחות הדיסציפלינה של הפסיכולוגיה החיובית הרחיבה את נקודת המבט מן הפרט גם למערכות ולמבנים חברתיים^[28], ובכך אפשרה מקום נוסף לחיבורים בינה לבין מדיניות סביבה. סקירה זו תתמקד בתיאור היבט מרכזי בתוך תחום הקיימות החיובית: משאבים אישיים שעשויים להוביל להתנהגויות "גם וגם" – כאלה שתורמות הן לרווחת הפרט הן לרווחת הסביבה. בסיום סקירה זו אציג עקרונות למדיניות המבוססת על תובנות אלה.



מסיבת החלפות בגדים שנערכה במזא"ה 9 – בית הצעירים של עיריית תל-אביב-יפו – במסגרת 'שבוע המדע והסביבה', יולי 2022. מסיבת החלפות היא דוגמה לתפיסת ה"גם וגם" של קיימות חיובית, כלומר להיטיב עם העולם ועם האדם בו-זמנית. המסיבה היא מפגש חברתי סביב פעילות (מציאת בגדים). אנשים נהנים מחברת האנשים סביבם, ויוצרים קשרים חברתיים. זוהי חלופה להשגת בגדים או אופנה שאינה גורמת נזק סביבתי הכרוך בייצור הבגדים החדשים, ואף ניתן לייחס לה תרומה סביבתית חיובית, שכן היא מונעת את הצורך בטיפול בפסולת שנוצרת מהשלכת הבגדים הישנים. נוסף על ההנאה מהמסיבה עצמה, אנשים יכולים להפיק תחושת משמעות מתרומתם לסביבה | באדיבות האגודה הישראלית לאקולוגיה ולמדעי הסביבה

יפוח משאבים אישיים לטובת שינוי התנהגותי מקיים

של היותנו בני אנוש, אופן החשיבה שלנו וקבלת ההחלטות שלנו מועדים לטעויות שיפוט ובחירה^[3]. בין היתר, טעויות כאלה עשויות להוביל אותנו לבחור בהתנהגויות שאינן מקדמות את טובתנו האישית, וודאי לא את טובתנו הסביבתית. בחירות שגויות כאלה כונו בספרות המחקרית^[20,3] miswanting. דוגמה לכך קשורה לאופן החשיבה שלנו על המשאב היקר ביותר שיש לנו – הזמן. מחקרים הראו שכשאנשים מייחסים ערך כספי לזמן שלהם, הם עושים בחירות פחות סביבתיות, ובו-בזמן גם פחות שבעי רצון מחייהם^[56].

בקביעת מדיניות שמקדמת את טובתנו האישית והסביבתית יש להביא בחשבון טעויות כאלה, ולהשתמש בכלים שבאמצעותם ניתן להתמודד איתן. ניתן לקדם תוצאות רצויות בדרכים שונות, החל משימוש ברגשות שליליים כגון אשמה ופחד, או במוטיבציות חיצוניות כמו תמריצים כלכליים או הינדים^[3] (nudges). פסיכולוגיה חיובית מתמקדת בקידום המוטיבציה הפנימית לפעולה, כזו המבוססת על הנאה או משמעות שהאדם עצמו מייחס לפעולה^[54,13,6]. השגת שינויים בני-קיימא דורשת מוטיבציה גבוהה לאורך זמן. אם כן, פסיכולוגיה חיובית מסייעת לנו במענה על שאלות כגון: כיצד יוצרים מוטיבציה לפעולה ושומרים עליה לאורך זמן^[49,46,45,41,29,17,16]? כיצד יוצרים תהליכים של שינוי התנהגות? איך מפתחים משאבים אישיים הנחוצים לבחירה בהתנהגות מכוונת, ובו-בזמן מקדמים רווחה סובייקטיבית^[44]? ובעיקר, כיצד יוצרים חוסן המאפשר להתחזק התנהגויות רצויות לאורך זמן ולהתמודד עם משברים?

במקרים רבים בחירה בהתנהגות סביבתית דורשת חוסן וכישורי הסתגלות, שכן היא עלולה להציב אתגרים משמעותיים, כדוגמת אכזבה, כישלון, שחיקה והתמודדות עם לחצים^[42]. נוסף על כך, משברים סביבתיים, בעיקר כאלה שקשורים לעצם הקיום שלנו, כמו משבר האקלים, עלולים לגרום למצוקות נפשיות שפוגעות בתפקודים יום-יומיים או גורמות להכחשת הבעיות^[42,35,34,33].

מנגד, קיימת חפיפה גדולה בין התנהגות המיטיבה עם הסביבה לבין התנהגות המיטיבה עם היבטים אישיים של חיינו (התנהגויות "גם וגם")^[25]. לדוגמה, התנהגויות הקשורות לאלטרואיזם (פעילות שמתמקדת בטובת האחר), חיסכון במשאבים סביבתיים כגון צרכנות מופחתת, שימוש חוזר במשאבים, הליכה או רכיבה על אופניים במקום נסיעה וחיים עם פחות מותרות, קשורות הן לטובת הפרט הן לטובת הסביבה^[15].

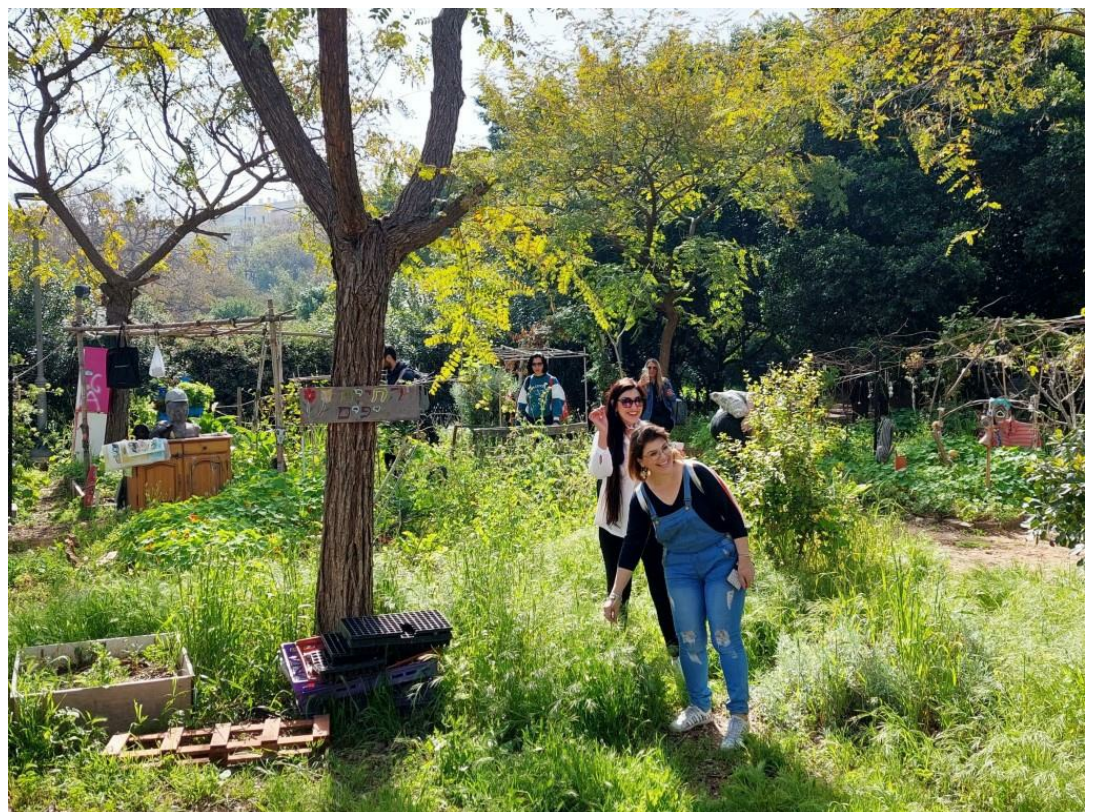
הפסקאות הבאות ירחיבו על משאבים אישיים מרכזיים שכדאי להביא בחשבון כאשר בונים מדיניות סביבה, שמטרתה להשפיע על התנהגות אנשים ובייחוד במסגרת מערכת החינוך, הן בהקשר של התנהגות אישית לאורך זמן הן בהקשר של היכולת שלנו להתכונן למשברים ולהתמודד איתם [43, 42, 27].

תקווה מבוססת מטרה

תקווה מבוססת מטרה (goal oriented hope) היא אחד המשאבים החשובים שמקדם בו-זמנית התנהגות סביבתית ומדדים שונים של רווחה סובייקטיבית [7, 9, 11, 24, 26, 32, 34, 39]. בהקשרה הסביבתי תקווה מבוססת מטרה כוללת ארבעה מרכיבים: קיומה של מטרה סביבתית, מציאת נתיבים להשגת המטרה, האמון ביכולת של האדם להשיג את המטרה ואמון שאנשים נוספים שותפים לפעולה להשגת המטרה (הון חברתי או אמון) [25]. מסגור שינוי האקלים כאיום קיומי מציב התמודדויות נפשיות משמעותיות, בעיקר בקרב ילדים, מאחר שהוא מוצג כבעיה קיומית ביחס לעתידה של האנושות [32, 33, 34, 35]. רגשות שליליים, כמו דאגה וחרדה, עלולים להשפיע על הנכונות להשתתף בפעילויות סביבתיות ועל הישגים לימודיים ואפילו ליצור חוסר אונים [36]. אסטרטגיות התמודדות, כגון מציאת משמעות, התמקדות בפתרונות והתמקדות בתרומה שלך לפתרון (מבלי לטפח ציפייה לא ריאלית שכולם יפעלו באופן זהה) מאפשרות השתתפות פעילה של התלמידים, מגדילות את החוסן ומקדמות חשיבה על פתרונות יצירתיים [35, 36, 43].

דרכים לטיפול תקווה כוללות תרגול במציאת נתיבים שונים להשגת מטרה, התמקדות בדרכים להתגבר על מכשולים וקידום אמון בגורמים אחרים בחברה, למשל באמצעות יצירת שיתופי פעולה להשגת מטרות ספציפיות [44]. לתוכניות חינוך סביבתיות הבנויות היטב יש פוטנציאל ייחודי לתרגל ולטפח תקווה בקרב תלמידים באמצעות הצבת מטרות קטנות, ניתנות להשגה, שמאפשרות בנייה של חשיבה שמתמקדת במציאת נתיבים להשגת המטרה, מסוגלות עצמית ובניית אמון בגורמים נוספים בחברה [25].

השפעת טיפוח משאב התקווה באמצעות מערכת החינוך בישראל נבדקה במחקר שהשווה השפעה של בתי ספר ירוקים לבתי ספר אחרים בישראל באמצעות ניתוח משוואות מבניות (SEM). התקווה הסביבתית של התלמידים נמדדה על-ידי האמון שלהם ביכולתם האישית ליצור שינוי סביבתי (agency thinking), בחשיבה על מסלולים שונים להשיג מטרה סביבתית (pathway thinking) ובאמון שלהם בגורמים נוספים בחברה. המחקר, שבחן 1,903 תלמידי כיתות ה'-ו' שלמדו ב-30 בתי ספר ירוקים וב-16 בתי ספר אחרים, הראה כי לתקווה הסביבתית היה משקל גדול יותר בהסבר הבדלים בין התנהגות סביבתית בקרב תלמידים בהשוואה לסוג בית הספר שהם לומדים בו [24]. כמו כן, המחקר הראה קשר בין ההתנהגות הסביבתית של התלמידים לבין תוכניות לטיפול תקווה סביבתית בבתי הספר, שכללו התייחסות ליכולת של התלמידים לעשות שינוי ולמציאת מסלולים שונים לפתרון בעיות, וכן תוכניות ששילבו שיתוף פעולה עם הקהילה לשם השגת מטרה סביבתית [24].



ביקור בגינה קהילתית במסגרת קורס 'קיימות חיונית' שהועבר באוניברסיטת תל אביב בשנת 2022. גינות קהילתיות הן דוגמה קלאסית לתפיסת הקיימות החיונית. הגינה תורמת לסביבה דרך גידול צמחייה שמשפרת את איכות האוויר ומורידה את ריכוז הפחמן דו-חמצני. באמצעות הגינה מגדלים מזון באופן מקומי ללא ריסוס ועלויות סביבתיות אחרות, כגון הובלה וקירור. השהות בטבע תורמת לבריאות הנפשית והפיזית של השוהים בגינה, ומאפשרת מפגש חברתי וקהילתי | צילום: לוס אוריה מיטלמן

רגשות חיוביים

נחום מחקר אחר מתמקד בקשר שבין רגשות חיוביים לבין התנהגות סביבתית [47]. רגשות חיוביים נחשבים כחלק מהרווחה הסובייקטיבית של הפרט, ובו-זמנית קשורים להתנהגות סביבתית [10, 24, 29, 50, 59]. רגשות חיוביים מעודדים התנהגות סביבתית, שבתורה מייצרת רגשות חיוביים נוספים, וכך נוצרת ספירלה חיובית של רגשות חיוביים ופעילות לטובת הסביבה [47]. נוסף על כך, רגשות חיוביים מעודדים יצירתיות באופן כללי, ובפרט חשיבה על פתרונות יצירתיים לבעיות סביבתיות [57]. רגשות חיוביים מהווים גם דרך התמודדות עם הנטל הרגשי של איומי שינוי האקלים [57].

מרבית המחקרים מצאו שרגשות חיוביים מקדמים התנהגות סביבתית, למשל, הליכה, בחירה במלונות סביבתיים, קניית מוצרים סביבתיים או תרומה של כסף לטובת מטרות סביבתיות [47]. עם זאת, חלק מהמחקרים דיווחו על היעדר ממצאים, או אפילו על השפעה משמעותית יותר של רגשות שליליים כמניע להתנהגות סביבתית [47]. התפקיד המדויק של רגשות חיוביים בעידוד פעילות סביבתית עדיין דורש מחקר נוסף, ועשוי להיות תלוי בגורמים נוספים, כגון המאפיינים של המקרה הספציפי [47]. בהמשך לאמור לעיל, מחקר ישראלי גילה שמנגנונים דומים מובילים להתנהגות סביבתית יותר של תלמידים בבתי ספר ירוקים ולא ירוקים כאחד, וגם לעלייה ביחס בין הרגשות החיוביים והשליליים שהם חווים, ולשביעות הרצון שלהם מבית הספר [24]. כלומר, מחקר זה מצביע על היבט ה"גם וגם" שהוזכר קודם לכן – מנגנונים זהים מובילים במקביל לשיפור בשלומות (well-being) של הפרט ולהתנהגות שמיטיבה עם כדור הארץ.

חזקות של אופי וחזקות של חותם

אחד המאפיינים הבולטים של פסיכולוגיה חיובית הוא איתור החזקות שלנו ופעולה באמצעותן במקום התמקדות בשיפור החולשות שלנו [37]. פעולה באמצעות החזקות נמצאה בתחומים רבים כמעודדת מטיבציה לפעולה, משיגה תוצאות טובות יותר, ובו-בזמן מגדילה רווחה סובייקטיבית של הפרט [48]. שדה מחקר ספציפי בתוך תחום החזקות מתמקד ב"חזקות אופי", שהן תכונות שמוערכות באופן חוצה זמן ותרבויות, וניתנות ללמידה [40]. במחקר מקיף ביותר אותרו 24 חזקות העונות לקריטריונים אלה ונבדלות זו מזו, כגון סקרנות, נדיבות והכרת תודה [40]. חלק מהתכונות הללו נמצאו קשורות להתנהגות סביבתית, למשל הערכת יופי ומצוינות, יצירתיות, פרספקטיבה ושלטיה עצמית [8, 14, 15]. לכל אדם יש "חזקות חותם" (signature strengths), כלומר רשימה של תכונות מיוחדות מתוך הרשימה הזו, שמתבטאות באופן טבעי בהתנהגותו. הן חלק מהזהות שלו והן ממלאות אותו באנרגיה [40]. השימוש בחזקות החותם כדי לקדם התנהגות סביבתית עשוי להוביל להתנהגות מקיימת לאורך זמן ולרמות גבוהות יותר של רווחה סובייקטיבית [44].

חיבור לטבע

ההגדרה המחקרית של חיבור לטבע כוללת לרוב שלושה היבטים של מערכת היחסים של האדם עם הטבע: רגשות ביחס לטבע; קוגניציות, כלומר ידע ואמונות, ביחס לטבע; התנהגויות, כלומר פעולות וחוויות, בטבע [57]. מחקרים מצאו מתאם בין קשר חזק עם הטבע להתנהגות סביבתית, לאכפתיות כלפי הסביבה, להגברת רגשות חיוביים, למציאת פתרונות יצירתיים ולרווחה סובייקטיבית [11, 12, 23]. נוסף על כך, הגברת החיבור לטבע היא דרך אפקטיבית להתמודדות עם רגשות שליליים שעולים בעקבות האיומים הסביבתיים, וליצירת תקווה בונה – כזו שמתמודדת עם איומים ואתגרים באמצעות נקיטת פעולות [11].

מינדפולנס – Mindfulness

מינדפולנס הוא מושג נוסף שנחקר בהקשר הסביבתי וגם בהקשר של פסיכולוגיה חיובית, כמוביל לרווחה סובייקטיבית, לחיבור עם הטבע ולאכפתיות כלפיו, להתנהגות סביבתית ולחוסן [43, 41]. למינדפולנס הגדרות מגוונות, ורובן כוללות רכיבים של תשומת לב, היעדר שיפוטיות, חמלה ומודעות [41]. פותחו שיטות רבות ומגוונות להגברת מינדפולס, למשל מדיטציות שונות וגם "מינדפולנס חילוני", הכולל העלאה למודעות של מחשבות, רגשות ותחושות [22, 41]. מינדפולנס מסייע, בין היתר, לבחור באופן פעיל ומודע את התגובות שלנו [22]. מאחר שהתרבות והתנהגות האוטומטית שלנו שמבוססת על נורמות חברתיות, מכוונות אותנו פעמים רבות להתנהגות לא סביבתית, מינדפולנס יכול לסייע לנו לבחור באופן מודע בהתנהגויות סביבתיות, להשתמש בחזקות, לבחור בהתנהגויות מסוג "גם וגם" ולהתמודד עם תופעת ה-miswanting שצוינה לעיל [27].

כישורי שליטה עצמית

ישרי שליטה עצמית נחשבים ככישורים נרכשים, שמסייעים לנו להתגבר על פיתויים ולהשיג מטרות [25]. מחקרים הראו את הקשר בין הכישורים האלה לבין התנהגות סביבתית והיבטים שונים של רווחה סובייקטיבית, כגון רגשות חיוביים חזקים, רגשות שליליים חלשים, רמות גבוהות יותר של תמיכה חברתית ויכולות חברתיות, רמות נמוכות יותר של עוינות, תוקפנות ואלימות פזית [25]. ניתן ללמד כישורי שליטה עצמית בטכניקות שונות, בעיקר באמצעות טיפול קוגניטיבי התנהגותי ומינדפולנס, בין היתר באמצעות דיבור עצמי, דמיון, האטה, הכרה ברגשות, בתחושות ובמחשבות שלנו ובחירת התגובה הרצויה. בהקשר הישראלי, נמצא שכישורי שליטה עצמית בקרב תלמידי חטיבות ביניים תיווכו את הקשר שבין פעילות סביבתית בבית הספר לבין התנהגותם הסביבתית והרגשות החיוביים שחוו [26]. כמו כן, בניסוי שנעשה בעניין בחירת חלופה סביבתית לחגיגת ל"ג בעומר, נמצא כי תלמידים שהצביעו נגד עמדת הרוב כשהייתה לא סביבתית, היו בעלי כישורי שליטה עצמית גבוהים יותר [4]. המשמעות היא שטיפוח כישורי שליטה עצמית עשוי להשפיע לטובה על התנהגות סביבתית, גם כאשר היא נוגדת את הנורמה



בריכת החורף שפיר. אופן הטיפול במי נגר ממחיש יישום היבט מסוים של תאוריית הקיימות החיובית. חשיבה על מי נגר כעל משאב, שיכול לשמש לקיומן של בריכות חורף, היא דוגמה לקידום מטרות סביבתיות רצויות באופן ישיר במקום ניסיון לפתור בעיות. במשך שנים ארוכות התמקד הטיפול במי נגר בהסתכלות על פתרון בעיית הזיהום שנוצר בעקבותיהם, בעיקר של מי ים. חשיבה שמתמקדת בראיית מי נגר כמשאב הובילה ליישום מדיניות שונה, שבעקבותיה הושם דגש על שימוש במי הגשם למטרות סביבתיות שונות, ובהן ניצולם לטובת בריכות חורף | צילום: ד"ר אבישי טייכר, מתוך אתר פיקיוקי, [CC BY 2.5](#)

קיימות חיובית במדיניות

שלומות כחוליה המקשרת בין קיימות לבין פסיכולוגיה חיובית

אחד החיבורים הראשוניים בין קיימות לבין פסיכולוגיה חיובית נוצר סביב שימוש במושג המשותף לשני התחומים, אך שונה בהגדרתו: שלומות ^[44]. בעוד שהפסיכולוגיה החיובית התמקדה בהגדרתו מתוך פרספקטיבת הפרט, והתייחסות למונחים כמו אושר, רגשות חיוביים, שגשוג, רווחה סובייקטיבית, רווחה פסיכולוגית ועוד, הקיימות התמקדה בהקשרים של כדור הארץ, כגון מים נקיים, אוויר נקי, גישה למערכות ביוב ועוד ^[44]. בפרקציות הקיימות החיובית, המודל לשלומות חייב להיות מקיים וזה שמביא בחשבון גם את טובת הסביבה הטבעית ומשאבי כדור הארץ ^[44]. החשיבות במציאת המכנה המשותף של שלומות, הכולל גם את הגדלת הרווחה הסובייקטיבית שלנו וגם את טובת הסביבה, קשורה לנכונות שלנו להתנהג בצורה סביבתית ^[50].

אחת התוצאות של דיונים להגדרת שלומות מזויות דיסציפלינריות שונות הייתה פיתוח מדדים חדשים למדד התוצר הלאומי הגולמי, המגלמים בתוכם גם היבטים הקשורים לרווחה חברתית, אישית וסביבתית ^[52, 19]. מדדים כאלה קיימים בהקשרים שונים וברמות בין-לאומיות שונות ^[60], ובישראל הם מיוצגים ב"מדדי איכות חיים, קיימות וחוסן לאומי" ^[2]. יצירתם של מדדים אלה מדגימה את אחד משימושי המדיניות החשובים של התובנות המחקריות הנובעות מתחום הקיימות החיובית.

נקרונות כלליים בקביעת מדיניות "קיימות חיובית"

וסף על התמקדות הפסיכולוגיה החיובית בתפקוד אנושי מיטבי, התחום מציג זווית ייחודית נוספת: הגישה הישירה ^[21]. פסיכולוגיה חיובית התפתחה בתגובה לפסיכולוגיה המסורתית, שהתמקדה במחלות נפש ובתפקוד לקוי ^[38, 37, 30]. ככזו, הפסיכולוגיה החיובית דוגלת בקידום התוצאות הרצויות, כמו שגשוג האדם ותפקוד מיטבי, באופן ישיר, במקום בהפחתת התוצאות הבלתי רצויות ^[37]. הגישה הישירה התפתחה כשדה מחקר חדש בתוך הפסיכולוגיה, ובהמשך נכנסה גם לתוך הפסיכולוגיה המסורתית ^[30]. במקביל, התפתחה גישה דומה גם במסגרת מדיניות סביבה ^[21]. לדוגמה, גישה ישירה דורשת קידום של מדיניות ופעולות לשיפור מתמיד, ולא רק תגובה למשבר ^[21]. אחד האתגרים של מדיניות סביבה הוא השילוב בין מדיניות שמתמודדת עם בעיות אקוטיות וכזו המקדמת שיפור מתמיד ^[21].

בבואנו ליישם מדיניות סביבה שמתמקדת בשינוי התנהגות הפרט, מומלץ לשים לב לשישה עקרונות חופפים בין פסיכולוגיה חיובית לבין מדיניות ציבורית [3, 44, 52]:

- להגדיר את השינוי הרצוי במונחים של התנהגות או פעולה, ולא במונחים של מצב נתון. לדוגמה, במקום להגדיר את השינוי הרצוי כהתמודדות עם שינוי האקלים, ניתן להגדיר את השינוי הרצוי כקידום ההתנהגות של חיסכון בחשמל, למשל על-ידי כיבוי המזגן;
- להציג את השינוי הרצוי בצעדים קטנים, כדי שיהיה בר-השגה;
- להתמקד בפתרונות במקום בנייתו הבעיות;
- להתמקד בתוצאות החיוביות הצפויות במקום בהיבטים השליליים של ההתנהגות הבלתי רצויה;
- לחשוב באופן יצירתי על פתרונות;
- להתמקד בשיפור העתיד במקום בבכי על חלב שנשפך.

מדיניות חינוך סביבתי חיובי

המקום הטבעי ביותר ליישום התובנות מתוך החיבורים בין פסיכולוגיה חיובית לבין קיימות הוא מערכת החינוך. מחקרים הראו שבאמצעות יישום תוכניות חינוכיות בתי ספר מצליחים להגדיל את המשאבים האישיים ואת הרווחה הסובייקטיבית של התלמידים [55], וכן למצוא דרכים ליצור ולשמר התנהגות סביבתית של תלמידים [11]. דרכים מרכזיות לשילוב בין פסיכולוגיה חיובית לבין קיימות במסגרת מערכת החינוך כוללות גם הגדלה של החיבור לטבע ויצירת תקווה [11]; העלאה של רמות התקווה, האמון, ותוכניות מבוססות פתרונות [24, 36]; שימוש במונח: "אושר מקיים" [31]; תוכניות הכוללות תרגול של מיינדפולנס [41], ובאופן כללי – שילוב בין חינוך חיובי לבין חינוך סביבתי במסגרת מערכת החינוך [44].



כיתת חוץ בגנים הבוטניים באוניברסיטת תל אביב. הוראה אקדמית בסביבה החיצונית היא דוגמה נוספת לקיום התפיסות של קיימות חיובית – השהות בטבע תורמת לבריאות הפיזית והנפשית של הסטודנטים. כמו כן, נחשך שימוש במזגנים, ונוצר חיבור בין הסטודנטים לבין סביבתם

כיוונים להמשך מחקר

החיבור בין פסיכולוגיה חיובית לבין קיימות נובע מהעניין המשותף של שני התחומים במושג שלומות ובקידום אורח חיים איכותי ומקיים. ההפריה ההדדית בין התחומים פיתחה נקודות מבט שונות והאירה היבטים שלא זכו להתייחסות בתחומים המקוריים. החיבור הוביל לחשיבה בהקשר למדיניות – כיצד להתאים מדיניות שתקדם שינוי אפקטיבי לאורך זמן, מתוך הבנת היבטים הקשורים להתנהגות האנושית?

בין היתר, התמקד התחום המשותף במציאת משאבים אישיים שיכולים לתרום לכל אדם לחיות טוב יותר עם עצמו ועם סביבתו, לבנות חוסן, להתמודד עם משברים ולהמשיך בפעילות סביבתית גם כשהיא קשה ומאתגרת. במאמר זה הוצגו חיבורים שנמצא להם ביסוס משמעותי בספרות המחקרית. עם זאת, קיימים גם חיבורים רעיוניים ואמפיריים נוספים בין התחומים, שנמצאים בשלבים התחלתיים. בין היתר, נושאים כמו משמעות, סגנון פרשני, הקשבה ותפיסת הזמן בחברה הנוכחית מזמינים המשך מחקר.

המשך מחקר מזמין גם פיתוח של הבסיס המחקרי שהוצג כאן להבנת התנהגות סביבתית משתי נקודות התייחסות שונות. להיבטים יישומיים נוספים. לדוגמה, כיצד ניתן לבנות מודל פעולה מסודר, המבוסס על המרכיבים השונים שהוצגו כאן כרשימה.

בישראל, מדינה למודת משברים מסוגים שונים, קיים ערך רב להקניית כישורים שעשויים לשמש אנשים בהתמודדות עם משברים ואתגרים שונים, לא רק סביבתיים. כמו כן, ישראל מציגה סביבה מיוחדת בהקשר הסביבתי, מאחר שהיא מאופיינת בתרומה כפולה למשבר הסביבתי – בצריכת המשאבים ובגידול האוכלוסין. ארגו הכלים שמציע החיבור בין פסיכולוגיה חיובית לבין קיימות עשוי להיות נדבך נוסף וחשוב בהשגת איכות חיים טובה עבור הדורות הבאים שיגדלו כאן.

הלכה למעשה

לימור מרקנזון סגל, מנהלת תיכון חדש בתל-אביב:

בתהליכים של שינוי נורמות חברתיות ועיצוב עמדות יש למערכת החינוך תפקיד מרכזי, מכיוון שבתלמידים עצמם טמון הפוטנציאל לחולל שינוי. תלמידים הם מטבעם יצירתיים ואינם מקובעים בתבניות מחשבתיות. הם מעוניינים להשפיע, אך בעיקר על דברים שבמסגרת תחומי העניין שלהם. ניתן ליצור אכפתיות ועניין אצל תלמידים, בין השאר, באמצעות תחושת שייכות למקום. בהקשר של קיימות יש צורך דחוף בשינויים חברתיים, אבל חשוב לזכור שבעולם המערבי, שמתמקד באינדיבידואל ובצרכיו האישיים, ושטובת הכלל והחברה נדחקים בו לשוליים, קשה לצפות מאנשים בכלל ובודאי מתלמידים (שבוחנים כל דבר בפריזמה של 'מה יוצא לי מזה') לוותר על רווחתם למען פתרון בעיות של קיימות. יתרה מכך, תלמידים רבים אינם מבינים בסוגיות של קיימות. הם אולי שומעים על הנושאים האלה, אבל עדיין לא מזהים את ההשלכות סביבם. לכן, לדעתי, הדרך היעילה להטמיע בקרב תלמידים הבנה של נושא הקיימות היא לחזק את תחושות הרווחה והאושר הסובייקטיביות שלהם, וכן לחזק בהם את האמונה והתקווה שיש להם יכולת להוביל שינוי.

מתוך הבנה שהעולם הפנימי שלנו והעולם החיצוני קשורים בקשרים הדוקים, התחלנו השנה להפעיל ב'תיכון חדש' את התוכנית "אדם עולם", העוסקת בהתפתחות האישית של התלמידים והתלמידות ובמעורבות חברתית ואקטיביזם, בדגש על חיים משותפים עם אוכלוסיות שונות בחברה הישראלית ועם הטבע. במסגרת ההתפתחות האישית אנו מקנים לתלמידים מיומנויות קוגניטיביות וכן מיומנויות רגשיות וחברתיות, שמביאות לידי ביטוי גם היבטים של פסיכולוגיה חיובית, כגון: עבודת צוות, פרזנטציה, רפלקציה, משוב והערכה, ויסות רגשי, חוסן וקבלת החלטות, תקווה וזיהוי חוזקות.

התפיסה המובילה היא שהיכרות עם החברה והסביבה וכן ההבנה שההתנהגות שלנו משפיעה על העולם ועל הסביבה שלנו, יובילו לשינוי חברתי-סביבתי. בהקשר של התנהגות סביבתית, אנו מדגישים את מערכת היחסים של האדם עם הטבע, ועוסקים יחד עם התלמידים בגיבוש עמדתם על אופי היחסים. אנו עושים זאת הרבה דרך למידה במרחב, ואף בונים בימים אלה כיתת חוץ.

אני מאמינה כי זו תחילתה של ידידות מופלאה של התלמידים והתלמידות עם עצמם, עם החברה ועם הסביבה.

מקורות

1. הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה. 2020. [ילודה ופריון בישראל 2020](#). ירושלים: הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה.
2. הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה. 2021. [מדדי איכות חיים, קיימות וחוסן לאומי 2020](#). ירושלים: הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה.
3. קרת ד. (מהדורה זמנית). מדיניות ציבורית התנהגותית וכלי מדיניות. בתוך: ליטור ל, לוי י וקרסין א (עורכים). מדיניות ציבורית. רעננה: למדא.
4. קרת ד וטל א. 2020. [הפיכת חג הרסני סביבתית לחגיגה בריאה וסביבתית – מחקר התערבות בנושא ל"ג בעומר: אקולוגיה וסביבה 11\(2\): 32–37](#).
5. Baum CM and Gross C. 2017. [Sustainability policy as if people mattered: Developing a framework for environmentally significant behavioral change](#). *Journal of Bioeconomics* **19**(1): 53–95.
6. Brick C, Bosshard A, and Whitmarsh L. 2021. Motivation and climate change: A review.

7. Bukchin S and Kerret D. 2018. Food for hope: The role of personal resources in farmers' adoption of green technology. *Sustainability* **10** (5): 1615.
8. Bukchin S and Kerret D. 2020. Character strengths and sustainable technology adoption by smallholder farmers. *Heliyon* **6** (8): e04694.
9. Bukchin S and Kerret D. 2020. Once you choose hope: Early adoption of green technology. *Environmental Science and Pollution Research* **27**(3): 3271–3280.
10. Carter DM. 2011. Recognizing the role of positive emotions in fostering environmentally responsible behaviors. *Ecopsychology* **3**(1): 65–69.
11. Chawla L. 2020. Childhood nature connection and constructive hope: A review of research on connecting with nature and coping with environmental loss. *People and Nature* **2**(3): 619–642.
12. Collado S, Corraliza JA, Staats H, et al. 2015. Effect of frequency and mode of contact with nature on children's self-reported ecological behaviors. *Journal of Environmental Psychology* **41**: 65–73.
13. Corral-Verdugo V. 2012. The positive psychology of sustainability. *Environment, Development and Sustainability* **14**: 651–666.
14. Corral-Verdugo V, Mireles-Acosta J, Tapia-Fonllem C, et al. 2011. Happiness as correlate of sustainable behavior: A study of pro-ecological, frugal, equitable and altruistic actions that promote subjective wellbeing. *Human Ecology Review* **18**(2): 95–104.
15. Corral-Verdugo V, Tapia-Fonllem C, and Ortiz-Valdez A. 2015. On the relationship between character strengths and sustainable behavior. *Environment and Behavior* **47**(8): 877–901.
16. Dweck C. 2012. *Mindset: Changing the way you think to fulfil your potential*. London (UK): Robinson.
17. Dweck C. 2016. What having a "growth mindset" actually means. *Harvard Business Review* **13**: 213–226.
18. Ecological footprint by country 2022. <https://worldpopulationreview.com/country-rankings/ecological-footprint-by-country>
19. Fiorino DJ. 2018. *A good life on a finite Earth: The political economy of green growth*. Oxford University Press.
20. Gilbert DT and Wilson TD. 2000. Miswanting: Some problems in the forecasting of future affective states. In: Forgas JP (Ed). *Thinking and feeling: The role of affect in social cognition*. Cambridge: Cambridge University Press.
21. Goulden S and Kerret D. 2021. [From indirectly to directly positive: The contribution of a positive orientation to environmental policy](#). *Journal of Environmental Policy and Planning* **23**(6): 837–851.
22. Grabow M, Bryan T, Checovich MM, et al. 2018. Mindfulness and climate change action: A feasibility study. *Sustainability* **10**(5): 1508.
23. Howell A, Passmore H-A, and Buro K. 2013. [Meaning in nature: Meaning in life as a mediator of the relationship between nature connectedness and well-being](#). *Journal of Happiness Studies* **14**: 1681–1696.

24. Kerret D, Orkibi H, Bukchin S, et al. 2020. [Two for one: Achieving both pro-environmental behavior and subjective well-being by implementing environmental-hope-enhancing programs in schools](#). *The Journal of Environmental Education* **51**(6): 434–448.
25. Kerret D, Orkibi H, and Ronen T. 2014. Green perspective for a hopeful future: Explaining green schools' contribution to environmental subjective well-being. *Review of General Psychology* **18**(2): 82.
26. Kerret D, Orkibi H, and Ronen T. 2016. Testing a model linking environmental hope and self-control with students' positive emotions and environmental behavior. *The Journal of Environmental Education* **47**(4): 307–317.
27. Lambert L, Warren M, Brulé G, et al. 2020. Perspectives: Using positive psychology and the United Nations' sustainable development goals to build a better world. *Middle East Journal of Positive Psychology* **6**: 1–28.
28. Lomas T, Waters L, Williams P, et al. 2021. Third wave positive psychology: Broadening towards complexity. *The Journal of Positive Psychology* **16**(5): 660–674.
29. Ng B. 2018. The neuroscience of growth mindset and intrinsic motivation. *Brain sciences* **8**(2): 20.
30. Nielsen KS, Clayton S, Stern PC, et al. 2021. How psychology can help limit climate change. *The American Psychologist* **76**(1): 130–144.
31. O'Brien C. 2016. Education for sustainable happiness and well-being. New York and London: Routledge.
32. Ojala M. 2012. Hope and climate change: The importance of hope for environmental engagement among young people. *Environmental Education Research* **18**(5): 625–642.
33. Ojala M. 2012. How do children cope with global climate change? Coping strategies, engagement, and well-being. *Journal of Environmental Psychology* **32** (3): 225–233.
34. Ojala M. 2012. Regulating worry, promoting hope: How do children, adolescents, and young adults cope with climate change? *International Journal of Environmental and Science Education* **7**(4): 537–561.
35. Ojala M. 2013. Coping with climate change among adolescents: Implications for subjective well-being and environmental engagement. *Sustainability* **5**(5): 2191–2209.
36. Ojala M. 2022. [Climate-change education and critical emotional awareness \(CEA\): Implications for teacher education](#). *Educational Philosophy and Theory*.
37. Pawelski J. 2016. Defining the 'positive' in positive psychology: Part I. A descriptive analysis. *The Journal of Positive Psychology* **11**(4): 339–356.
38. Pawelski J. 2016. Defining the 'positive' in positive psychology: Part II. A normative analysis. *The Journal of Positive Psychology* **11**(4): 357–365.
39. Peles SB and Kerret D. 2021. Sustainable technology adoption by smallholder farmers and goal-oriented hope. *Climate and Development*. **13**(10): 922–931.
40. Peterson C and Seligman ME. 2004. Character strengths and virtues: A handbook and classification. Oxford University Press.
41. Raymond IJ and Raymond CM. 2019. [Positive psychology perspectives on social values and their application to intentionally delivered sustainability interventions](#).

42. Reser JP and Swim JK. 2011. Adapting to and coping with the threat and impacts of climate change. *American Psychologist* **66**(4): 277–289.
43. Rishi P. 2022. Managing climate change and sustainability through behavioural transformation. Springer.
44. Ronen T and Kerret D. 2020. [Promoting sustainable wellbeing: Integrating positive psychology and environmental sustainability in education](#). *International Journal of Environmental Research and Public Health* **17**(19): 6968.
45. Ryan RM and Deci EL. 2000. Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology* **25**(1): 54–67.
46. Ryan RM and Deci EL. 2000. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist* **55**(1): 68–78.
47. Schneider CR, Zaval L, and Markowitz EM. 2021. Positive emotions and climate change. *Current Opinion in Behavioral Sciences* **42**: 114–120.
48. Schutte NS and Malouff JM. 2019. The impact of signature character strengths interventions: A meta-analysis. *Journal of Happiness Studies* **20**(4): 1179–1196.
49. Sheldon KM, Wineland A, Venhoeven L, and Osin E. 2016. Understanding the motivation of environmental activists: A comparison of self-determination theory and functional motives theory. *Ecopsychology* **8**(4): 228–238.
50. Steg L, Bolderdijk JW, Keizer K, et al. 2014. An Integrated framework for encouraging pro-environmental behaviour: The role of values, situational factors and goals. *Journal of Environmental Psychology* **38**: 104–115.
51. Tal A. 2016. The land is full: Addressing overpopulation in Israel. Yale University Press.
52. Tal A and Kerret D. 2020. [Positive psychology as a strategy for promoting sustainable population policies](#). *Heliyon* **6**(4): e03696.
53. Venhoeven LA, Bolderdijk JW, and Steg L. 2013. Explaining the paradox: How pro-environmental behaviour can both thwart and foster well-being. *Sustainability* **5**(4): 1372–1386.
54. Venhoeven LA, Bolderdijk JW, and Steg L. 2020. Why going green feels good. *Journal of Environmental Psychology* **71**: 101492.
55. Waters L, Sun J, Rusk R, et al. 2017. Positive education: Visible wellbeing and positive functioning in students. In: Slade M and Oades L (Eds). Wellbeing, recovery and mental health. Cambridge University Press.
56. Whillans AV and Dunn EW. 2015. Thinking about time as money decreases environmental behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes* **127**: 44–52.
57. Whitburn J, Linklater W, and Abrahamse W. 2020. Meta-analysis of human connection to nature and proenvironmental behavior. *Conservation Biology* **34**(1): 180–193.
58. Wynes S and Nicholas KA. 2017. The climate mitigation gap: Education and government recommendations miss the most effective individual actions. *Environmental Research Letters* **12**(7): 074024.
59. Zawadzki SJ, Steg L, and Bouman T. 2020. Meta-analytic evidence for a robust and positive association between individuals' pro-environmental behaviors and their

- subjective wellbeing. *Environmental Research Letters* **15**(12): 123007.
60. Zawojka A. 2011. Looking beyond the traditional concept of economic growth: Alternative meanings and measures of nations' economic and social progress. *Regional and Business Studies* **3**(1): 339–352.

קריאה נוספת

המאמר מגדיר את המונח שלומות מנקודת המבט של הפסיכולוגיה החיובית ומנקודת המבט הסביבתית, ומציע מושג המשלב בין התפיסות: "שלומות מקיימת". במאמר מוצגת השוואה בין תפיסות מרכזיות של החינוך החיובי לבין תפיסות מרכזיות של החינוך לקיימות. המאמר מציג עקרונות מרכזיים מתוך עולם הפסיכולוגיה החיובית לשם קידום החינוך לאוריינות של שלומות מקיימת.

Ronen T and Kerret D. 2020. [Promoting sustainable wellbeing: Integrating positive psychology and environmental sustainability in education](#). *International Journal of Environmental Research and Public Health* **17**(19): 6968.

המאמר משווה בין התנהגות סביבתית ורווחה סובייקטיבית של ילדים הלומדים בבתי ספר ירוקים לעומת ילדים הלומדים בבתי ספר שאינם ירוקים. בין ממצאי המאמר מוזכרת חשיבותה של התקווה כגורם המשפיע על שני המשתנים התלויים. המאמר מציע עקרונות שדרכם ניתן להרחיב את מרכיבי התקווה בתוך תוכניות הלימודים הקיימות, ובעיקר מצביע על השיפורים שיש לבצע במערכת ההסמכה לבתי ספר ירוקים, כפי שהיא קיימת כיום בישראל.

Kerret D, Orkibi H, Bukchin S, et al. 2020. [Two for one: Achieving both pro-environmental behavior and subjective well-being by implementing environmental-hope-enhancing programs in schools](#). *The Journal of Environmental Education* **51**(6): 434–448.

המאמר משווה בין התפתחות תחום הפסיכולוגיה החיובית בתוך מדע הפסיכולוגיה לבין התפתחות תחום הקיימות בתוך מדיניות הסביבה, ומראה קווי דמיון בולטים בין שני התחומים. המאמר מצביע על יצירת דיכוטומיה בפרקטיקה בין התייחסות ישירה להשגת מטרות לבין התייחסות עקיפה. המאמר מציע מסגרת חשיבה שמאזנת בין ההתייחסות העקיפה לבין ההתייחסות הישירה כתלות בגורמים שונים. מטרת המסגרת היא ליצור התייחסות הוליסטית לכל אחד מהתחומים.

Goulden S and Kerret D. 2021. [From indirectly to directly positive: The contribution of a positive orientation to environmental policy](#). *Journal of Environmental Policy and Planning* **23**(6): 837–851.