

# Social Resilience Training (SRT)

כישורים חברתיים

תפיסות אדפטיביות

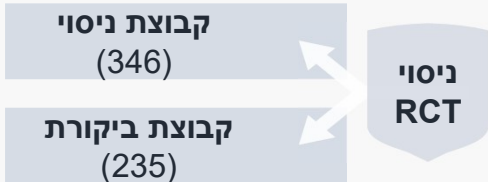
סוג התערבות	תדירות	משך	קהל היעד	מדינה	רקע
מפגשים קבוצתיים	יומי	5 מפגשים של שעתיים	חיילים	ארה"ב	

אומפקט

תפיסה חברתית ✓  
 בקרב משתתפים בקבוצת הניסוי נמצא שיפור מובהק (בהשוואה לקבוצת הביקורת) במדד הבוחן את התפיסה על קשרים חברתיים ואת חווייה החיבור החברתי  
 $d=0.12$   
 משתנה זה מורכב, בין היתר, מתתי הרכיבים הבאים:

תחושת ניכור ✓  
 $d=0.12$

תחושת התאמה חברתית ✓  
 $d=0.22$



## תיאור ההתערבות:

המשתתפים למדו על תופעת הבדידות ועל הכאב שמתלווה לחוויות הניכור, למדו ותרגלו כישורי תקשורת (שיתוף והקשבה), על החשיבות של שיתוף תחושות וחוויות וכיצד להתמודד עם קונפליקט באופן בונה וכיצד למנוע הידרדרות. כמו כן, המשתתפים למדו על האופן בו אנו סופגים מידע מסימנים לא-מילוליים, וכיצד להימנע מפירושים שגויים המייצרים 'נבואות המגשימות את עצמן'.

Cacioppo, J. T., Adler, A. B., Lester, P. B., McGurk, D., Thomas, J. L., Chen, H. Y., & Cacioppo, S. (2015). Building social resilience in soldiers: A double dissociative randomized controlled study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 109(1), 90.