

ב. מסוגלות אישית

רקע

אחד המרכיבים המרכזיים המשפיעים על רמת התפקוד שלנו במשימות שונות הוא תחושת המסוגלות. מסוגלות עצמית נוגעת ל**אמונתו** של האדם ביכולתו, **ולא לכישוריו האובייקטיביים**. מחקרים מעידים כי ניתן לסייע לתלמידים להתמודד עם רגשות שליליים באמצעות פיתוח תחושת מסוגלות המשפיעה על היבטים מוטיבציוניים והישגים לימודיים (Zimmerman & Cleary, 2006).

1. כיצד נבנית תחושת מסוגלות עצמית?

- א. התנסות והישגים** - אם רוצים לחזק את תחושת המסוגלות, יש לקבוע יעד שאפשר להגיע אליו. תחושת המסוגלות תתחזק רק אם היחיד ייחס את ההצלחה לעצמו ולמאמציו ולא לגורם חיצוני. ("הצלחתי במבחן כי למדתי, אני יודע את החומר" ולא "כי המבחן היה קל").
- ב. חיקוי** - כאשר אני צופה בהצלחתם של אחרים הדומים לי או שאני מעריך את יכולתם כפחותה משלי, אני מסיק מכך שגם אני אוכל להצליח במשימה שהם הצליחו בה.
- ג. שכנוע מילולי** - חיזוקים חיוביים - הדיבור העצמי שלי: האם אני מסוגל או לא מסוגל, קשור למסרים שקיבלתי מהסביבה.
- ד. עוררות רגשית** - העוררות הרגשית נתפסת בדרך כלל ביחס הפוך לתחושת המסוגלות. עוררות רגשית גורמת לתגובות פיזיולוגיות (הסמקה, הזעה, רעד), הגורמות לאי-נוחות ולהפחתה בתחושת המסוגלות (ניתן להתמודד עם תחושות פיזיולוגיות לא רצויות על ידי הרגעת הגוף באמצעות נשימות, שתייה וכו').

2. מסוגלות עצמית של מורים:

כדי שמורים יוכלו לפתח מסוגלות עצמית בקרב תלמידיהם, עליהם להיות בעלי מסוגלות עצמית. תחושת המסוגלות של המורה היא זו שתבחין בין מורה החש כי הוא יכול לממש את הפוטנציאל שלו ולהתמודד ביעילות עם אתגרי המקצוע, ובין מורה החש בעל יכולת נמוכה, ועקב כך מתפקד ברמה פחותה מזו שהוא מסוגל לה (קס, 2000).

כאשר בית ספר מעונין להעלות את תחושת המסוגלות של מוריו ותלמידיו, עליו להעצים את הצוותים החינוכיים ואת התלמידים ולפתח בהם תחושת משמעות ושייכות. כאשר מורים ותלמידים יכירו את חוזקותיהם וירגישו שיש להם את ההזדמנות לפתח בבית הספר את מה שהם מצטיינים בו-הם יחוו יותר חוויות חיוביות בבית הספר, יאהבו להגיע לבית הספר, והדבר ישפיע בסופו של דבר על הישגיהם ועל הצלחותיהם.

על מנת לפתח תחושת מסוגלות בבית הספר, יש לפעול בשלוש רמות:

ברמת בית הספר



העצמת הצוות החינוכי

- מינוף משאבים לביטוי חוזקות והעצמה
- מיסוד מנגנון לקידום דיאלוג
- תרבות של חשיבה חיובית
- יצירת שפה אחידה של הצלחה ("גאוות יחידה")

ברמת הצוות החינוכי



הגברת תחושת המשמעות של צוות המורים

- שיפור הקשר בין הנהלת בית הספר לצוות החינוכי
- מידת ההשתייכות לבית הספר ולצוותים
- מעורבות בקבלת החלטות מקצועיות
- הכשרת צוות לדיאלוג עם תלמידים
- שינוי עמדות שליליות כלפי תלמידים

ברמת התלמיד



קיום מתמיד של דיאלוג מורה-תלמיד

- זיהוי הכוחות והיכולות של התלמיד
- הצבת יעדים אישיים לטווח הקצר ולטווח הארוך
- יצירת הזדמנויות אישיות וקבוצתיות לביטוי יכולות
- התנסויות והישגים

שימושים אפשריים בעבודת המדריך



מטרת מפגש ההדרכה - להוביל תהליך מערכתי לשיפור תחושת המסוגלות בבית הספר ברמות השונות. במפגש מומלץ לעבוד תחילה עם הנהלת בית הספר.

שלב א' - בקשו מהמורים להציע דרכים לשיפור תחושת המסוגלות של התלמידים. אספו את ההצעות שעלו בקרב המורים ונסו לארגן לפי רמות התערבות: פעולות ברמת בית ספר, ברמת הצוות וברמת התלמיד.

שלב ב' - בקשו מכל מורה לבחור פעולה אחת להגברת תחושת המסוגלות, שהוא התנסה בה בעבודתו עם תלמידים, ולשתף בכך את הצוות. קיימו שיח עמיתים בנושא:

- לאילו מההצעות התחברת במיוחד ומדוע?
- חישבו על מקרה אקטואלי של תלמיד/מורה בצוות שהייתם רוצים להעצים ולחזק את תחושת המסוגלות שלו/ה, כיצד תעשו זאת?
- כיצד הפעולה המתוכננת תתרום לשיפור תחושת המסוגלות של התלמיד/המורה ותגביר את המוטיבציה שלו?

תחושת מסוגלות

