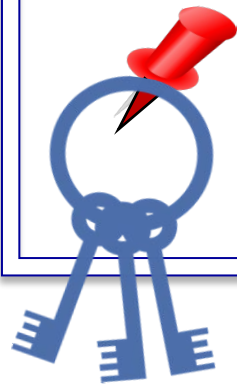


# מסוגלות והסתגלות לתפקיד תומך/ת הוראה



בנדורה (1986) הציע הגדרה פורמלית למסוגלות-עצמית:  
"שיפוט האנשים לגבי היכולת שלהם לארגן ולבצע פעולות הנדרשות  
להשגת תוצאות מקוות"



## מה הקשר בין הסתגלות למסוגלות?

**הסתגלות היא תהליך של התאקלמות, התרגלות למציאות זרה ובלתי מוכרת, שדורשת תפקוד שהולם את התנאים החדשים.**

**תחושת מסוגלות היא מידת היכולת שלנו לסמוך על עצמנו. כמה אמן וביטחון יש לנו ביחס ליכולת שלנו להתמודד, להצליח במטלה ולהתגבר על קשיים.**

**תחושת מסוגלות גבוהה עשויה לסייע לתהליך ההסתגלות, ובמקביל, הסתגלות מוצלחת מחזקת את תחושת המסוגלות שלנו.**



כרמית אלון, הדרכת הורים, אימון אישי והוראה מתקנת,

<https://www.carmitalon.co.il/post/if-there-is-a-connection-between-adaptation-and-personal-ability>

## מהי מסוגלות עצמית

"מסוגלות עצמית או יעילות עצמית היא מושג שפיתח הפסיכולוג החברתי אלברט בנדורה...

מדובר באמונה של האדם לגבי יכולתו לבצע משימה.

אדם בעל תחושת מסוגלות עצמית גבוהה מעריך את יכולתו להתמודד בהצלחה עם מטלה

כגבוהה, וזה מוביל אותו להשקיע מאמץ בביצוע גם לנוכח קשיים ומכשולים..."

תפיסת המסוגלות העצמית מושפעת מארבעה מקורות, שלכל אחד מהם השפעה שונה על

המסוגלות העצמית של אדם, ועל האמונה ביכולתו, וכן על נכונותו להתנסות במטלות שונות.

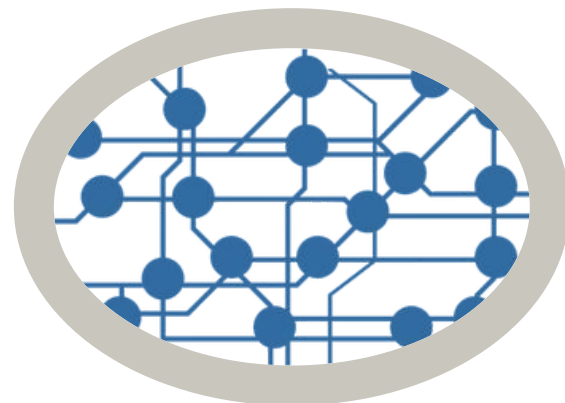
המקורות הם:

1. התנסות בהשלמת משימות

2. צפייה באחרים (למידה ממודל)

3. שכנוע מילולי

4. עוררות רגשית



(מתוך ויקיפדיה)

# השפעתה של סביבת ביה"ס על תחושת המסוגלות של תומך/ת ההוראה



אופן הקליטה של תומך/ת ההוראה ע"י הגורמים השונים (נציגי העמותה, משרה"ח, הנהלת ביה"ס, צוותי חינוך), מהווה ציר חשוב ומרכזי במיוחד. יש לכך השפעה רבה על תחושת הבטחון והמסוגלות, ועל תחושת הערך והמוטיבציה של תומך/ת ההוראה. מרכיב נוסף המשפיע על תחושת המסוגלות, הוא הצורך בהשתייכות. לצורך בהשתייכות יש השפעה גדולה על המוטיבציה הפנימית ועל תחושת הבטחון הרגשי של תומך/ת ההוראה. על מנת להשרות תחושת שייכות, ותמיכה מקצועית, חשוב לתת תשומת לב לקליטה נכונה של תומך/ת ההוראה ע"י צוות בית הספר ולקדם את מיצובו של תומך/ת ההוראה במרחב האירגוני (קשרים עם הצוות הרלוונטי בביה"ס, השפעה על זמני השהייה של תומך ההוראה בביה"ס).

# המורה, תומך/ת ההוראה ותחושת המסוגלות

... המסוגלות העצמית של המורים היא סוג של מסוגלות מקצועית, והיא מבטאת את האמונות שיש למורים, בדבר יכולתם לבצע מטלות הוראה שונות ברמות ביצוע כאלה או אחרות. ככל שתחושת המסוגלות של המורה תהיה גבוהה יותר כך יהיו גבוהים יותר התוצרים החינוכיים: הישגים לימודיים ותחושת רווחה...



מתוך מחקר: <https://education.biu.ac.il/sites/education/files/shared/nuemeiemiriamfull.pdf>

רוב המחקרים שעסקו בבית הספר כארגון הצביעו על קשר בין מאפיינים ארגוניים של בית הספר לתחושת המסוגלות של המורה. (Tschannen-Moran, Woolfolk-Hoy, & Hoy, 1998) המורים המתחילים צריכים ללמוד את התרבות הארגונית בבית הספר בו הם עובדים, ואת דרכי ההתנהלות במערכת זו. (פרידמן, 2005, 2013 Maskit)



## נסיון שתומך/ת ההוראה מביא/ה ממקום העבודה הקודם

אופן תיפקודו של כל אדם, נשען על תכונותיו, כישרונותיו והנסיון שצבר בחייו האישיים ובמקומות העבודה שקדמו להחלטתו להתנדב בתחום החינוך.

לכל אחד ואחת, בנק כישורים ותכונות המלווים אותו במסגרת ההתנדבות בבית הספר, ומשפיעים על אופן ההתאקלמות וההסתגלות, בעבודה עם התלמידים. לדוגמא:

- מחויבות ואחריות
- יחסי אנוש
- סקרנות
- בטחון עצמי
- התפתחות מקצועית לאורך זמן
- התמודדות עם בעיות שוטפות
- פתרון בעיות לא צפויות
- נכונות להתנסויות חדשות



מהן נקודות החוזק שלך? אילו תכונות וכישורים המאפיינים אותך, יסייעו לך כתומך/ת הוראה?



## מה ניתן לעשות?

כל אדם, נתקל במצבים שבהם תחושת חוסר המסוגלות גורמת לו לחוויה מתסכלת. ותלמידים, כמו גם מורים ותומכי הוראה, חווים לעיתים, תחושות של קושי וחוסר מסוגלות בסיטואציות שונות בביה"ס.

וכשנתקלים במצבים אלו, מומלץ להסיט את המחשבה למצב הפוך:  
לחשוב על חווית הצלחה, ובעיקר - מה איפשר את ההצלחה? (חברים? אנשי מקצוע? תכונות האופי? נסיון?)

מומלץ: אתר פורטל עובדי הוראה, מרחב פדגוגי, כלי עזר והוראה, "חיזוק תחושת המסוגלות והאמונה ביכולת בקרב תלמידים".

<https://pop.education.gov.il/teaching-tools/teaching-practices/search-teaching-practices/strengthening-the-sense-of-capacity-and-belief-in-the-ability-among-students>

באתר הצעות לפעילות עם תלמידים, אולם החשיבה הנדרשת מהתלמידים בכל אחת מהפעילויות המוצעות, מאד רלוונטית לחשיבה הנדרשת מתומך ההוראה, על מנת לחזק את תחושת המסוגלות שלו.

# בהצלחה



"הכל מסתכם בגישה ועשייה." (נאור גרשון)