

החשיבות של פיתוח התפקוד התוך אישי: מסוגלות עצמית ומוטיבציה

הפסיכו פדגוגיה היא תפיסה חינוכית הקושרת בין היבטים רגשיים ותוך אישיים

לתהליכים פדגוגיים. חוקרים¹ מסכימים כי קיימים קשרי גומלין הדוקים בין הרגש ללמידה. הרגשות מעוררים משמעות ומנבאים את איכות הלמידה של התלמיד משום שהם קשורים למטרות שהוא מציב, לאמונותיו, לציפיותיו ולנטיותיו². רגשות חיוביים מניעים את הקשב, הזיכרון והמשמעות. לעומת זאת רגשות שליליים עלולים לפגוע בתפקודים הקוגניטיביים והבין אישיים של התלמיד ולבלום את התקדמותו³.

אומנם אין אפשרות למנוע מתלמידים לחוות רגשות שליליים, אך ניתן לסייע להם להתמודד אתם באמצעות פיתוח מרכיבים בתפקוד התוך אישי, כמו: תחושת מסוגלות עצמית ופיתוח מוטיבציה ללמידה. מחקרים⁴ מעידים כי תחושת מסוגלות עצמית גבוהה משפיעה על היבטים מוטיבציוניים והישגים לימודיים.

תחושת המסוגלות העצמית מוגדרת כאמונה של הפרט ביכולתו לארגן פעולות לשם ביצוע מוצלח של משימה מסוימת⁵. אמונה זו מעוצבת על-ידי מספר מקורות: התנסויות העבר של הפרט, השוואה בין ביצועיו לביצועים של אחרים בעלי יכולות דומות, שכנוע מילולי על-ידי אחרים הנתפסים כמשמעותיים בעיני הפרט, ומצבים פסיולוגיים ורגשיים שבהם הוא נתון. העובדה שתחושת המסוגלות מושפעת במידה רבה מהאינטראקציה עם הסביבה החברתית מדגישה את חשיבות מקומו של איש החינוך בהעצמת תחושת המסוגלות אצל התלמיד. נוימן⁶ טוען כי מערכת יחסים אכפתית בין המורה לתלמיד משפיעה על תחושת הערך של התלמיד ומובילה להגברת המוטיבציה שלו ללמידה ולקידום הישגיו הלימודיים. מורים אכפתיים מאופיינים בנוכחות, בקרבה, בחמימות ובגישה חיובית. באופן זה התלמידים מרגישים מוגנים ובטוחים לפעול בסביבות הלמידה ולפתח תפקודים שונים.

מוטיבציה היא מושג המתאר תהליכים המניעים את הפרט להתנהג באופן מסוים⁷. היא מתייחסת לרצון להשקיע זמן ומאמץ בפעילות מסוימת גם כשזה כרוך בקשיים, במחירים גבוהים ובאי-הצלחות. התיאוריות מבחינות בין שני ממדים מרכזיים של מוטיבציה: עוצמה – מידת הרצון להשקיע בפעולה מסוימת, ותחושת אוטונומיה – האם הרצון להשקיע נתפס על-ידי הפרט כנובע מתוך בחירה עצמית או כמבוסס על כפייה חיצונית ללא הצדקה. משתמע

מכך כי מוטיבציה יכולה לנבוע מתוך תחושת אוטונומיה ומשמעות פנימית (מוטיבציה פנימית) או מתוך תחושה של כפייה וחוסר משמעות (מוטיבציה חיצונית). יש לציין כי מוטיבציה פנימית ומוטיבציה חיצונית אינן קצוות מנוגדים על הרצף המוטיבציוני, שכן תלמידים מעורבים בתהליך למידתם בשל סיבות הן פנימיות והן חיצוניות (למשל: משום שהם נהנים מזה וכדי לקבל ציון גבוה). עם זאת מעורבות במשימה מתוך מוטיבציה פנימית היא לא רק מהנה יותר, אלא קשורה באופן חיובי לתהליכי למידה מתמשכים, להישגים ולתפיסת מסוגלות עצמית⁸.

היתרונות של למידה מתוך מוטיבציה פנימית

ניתן למנות מספר סיבות לטיפול מוטיבציה פנימית⁷:

- **חוויה רגשית חיובית** – מוטיבציה פנימית מלווה בתחושות של עניין, הנאה, חופש, בחירה, שלמות עצמית, היעדר לחץ וקונפליקט, שלווה ולעיתים אף תחושה של מימוש עצמי.
- **אמצעי לבניית הזהות העצמית** – מצבי מוטיבציה פנימית מעוררים את מודעות הפרט לנושאים שבאמת מעניינים אותו ולכיווני פעולה שהוא מזדהה אתם.
- **קידום למידה משמעותית** – לומדים המונעים על-ידי מוטיבציה פנימית מגלים מעורבות גבוהה יותר בתהליך למידתם, נוטים להעמיק את הבנתם במושגים ובתיאוריות וכתוצאה מכך מבנים ידע חדש.
- **קידום האווירה החברתית** – תלמידים המונעים ממוטיבציה פנימית נוטים לגלות התחשבות גבוהה יותר באחר. ההנחה היא שחווית למידה משמעותית תורמת לחיזוק תחושת השייכות לבית-הספר, ולפיכך משליכה על שיפור האקלים הבית-ספרי.

אחד התנאים לחיזוק תחושת המסוגלות של תלמידים ולפיתוח המוטיבציה הפנימית שלהם ללמידה הוא הבניית סביבה לימודית המשרה תחושה של מוגנות, קשר ושייכות. שרן, שחר ולוין⁹ מסבירים את החשיבות של הבניית בית-הספר כסביבה חברתית-רגשית

ואינטלקטואלית תומכת עבור חבריו. **סביבה זו מאופיינת בקהילה אכפתית המחויבת לפרט ודואגת לו ללא כל התניות.** התנהלותו של בית-ספר כקהילת לומדים אכפתית דורשת פיתוח ובנייה, שימור ותחזוקה ושיפור מתמיד.

¹צימרמן, ש' (2010). *רווחה נפשית בראי הפסיכולוגיה החיובית*. הוצאת אח.

²ג'נסן, א' (2003). *חנוך לנער על פי מוחו: ההשלכות של חקר המוח על הוראה ולמידה*. (שרון, ד' (עורכת). פרקש, י' (מתרגם)). ירושלים: מנהל כוח אדם בהוראה, תיאום ובקרה במשרד החינוך, מכון ברנקו וייס לטיפול החשיבה והאגף לתכניות לימודים במשרד החינוך.

³Rafaeli, A., A. Erez, et al. (2012). When customers exhibit verbal aggression employees pay cognitive costs. *Journal of Applied Psychology*, in press.

⁴Zimmerman, B. J., & Cleary, T. J. (2006). Adolescents' development of personal efficacy: The role of self- efficacy beliefs and self-regulatory skill. In F. Pajares & T. Urdan (Eds.), *Self-efficacy beliefs of adolescence* (pp. 45-69). Greenwich, CT: Information age.

⁵Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. . N.Y.: Freeman & Company.

⁶Newman, R. S. (2008). The motivational role of adaptive help-seeking in self-regulated learning. In D. H. Schunk, & B. J. Zimmerman (Eds.), *Motivation and self-regulated learning* (pp. 315-337). Hillsdale, NJ: Erlbaum.

⁷קפלן, א', עשור, א' (2001). הנעה ללמידה: תפיסות חדשות של מוטיבציה. *חינוך החשיבה*, 20, עמודים 13-35.

⁸American Psychological Association, Coalition for Psychology in Schools and Education. (2015). *Top 20 principles from psychology for preK–12 teaching and learning*. Retrieved from <http://www.apa.org/ed/schools/cpse/top-twenty-principles.pdf>

⁹שרן, ש', שחר, ח', לוין, ת' (1998). בית-הספר החדשני ארגון והוראה. תל-אביב: רמות.

אוניברסיטת תל-אביב.