



מהי חוללות ומסוגלות עצמית

”



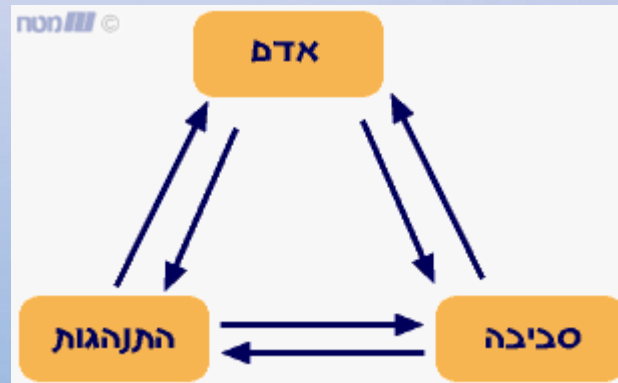
תוכניות הכנה לעבודה

אלברט בנדורה

מטח: על עיקרון הדדיות בתיאוריית למידה חברתית



- אלברט בנדורה הוא פסיכולוג קנדי - אמריקאי שנולד ב-1925
- מהוגי תיאוריית הלמידה החברתית
- תיאוריה זו מסבירה את יכולת הלמידה של האדם על פי עקרון הדדיות - מושפעת מהסביבה, ממאפייני האדם עצמו – כגון תהליכים קוגניטיביים, מגדר, גיל ומהתנהגות.





חוללות עצמית או מסוגלות עצמית

- שני המושגים הם מושג אחד באנגלית - SELF EFFICACY
- המושג מתאר את התחושה הפנימית והאמונה של היחיד ביכולתו להתמודד עם מטלה האמונה של האדם ביכולת שלו להתמודד בהצלחה עם מטלה מסוימת, מגבירה את הנטייה שלו להשקיע מאמצים בביצוע המשימה, מעלה את המוטיבציה. תחושת מסוגלות עצמית נמוכה מקטינה את המוטיבציה ואת היכולת של אדם להשקיע במילוי המשימה





תוכניות הכנה לעבודה

תחושת מסוגלות עצמית גבוהה – ציפייה להצליח – השקעה גדולה – הצלחה גדולה –
חיזוק תחושת מסוגלות עצמית גבוהה
תחושת מסוגלות עצמית נמוכה – אין ציפייה להצליח – אין השקעה – אין הצלחה – חיזוק
תחושת מסוגלות עצמית נמוכה





מקורות שמשפיעים על תחושת מסוגלות עצמית:

- א. **התנסות בהשלמת משימות** - התנסות מוצלחת שלנו מעלה את תחושת המסוגלות העצמית שלנו, ולהפך.
- ב. **צפייה בהתנהגות אחרים** - כאשר אחרים מבצעים פעילות כלשהי בהצלחה, תחושת המסוגלות העצמית שלנו עולה. כל זאת בתנאי שהאחרים, שאנו משווים את עצמנו אליהם - דומים לנו.
- ג. **שכנוע מילולי** - כאשר אנו משכנעים אחרים שאנו יכולים להצליח, תחושת המסוגלות העצמית שלנו עולה. השכנוע המילולי אפשרי רק כאשר האדם המשכנע נתפס כבקיא בתחום השכנוע, ו/או כאשר הוא משמעותי בעינינו. לכן חשוב שהשכנוע המילולי יהיה מציאותי.
- ד. **עוררות רגשית** - לעוררות רגשית השפעה הפוכה על תחושת המסוגלות העצמית שלנו. עוררות רגשית גורמת לנו לשינויים פיזיולוגיים. שינויים אלה גורמים לנו לחוש אי נוחות, ולכן עוררות רגשית גבוהה מורידה את תחושת המסוגלות העצמית שלנו, ולהפך.

(מתוך אתר של מט"ח)



אנשים עם מסוגלות עצמית גבוהה או נמוכה

• אנשים עם מסוגלות עצמית נמוכה

- מאמינים שהמשימות מורכבות מידי ליכולות שלהם
- נמנעים מהתמודדות עם קשיים
- מפחדים ממשימות ובעלי מוטיבציה נמוכה
- מוותרים בקלות ברגע שעולים מכשולים
- מאבדים מהר ביטחון ביכולתם

אנשים עם מסוגלות עצמית גבוהה

- מאמינים ביכולתם להשלים משימות
- מסתכלים על קושי כאתגר
- מפתחים עניין רב בלעשות את המשימות שלהם ומלאי מוטיבציה
- מחויבים לסיים את המשימה
- מתאוששים במהירות אחרי כישלון

מתוך: שחר כהן על בנית בטחון עצמי



תוכניות הכנה לעבודה

ומה אצלי?

- באיזה תפקידים בחיי ובתחומי קריירה אני מרגיש / מרגישה תחושת מסוגלות עצמית גבוהה?
- באיזה תפקידים בחיי ובתחומי קריירה אני מרגיש / מרגישה תחושת מסוגלות עצמית נמוכה?

