

פרק א': סקירת ספרות

נושא עבודה זו הינו למידה חברתית- רגשית (Social and Emotional Learning- SEL), אשר מטרתה להכשיר ולהעניק לתלמיד מיומנויות לא קוגניטיביות אשר עתידות לסייע לו בהתמודדות במצבים שונים ולאורך החיים. מיומנויות אלו עשויות לשרת את הפרט במישור האישי, כגון: הערכה עצמית, אופטימיות וביטחון, וכן גם במישור החברתי: זיהוי וניהול רגשות, פתרון בעיות ודאגה לאחר. נראה כי יישום והפנמה של מיומנויות שונות אלו, מהווה מנבא חיובי להצלחה בעתיד, לרבות במסגרות השונות ובמערכות יחסים. כמו כן, עבודה זו מבקשת לסקור את תחום הפסיכולוגיה החיובית, להציג עקרונות מרכזיים בתיאוריה וכיצד אלו מיטבים עם הרווחה הנפשית של הפרט. בנוסף, עבודה זו תדון ביישום עקרונות הפסיכולוגיה החיובית במסגרות החינוכיות ותציג מודלים ותכניות מבוססי מחקר.

א.1 למידה חברתית – רגשית

פרק זה עוסק בעקרונות מודל הלמידה חברתית- רגשית, מודל אשר יותר ויותר מסגרות חינוכיות בארץ ובעולם מבקשות לאמץ. בפרק זה נעשתה סקירה אודות חשיבות רכישת מיומנויות חברתיות- רגשיות וכן, דן במהות הלמידה החברתית- רגשית והשפעותיה לטווח הקצר והארוך. עם זאת ועל אף היתרונות הרבים הנלווים למודל, נראה כי גם יש מספר קשיים הנלווים ליישומם אשר ידונו בפרק זה בקצרה. לבסוף, פרק זה יציג תכניות התערבות חינוכיות המבוססות על מודל הלמידה חברתית- רגשית.

א.1.1 מיומנויות חברתיות- רגשיות

סיווג מיומנויות הפרט לקוגניטיביות ולא קוגניטיביות, הינה דרך נוחה לאפיין סוגי מיומנויות המתפתחות לאורך השנים. מיומנויות קוגניטיביות כוללות משימות מוכוונות הישגיות, קרי פתרון בעיות ויכולת אקדמית. עם זאת, מיומנויות לא קוגניטיביות כוללות יכולת ויסות עצמי, הפניית תשומת לב וכישורים חברתיים. מיומנויות קוגניטיביות ולא קוגניטיביות משלימות אחת את השנייה, והשילוב ביניהן מסייע לפרט לתפקד ולהשתלב בחברה באופן מיטבי, הן מבחינת הצלחה אקדמית והן מבחינת פיתוח מערכות יחסים (Jones, Greenberg & Crowley, 2015).

אחד המאפיינים המרכזיים במיומנויות הלא קוגניטיביות הינו מיומנות חברתית. מיומנות חברתית מבטאת את היכולת של הפרט להתנהל ולהתמודד בסיטואציות חברתיות, בין אם הילד משתף פעולה עם אחרים ובין אם מצליח לפתור בעיות חברתיות באופן עצמאי. רכישה מוקדמת של מיומנות חברתית מהווה מנבא חיובי לתפקוד הפרט בעתיד (Jones, Greenberg, & Crowley, 2015). מיומנות לא קוגניטיבית נוספת וחיונית הינה ויסות עצמי. ויסות עצמי מבטא את היכולת של הפרט לדחות סיפוקים, לשלוט בדחפים ולווסת התנהגות ורגשות לא מותאמים (Moffitt et al, 2011). כבר בגילאי הגן, ניתן לראות פיתוח מואץ של יכולות ויסות עצמי בתחום הרגשי, הקוגניטיבי וההתנהגותי. בגילאים אלו הילדים מצופים לרכוש מיומנויות ויסות המסייעות להם בהכוונת הקשב וכן, בשליטה על רגשותיהם והתנהגותם. התפתחות שפה הינה משמעותית ביותר לרכישת היכולת של ויסות עצמי משום שהיא מספקת לילד כלי לתיווך מילולי של התחושות וכן מסייעת בהרחבת החשיבה ובחינת דרכים לפתרון בעיות, למשל באמצעות דמיון ומשחק (ברגר, קאופמן והניק, 2008).

על אף שרכישה של מיומנויות חברתיות- רגשיות מתרחשת בגילאים מוקדמים, ילדים, מתבגרים ואף מבוגרים, נבדלים אחד מן השני ברכישה ובשליטה של מיומנויות אלו. כבר בגילאי הגן ניתן לראות שילדים שלא רכשו באופן נכון מיומנויות אלו הביעו גם קושי בהבנה של רגשות אחר, התקשו לשלוט בהתנהגות ונטו לפתור בעיות באמצעות כעס ואגרסיביות. זאת להבדיל מילדים בעלי מיומנויות גבוהות, אשר הצליחו

לנהל אינטרקציות חברתיות באופן חיובי ויעיל, גילו יכולת טובה לשליטה בהתנהגות וברגשות ובכלל, לרוב אופיינו כבעלי מצב רוח חיובי. ההבדלים האינדבדואליים הללו משפיעים גם על האופן בו החברה תופסת את הפרט. לדוגמא, ילדים בעלי מיומנויות חברתיות- רגשיות נמוכות נתפסים בעיני הגננות כילדים פחות מתמידים ובעלי פחות רצון ללמידה, בהשוואה לילדים עם מיומנויות גבוהות הנתפסים כרגישים ובעלי מוטיבציה גבוהה לשיתוף פעולה (Denham et al, 2012). לאור החשיבות והשפעה הגבוהה שיש למיומנויות חברתיות- רגשיות על תפקודו של הפרט בחברה, נראה כי קיים צורך ללמידה ולקידום רכישה ושליטה של מיומנויות אלו.

א.2.1 SEL - מודל ללמידה חברתית-רגשית

אחת הגישות המוכרות יותר במסגרות החינוכיות עוסקת בתהליך למידה של מיומנויות חברתיות-רגשיות. תהליך זה מכונה SEL (Social and Emotional Learning) וכולל הבנייה והפנמה של מיומנויות כמו עבודה עם אחרים וניהול רגשות, תשוקה להגשמת יעדים, חברתיות, נחישות, כבוד לזולת, הערכה עצמית, אופטימיות וביטחון. התהליך מוביל לזיהוי וניהול רגשות תוך קבלת החלטות טובות, התנהגות מוסרית ואחריות, דאגה לאחר, פיתוח מערכות יחסים חיוביות וכישורים נדרשים להצלחה בלימודים, בעבודה במערכות יחסים וכלל תחומי החיים (יוספסברג בן-יהושע, 2018; שפרלינג, 2018). מודל ה-SEL דוגל בטיפול חמש מיומנויות חשובות: 1. מודעות עצמית – זיהוי והכרה ברגשות. 2. קבלת החלטות אחראית – יכולת לזהות בעיות ולנתח מצבים, פתרון בעיות ורפליקציה מתוך תחושת אחריות אישית ומוסרית. 3. ניהול עצמי – שליטה בדחפים ויכולת לווסת מצבי קיצון כמו מתח או חרדה, משמעת, סדר וארגון. 4. ניהול מערכות יחסים – מיומנויות של תקשורת וחברה תוך כינון מערכות יחסים: עבודה בצוות, ניהול משא ומתן, התמודדות עם משברים וקונפליקטים, בקשה לעזרה והגשת עזרה (שפרלינג, 2018).

הטמעה נכונה של למידה חברתית- רגשית בעלת השפעה לטווח הקצר והארוך. בטווח הקצר, ניתן לראות שהיא מפתחת בתלמידים תהליכי מודעות וניהול עצמי ויכולת התבוננות ממספר נקודות מבט. כמו כן, היא גם מהווה בסיס פורה לתהליך קבלת החלטות נכון, פיתוח עמדות חיוביות כלפי העצמי ולאחרים ובאופן כללי, מסייעת בקידום ויצירת מערכות יחסים חיוביות הן עם קבוצת השווים והן עם דמויות סמכות. כמו כן, נצפה כי תלמידים בתכנית של למידה חברתית- רגשית מגלים פחות בעיות התנהגויות ובעלי הישגים אקדמיים גבוהים (Durlak et al., 2011; Sklad, Diekstra, De Ritter & Ben, 2012). באשר להשפעות בטווח הארוך, ניתן לראות כי למידה חברתית- רגשית מכינה את התלמיד ללמידה גם בשנים לאחר מכן, קרי בתיכון ואף באקדמיה. כמו כן, היא מהווה גם מנבא חשוב להצלחה בעבודה, רווחה נפשית גבוהה, התנהגות אזרחית מעורבת וכן, הפרט עתיד לגלות פחות התנהגויות סיכון (Hawkins, Kosterman, Catalano, Hill & Abbott, 2008).