|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ביטחון עצמי או מסוגלות עצמית?** | | |  | | |  |  |
| **כאשר פורטים את תחושת הביטחון הכללית לתחושת מסוגלות ספציפית, ניתן לעקוף הערכה עצמית בעייתית – מאת מיכל יערון, ראש תחום פסיכולוגיה בבית־הספר למאמנים ולמדריכים ע"ש נט הולמן במכון וינגייט, ואמרי פישר, מרצה בפסיכולוגיה של הספורט בבית-הספר** | | |  | | |  |  |
|  |  | 28/03/11 |  |  |  |
| **מאת:** [**מיכל יערון| אמרי פישר**](http://www.lauf.co.il/)  ביטחון עצמי הוא מושג חמקמק וקשה להמשגה ולמדידה ואם תשאלו את עצמכם מה המשמעות שלו, ייתכן שתתקשו להגיע להגדרה ברורה. כבני אדם אנחנו נוטים להכליל חוסר ביטחון נקודתי על כלל הביצוע ואולי אף על כלל האישיות שלנו. מיכל יערון  ואמרי פישר רוצים להציע לכם אלטרנטיבה: במקום להשתמש במושג ביטחון עצמי אפשר להשתמש במושג יעילות עצמית, self efficacy של אלפרד בנדורה (1977), תיאורטיקן חשוב בתחום הפסיכולוגיה הקוגניטיבית. ביטחון עצמי משקף לרוב תכונה או חוויה כללית. יעילות עצמית מתרכזת במידה בה האדם מאמין/מעריך שהוא יכול לבצע פעולה ספציפית. תחושת מסוגלות ניתנת למדידה בקלות יחסית בהשוואה לביטחון עצמי. ניתן לשוחח עם ספורטאי או עם מאמנו ולברר עד כמה הוא מאמין שהוא מסוגל להצליח לעשות את הפעולה העתידית ברמה מסוימת. כלומר, במקום לשאול שחקן כדורסל: "עד כמה אתה בטוח בעצמך כשחקן כדורסל?" אפשר לשאול אותו כמה פעמים הוא מאמין שיקלע לסל מהעונשין מתוך 10 ניסיונות. תשובתו תשקף במידה מסוימת את תחושת המסוגלות שלו לגבי זריקות העונשין.  כאשר פורטים את תחושת הביטחון הכללית לתחושת מסוגלות ספציפית אנחנו מקנים לשחקנים טווח תחומים מגוון להעריך את הביצועים שלהם. פתאום שחקן שחשב שהוא "שחקן גרוע", מגלה שאמנם הוא מרגיש חסר מסוגלות בתחום מסוים, אבל הוא בעל תחושת מסוגלות גבוהה בתחום אחר.  **4 הגורמים המשפיעים על תחושת היעילות העצמית עפ"י אלפרד בנדורה:** • **התנסות בהשלמת משימות** – משימה שבוצעה בהצלחה מעלה את תפיסת היעילות העצמית. • **צפייה בהתנהגות אחרים** – כאשר אנחנו צופים באנשים אחרים שאותם אנו תופסים כדומים לנו מבצעים פעילות כלשהי בהצלחה, תחושת המסוגלות העצמית שלנו עולה, "אם הם יכולים גם אני יכול!" • **שכנוע מילולי** – כאשר אנו משכנעים אדם הבקיא בתחום בו אנו עוסקים (כגון מאמן בספורט) או אדם משמעותי בעינינו, שאנו יכולים להצליח, תחושת המסוגלות העצמית שלנו עולה. • **עוררות רגשית** – עוררות רגשית גורמת לנו לשינויים פיזיולוגיים. ברמות גבוהות מדי שינויים אלה גורמים לנו לחוש אי נוחות. לכן, עוררות רגשית גבוהה מורידה את תחושת המסוגלות העצמית שלנו, ולהפך, עוררות רגשית שמתאימה לסיטואציה מעלה את תחושת המסוגלות.  כאמור, מושג היעילות העצמית שפיתח בנדורה, הנו כלי מצוין לאבחון הערכתו של הספורטאי את יכולותיו ותפקודו ברכיבי הכישורים שלו ומאפשר להעניק לו עזרה במקומות בהם הוא זקוק לה.  ניקח לדוגמה, שחיין שחש חוסר ביטחון כללי ביכולות שלו כספורטאי. כדאי לשים לב שגם זה סוג של מיקוד – הוא לא חש חוסר ביטחון כללי כבן אדם אלא במיוחד בתחום הספורט. ישנם אנשים שתחושת חוסר הביטחון לא רק שמקיפה את כל העיסוק הספורטיבי שלהם אלא את כל האישיות שלהם על כל המישורים בהם הם פועלים. בכל מקרה, נחזור לשחיין. אפשר לפרוט אתו יחד את מרכיבי הביצוע השונים שלו כגון: זינוק, התחלת מקצה, קיפרים, ספרינט סיום. אפשר לפרוט מרכיבים נוספים, למשל כאלה הקשורים להתנהלות המשחה: מי נמצא במסלולים לידו, מי המתחרים מהם יש חשש, איך מתמודדים עם מתחרה צמוד וכו'. אחרי שעשינו זאת, אפשר לפרוט את המשימה לחלקים ולשאול את הספורטאי על כל אחד מהמרכיבים כמה הוא מאמין ביכולתו לבצע את החלק המסוים של המטלה מ-1 (לא מסוגל כלל) ל-10 (מסוגל ללא כל ספק). טכניקה זו מאפשרת לשחיין ולמאמנו לראות באיזה מקום רצוי להשקיע את העבודה ע"מ לחזק את יכולותיו. שימוש בטרמינולוגיה (=מושגים) של מסוגלות עצמית מאפשרת לפרוט את הביצוע לתתי מרכיבים ברמה הטכנית והפסיכולוגית. | | |  | | |  |  |