

נספח: מאמרים

**לשאלון עברית: הבנה, הבעה ולשון
על פי תכנית הרפורמה ללמידה משמעותית
11282, קיץ תשע"ז**

לפניך שני מאמרים.

קרא אותם, וענה על השאלות בשאלון המחברת המצורף.

מאמר 1

השמים אינם הגבול

מאת לזלי גארט

- גווינת' בת ה-12 לומדת בבית ספר במחוז אונטריו שבקנדה, ומתעניינת יותר מכול בכרישים. היא נחושה בדעתה להיות ביולוגית ימית בעתיד, וכבר חשבה לא מעט מה עליה לעשות כדי להשיג מטרה זו. המורה שלה אופטימית בנוגע לסיכויי הצלחתה, ומקפידה להזכיר לגווינת' ולתלמידיה האחרים שהם יכולים להיות כל מה שירצו. אולם מתברר כי תפיסת העולם של המורה מטרידה את גווינת'. "אדם אינו יכול להיות כל מה שהוא רוצה", אומרת גווינת'. "אם הוא לא מקבל ציונים טובים או לא מבין את הנושא, הוא לא יכול להצליח בו". יש בסיס לספקנות של גווינת'.
- בתרבות שלנו, שבה אומרים לילד "אתה יכול להיות כל מה שתרצה", שבה מברכים אותו על שאיפותיו הגדולות ומבטיחים לו שהוא יוכל לעשות הכול, הפער בין המטרות להישגים בפועל הולך וגדל. על פי מחקרים, בשנת 1976 תכננו 26% מתלמידי התיכון האמריקנים לימודים לתואר אקדמי מתקדם, ואילו בשנת 2000 עלה שיעור השואפים לתואר ל-50%. אולם למרות הנסיקה האדירה הזאת בשאפתנות, אין עלייה בשיעור בעלי התארים המתקדמים, אלא בשיעור המאוכזבים: הפער בין השאיפה לקבל תואר מתקדם ובין קבלתו בפועל גדל מאוד בשנים 1976-2000.
- חלומות גדולים יכולים להיות דבר נפלא. טבעי שילדים מעצבים לעצמם עתיד מופלא, אומרת לורה ברק, פרופסור לכלכלה מארצות הברית. אולם כאשר הילדינו גדלים ומנסים להגשים חלומות אלה, לעתים הם נכשלים בכך. הבעיה מתחילו כשאנחנו מתמודדים עם הפער בין קלישאות כמו "אתה יכול להיות כל מה שתרצה" או "אל תוותר" ובין המציאות שאנחנו או ילדינו חווים. המסר שהאמירות האלה משדרו לילדים הוא שאם הם לא יגשימו את חלומותיהם, לא יוכלו אלא להאשים את עצמם.

* מעובד על פי גארט, לזלי (20 באוגוסט 2015). "השמים אינם הגבול". אלכסון, כתב עת דיגיטלי

בתחומי המדע, הפילוסופיה, התרבות והאמנות. אוהור מ-alaxon.co.il.

המעבר מילדות לבגרות מורט עצבים ממילא, והוא רק נעשה קשה יותר כשהמתבגר חושב שהוא יכול לעשות כל מה שירצה, ואז מרגיש אומלל כשהוא נכשל. הגישה הזאת צופנת בחובה עוד סכנות רבות, כמו בזבוז זמן וכסף. כשתלמיד שהישגיו בינוניים מתכנן ללמוד רפואה, לימודים שהוא אינו מתאים להם, הוא זונח קריירות מציאותיות ורווחיות יותר בעבורו שמתאימות יותר לכישוריו. 25

גישה זו מסכנת אפילו את בריאותנו משום שהיא יכולה לגרום ללחץ מתמשך. בשנת 2007 עקבו פסיכולוגים במשך סמסטר אחד סטודנטים לתואר ראשון מ-81 אוניברסיטאות בארצות הברית ובקנדה. הם מצאו כי לסטודנטים שמתעקשים לחתור למטרות לא מציאותיות יש ריכוז גבוה של ההורמון קורטיזול* בגוף. הריכוז הגבוה עלול לגרום לפגיעה במערכת החיסון ולבעיות נוספות. 30

"במקום לומר לילדים כל הזמן כמה הם מיוחדים ונפלאים, למדו אותם שליטה עצמית ועבודה קשה", מציעה הפסיכולוגית ג'ין טוונג'י. "אלה שני דברים שבאמת תורמים להצלחה". כאשר בתה בת השמונה של טוונג'י הכריזה שהיא רוצה להיות וטרינרית, טוונג'י נשמעה לעצה של עצמה ואמרה לה: "זאת קריירה נפלאה... אבל רק שתדעי, את צריכה להשקיע הרבה מאוד בלימודי מתמטיקה ומדע ולהצליח בהם כי קשה מאוד להתקבל ללימודי וטרינריה". "נחמד יותר להגיד לילדים שהם יכולים להיות כל מה שירצו", היא אומרת, "אבל העצה הזאת עוזרת להם הרבה יותר". 35

מרטי נמקו, יועץ קריירה, טוען כי גישת "אתה יכול להיות כל מה שתרצה" לא תמיד חייבת להתממש באמצעות קריירה, לעתים מוטב לממש אותה באמצעות תחביב. רוב האנשים אינם יכולים להתפרנס ממה שהם אוהבים לעשות. במקרה כזה הוא ממליץ להם שלא לוותר אלא לעסוק בכך בזמנם הפנוי. 40

העצה "אתה יכול להיות כל מה שתרצה" היא ריקה מתוכן ואינה עוזרת לרוב הצעירים למצוא קריירה או סיפוק בחייהם. וכשחושבים על זה, בדרך כלל איננו מתכוונים לה מילולית. אולי מה שאנחנו באמת מנסים לומר לילדים שלנו הוא שאנחנו סומכים על היכולת שלהם לבנות חיים בעלי משמעות. "מבוגרים צריכים לומר לנו: תהיה מה שאתה מסוגל להיות", אומרת גווינת', התלמידה בת ה-12, "ולא לומר לנו: 'אתה יכול להיות כל מה שתרצה'. אני לא טובה בריקוד. זה כמו לומר לי שאם רק ארצה, אני יכולה להיות רקדנית מקצועית. אבל לא, אני לא יכולה". 45

* קורטיזול — הורמון שמופרש במינונים גבוהים בעת לחץ.

אל תחשבו חיובי מדי

מאת גבריאלה אטינגן

האם אתם מאמינים שחשיבה חיובית תעזור לכם להשיג את מטרותיכם? רבים מאתנו חושבים כך. הפסיכולוגיה הפופולרית ותעשיית ספרי העזרה העצמית תורמות להפצת התפיסה הרווחת שחשיבה חיובית משפרת את מצב רוחנו ומובילה לשינויים מועילים בחיינו. כך למשל רונדה בירן, שכתבה כמה ספרי עזרה עצמית, טוענת: "יהיה אשר יהיה הדבר הגדול שאתם מבקשים עבור עצמכם, כדאי לכם לשקול לחגוג כאן ועכשיו כאילו כבר השגתם אותו".

עם זאת, מחקרים בפסיכולוגיה מציינים תמונה מורכבת יותר. התמסרות בלתי מבוקרת לפנטזיות לא תמיד תורמת לנו. חשיבה חיובית עשויה לשפר את הרגשתנו בטווח הקצר, אבל בטווח הארוך היא מפחיתה את מידת ההקניעה (מוטיבציה) שלנו וכך מונעת מאתנו להשיג את מטרותינו ומותירה אותנו מתוסכלים. אם אנחנו באמת רוצים להתקדם, אל לנו להסתפק בחשיבה חיובית. עלינו להתחבר גם למכשולים העומדים בדרכנו.

ממחקרים שערכנו, עמיתיי ואני, בעשרות השנים האחרונות, נמצא קשר בין חשיבה חיובית להישגים נמוכים. במחקרים אלה השתתפו אנשים ממגוון אוכלוסיות וממדינות שונות. היו להם מגוון שאיפות אישיות, ובהן מטרות הקשורות לבריאות, להישגים אקדמיים ומקצועיים ועוד. זיהינו בעקביות שככל שאנשים "חושבים חיובי" יותר ומדמיינים את עצמם בתרחישים חיוביים יותר, כך הם משיגים פחות בפועל.

הסיבה לפגיעה בהישגים היא שפנטזיות "מרמות" את מוחנו וגורמות לנו להרגיש כאילו כבר השגנו את מטרותינו. בעקבות זאת איננו עושים את מה שנדרש בפועל כדי להשיג את אותן מטרות. בכמה ניסויים מצאנו שאנשים המפנטזים על עתיד חיובי מתאמצים פחות מאנשים בעלי נטייה לשליליות, להססנות ולחשיבה עובדתית. לכן ההישגים של אנשים בעלי חשיבה חיובית טובים פחות מן ההישגים של אנשים בעלי נטייה לשליליות.

אבל אם חשיבה חיובית אינה עוזרת להגשים את מטרותינו, מה כן עוזר? הפתרון הוא לשלב בין חלומות למציאות – לבחון את החשיבה החיובית ביחס לאתגרים העומדים בדרכנו במציאות. אם נוכל לעגן את החשיבה החיובית במציאות, אולי נצליח לנטרל את השפעתן המרגיעה, המרדימה, של הפנטזיות האלה ולהניע אנשים לפעולה.

* מעובד על פי אטינגן, ג' (2016). "אל תחשבו חיובי מדי". אלכסון, כתב עת דיגיטלי בתחומי המדע,

הפילוסופיה, התרבות והאמנות. אוחר מ-alaxon.co.il.

עמיתיי ואני גילינו בכמה מחקרים ששילוב כזה בין חשיבה חיובית לחשיבה
 מציאותית אכן מניע אנשים להשיג יעדים שהציבו לעצמם. בחנו סוגים שונים של יעדים
 ומטרות, ובהם לימוד שפה זרה, הצלחה בלימודי מתמטיקה, פעילות גופנית והימנעות
 מעישון. בכל המקרים האלה זיהינו את אותו הדפוס: ההכרה במכשולים עודדה אנשים
 בעלי מטרות מציאותיות להתאמץ יותר ולשפר את ביצועיהם, ועודדה אנשים בעלי
 מטרות לא מציאותיות להפנות את מרצם ליעדים שהם יוכלו לממש. נראה כי בתחומים
 רבים ושונים זוהי דרך יעילה לכוון את מאמצינו לעבר המטרה שהצבנו לעצמנו, להתמיד
 וכך להצליח. 30 35

דוגמה לדרך פעולה המשלבת בין חשיבה חיובית להכרה במכשולים העומדים
 בדרך להגשמת המטרה יכולה להיות הכנה לראיון עבודה. נניח שאתם מתכוננים
 לראיון עבודה שחשוב לכם להצליח בו. לרוב אינכם מרגישים בנוח בראיונות, אבל
 אתם רוצים בכל מאודכם להרשים את המראיינת ולהתקבל לעבודה. תחילה עליכם
 לדמיין את התוצאה החיובית שבה אתם חפצים ולתת לתמונות לשייט בחופשיות
 במוחכם. כשאתם מדמיינים את עצמכם יוצרים קשר חיובי עם המראיינת אתם נרגעים,
 מתבדחים מעט ומציגים בשלווה את עצמכם ואת הסיבות שאתם מעוניינים בתפקיד.
 כך יתאפשר לכם להציג את עצמכם באופן חיובי. אבל הרשו למחשבות להמשיך לנדוד,
 ודמיינו את הקושי הכרוך בהשגת המטרה. נניח שאתם מבינים שהמכשול האמתי הוא
 חוסר הביטחון העצמי שלכם — דמיינו בבירור את חוסר הביטחון הזה. השלב הבא הוא
 לבנות תכנית פעולה. על סמך התובנות שרכשתם תוכלו לומר לעצמכם: "אם אתחיל
 להרגיש חוסר ביטחון בזמן שאני מדבר, אזכיר לעצמי שאני חכם מספיק ומבין בתחום
 יותר מכל אחד מן המרואיינים האחרים שפגשתי בחוץ". וכך כאשר תגיעו לראיון יהיו
 לכם חזון ברור ותכנית מוגדרת להתמודדות עם הקשיים בדרך להגשמת החזון. 40 45

במהלך העשור האחרון בחנו דרכי פעולה דומות בנוגע למגוון שאיפות ועמדנו
 על יעילותה הרבה של שיטת השילוב בין חשיבה חיובית לזיהוי מכשולים אפשריים.
 המחקרים שערכנו הראו כי ילדים מצליחים יותר בלימודים, אימהות בגיל העמידה
 מקפידות על תזונה נכונה ועל אימוני ספורט סדירים ובני זוג יכולים לשפר את
 התקשורת ביניהם ולסלוח זה לזה בקלות רבה יותר — הכול בזכות השיטה הזאת. 50