

## רמות הרפלקציה: רפלקציית הליבה כדרך לקידום התפתחות מקצועית

(Korthagen & Vasalos, 2005)

רפלקציית הליבה, מתמקדת בנקודות החוזק של הסטודנט ובהצלחות שהוא חווה. רפלקציה זו עוסקת בערוצים העמוקים יותר של הסטודנט מבלי לבלוש בחייו הפרטיים.

### מסגרת תיאורטית לתהליך הרפלקציה

מורים נוטים בדרך כלל לבצע חשיבה על עבודתם, אך יש הבדל בין חשיבה רפלקטיבית רוטינית לבין חשיבה רפלקטיבית שיטתית. בחשיבה רפלקטיבית רוטינית מורים מחפשים פתרונות מהירים לבעיות פרקטיות במקום לנסות ולשפוך אור על הגורמים או הסיבות לבעיה. גישה שעשויה לגרום לקיבעון בחשיבה ולשימוש בפתרונות רוטיניים של שיגרה, שאותם מפתח המורה באופן לא מודע.

לצורך התפתחות מקצועית צריך המורה לבצע רפלקציה מובנית. הבסיס לרפלקציה מסוג זה נמצא במודל של קורטגן וקסלס, (1990 וקורטגן ואחרים, 2001). המוצג בקצרה מטה:

המודל הקרא בשם ALACT, אלו הן חמש האותיות הראשונות של שלבי הרפלקציה שבה עושים שימוש בתוכניות להכשרת מורים ברחבי העולם כבסיס לתהליך רפלקטיבי שיטתי. בתהליך מסוג זה נדרש בשלב הראשון סיוע של מנחה להוראה ועמיתים. לאחר שהמורה יצבור ניסיון וידע הוא יוכל לבצע את הרפלקציה באופן עצמאי.

להלן מעגל הרפלקציה של המודל (איור 1):

Action (A)	1. שלב הפעולה/ההתנסות –
Looking back on the action (L)	2. הסתכלות לאחור על הפעולה -
Awareness of essential aspects (A)	3. מודעות למורכבות הבעיה/האירוע -
Creating alternative methods of action (C)	4. עיצוב דרכי פעולה חלופיות –
Trail (T)	5. יישום החלופות בפועל -

להלן רשימה של שאלות לחשיבה רפלקטיבית שבהן יכול להשתמש מנחה להוראה במטרה לכוון את הסטודנט לחשיבה על העשייה. השאלות מתייחסות הן למורה והן לתלמיד.

1. תאר את הסיטואציה או האירוע
2. מה התכוונת לעשות? 6. מה התכוון התלמיד לעשות?
3. מה עשית בפועל? 7. מה עשו התלמידים בפועל?
4. מה אתה חושב שקרה? 8. מה חשבו התלמידים?
5. איך אתה מרגיש (בהתייחס לבעייה)? 9. מה הרגישו התלמידים?

המיוחד בגישה זו לרפלקציה הוא האיזון בין הממד האפקטיבי לניתוח הרציונלי, לרצון ולהגשה של הסיוע בפועל. ברב הגישות האחרות לרפלקציה יש מיקוד בעיקר בממד הרציונלי של מעגל הרפלקציה. השלב השלישי במודל של קורטגן (1999) מכוון לפיתוח מודעות גם לתחושות ולרגשות ולמשתנים הלא רציונליים (תחושות, רגשות, ואמפטיה).

### תכני הרפלקציה

המודל הבסיסי של קורטגן מתמקד בסביבת הלמידה, בהתנהגויות המורה, התנהגויות התלמיד, ביכולות, ובאמונות. המודל המורחב עוסק גם בתפיסת היכולת העצמית, בתקשורת עם התלמידים וברצון לפתח זהות מקצועית.

## רמות העמקה

רמת העמקה של המודל הבסיסי לא הייתה מספקת למיקוד בהיבטים האפקטיביים העמוקים של הרפלקציה. מודל הבצל של קורטגן (2004) המתואר במאמר באיור 4, מוסיף שתי קטגוריות הנמצאות במעגל העמוק של הרפלקציה והן הזהות שעוסקת בתפישה של העצמי, ותחושת השליחות שעוסקת בלהיות חלק משלם משמעותי, בפעולה הרמונית עם המשפחה, הקבוצה החברתית, התרבות והסדר הקוסמי.

## רפלקציית הליבה - Core reflection

רפלקציית הליבה מורכבת משני ממדים עמוקים שהם הזהות והשליחות. ב"רפלקציית הליבה" יש מיקוד נמוך יותר בנייתו המצב הבעייתי מאחר שתהליך זה מוליך לראיה צרה של הפעולה ואיבוד המגע עם הרמות הפנימיות העמוקות יותר.

ברפלקציית הליבה המיקוד הוא על פתיחות ופניו מקום לאפשרויות נוספות, שאלות שיכולות לסייע ברפלקציה זו הם:

1. מהי הסיטואציה האידאלית שאליה אתה מכוון ומה אמור לסייע לך להשיג את המטרות שהצבת?
2. מהם הגורמים המפריעים או המונעים את השגת המטרה האידאלית שאליה אתה שואף?

הסיטואציה האידאלית קשורה לזהות ולשליחות. בתהליך זה שבו המורה נעשה מודע לסיטואציה האידאלית נראה לפעמים שהקשיים שבהם נתקל המורה אינם מוגבלים להתנסות בהווה, לעיתים קרובות קשיים אלו משולבים בסיטואציות נוספות. במקרים מסוג זה חשוב לתת את הדעת ולהתייחס לרמת מורכבות של הבעיה מאחר שהיא מהווה גירוי נוסף המסייע להתמודד עמה ולזהות גורמים מפריעים. גורמים אלו מופיעים במהלך ההתנסות והם קורים לסביבת הלמידה (להתמודדות עם כיתה בעיתית, ו/או עם צוות הניהול שאינו נוקט בצעדים הנדרשים).

במקרים מסוג זה חשוב להבין מדוע המורה נמנע מלפעול, האם זה מחוסר ביכולות, חוסר בתחושות (מסוגלות), חוסר בדמויים או חוסר באמונה ביכולת. ע"י תיאור של הסיטואציה האידאלית ביחד עם הגורמים שמפריעים ליישומה בפועל, המורה נעשה מודע "למתח הפנימי" או להבדלים בין הביצוע הרצוי – האידאלי לבין המציאות בפועל. כדוגמה אפשר לקחת את הסטודנט ששואף להרגיש ביטחון בתפקודו כמורה לעומת האמונות הפנימיות שלו שכמורה מתחיל חסר לו את הנדרש כדי לשדר מנהיגות בפועל.

במצבי הוראה מסוג זה חשוב שהסטודנט ייקח צעד אחד לאחור ויהיה מודע למצב שיש לו אפשרויות בחירה, או לנקוט פעולה ולא לאפשר לגורמים המפריעים לקבוע את התנהגותו. שלדון (2003) טוען שהמודעות של המורה שיש לו אפשרויות בחירה היא אחד המרכיבים הבסיסיים ביותר של התפתחות מקצועית, מאחר שהיא תורמת לאוטונומיה אישית. לעיתים עצם הניסוח של הפער שבין הסיטואציה האידאלית לבין הקשיים והמגבלות שבהם נתקל המורה במציאות בפועל מספיק כדי לפתור את הבעיה המרכזית שהיא המקור לבעיות אחרות שיכולות להיות קשורות ל: התנהגויות, יכולות או אמונות.

## "איכויות הליבה" – Core Qualities

המאפיין של רפלקציית הליבה הוא מתן תשומת לב "לאיכויות הליבה" של בן האדם. דוגמאות לאיכויות הליבה הן: אמפטיה, חמלה, אהבה וגמישות, אומץ, יצירתיות, רגישות, החלטיות וספונטניות. כל אלו הן איכויות שמופיעות ברשימות המצינויות יכולות בסיסיות החיוניות לעבודתו של המורה.

המיקוד "באיכויות הליבה" מגיע מהתפתחות עכשווית בתחום הפסיכולוגיה, תחום שנקרא "פסיכולוגיה חיובית" (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). חוקרים מתחום זה מסבירים שהוא התפתח כתגובה לאי שביעות רצון של פסיכולוגים מהתחומים המסורתיים שהתמקדו בפתולוגיות, בחולשות ובנזקים שנעשו לבני אדם וחיפוש אחר טיפול מתאים. חוקרים אלו מדגישים שהטיפול אינו רק תיקון של הבעיה אלא הוא טיפוח של הטוב, כלומר חיזוק התכונות החיוביות של האדם שלהם הם קוראים "חיזוק האופי". כדוגמה הזכירו החוקרים את האומץ, ההתמדה, האדיבות וההוגנות (Seligman, 2002). ההיבט המרכזי בפסיכולוגיה החיובית היא הדרך שבה נקודות החוזק משמשות כגורם מתווך בין האירועים החיצוניים לבין איכות ההתנסויות דבר הרלוונטי באופן ישיר להכשרת המורה. הדבר מאפשר לכותבי המאמר לזהות

נקודות חיוביות, נקודות חוזק ברמה של הזהות העצמית והשליחות. פטרסון וזליגמן (2003) הוסיפו שכאשר אנשים מתייחסים לנקודות החוזק שלהם הדבר נמצא במתאם עם תחושות חיוביות על עצמם. הם מראים תחושה של התרגשות כאשר הם חווים הצלחה, דבר שמשפיע על עקומה מהירה של למידה.

הדרך שבה החוקרים מתחום "הפסיכולוגיה החיובית" התייחסו לנקודות החוזק מקבילה או שווה למה שקורטגן ואחרים קוראים "איכויות הליבה". קורטגן מסביר שההבדל בין איכויות ויכולות מונח קודם כל בעובדה שהאיכויות מגיעות מהפנים של האדם, בעוד שהיכולות נרכשות מהעולם החיצוני. הדבר דומה למודל ("הבצל") הרפלקציה של קורטגן (2004) המתאר את היכולות בקליפות החיצוניות בעוד ש"איכויות הליבה" נמצאות בחלק הפנימי והעמוק של המודל.

### **האקטואליות של "איכויות הליבה" למורים**

ביצוע תהליך של רפלקציית הליבה מאפשר להפעיל את "איכויות הליבה" של המורה. תהליך זה מתחיל בשלב השני (מודעות לנקודות המתח/החולשה) וממשיך לשלב השלישי (מודעות לאיכויות הליבה). לעיתים קרובות הסטודנט העוסק ברפלקציית הליבה מודע לאיכויות הליבה כבר בשלב השני. במידה שלא, המנחה להוראה מסתמך ומפנה את הסטודנט להתנסויות מוצלחות ורלוונטיות שהיו לו בעבר, התנסויות שתרמו לביטחונו העצמי ולרוגע בהוראה. המנחה מסתמך גם על מצבי הוראה שבהם התנהג הסטודנט באופן ספונטני וקיבל החלטות באופן עצמאי. החיבור עם החיובי עוזר לסטודנט להגיע למודעות שיש לו את איכויות הליבה הנדרשות להוראה מגיבה, דבר שמניע אותו לנסות ולהתנסות תוך שימוש באיכויות הליבה גם במצבים אחרים.

בשלב השלישי והרביעי מגיע הסטודנט לגיבוש פתרונות בסיסיים יותר מאשר היה עושה בתהליך רפלקטיבי רגיל הממוקד בהתנהגויות, ביכולות ובאמונות בלבד. ברפלקציית הליבה מגיעים למצב שבו איכויות הליבה הפנימיות, משפיעות על רמת העשייה החיצונית הגלויה. באמצעות החשיבה המורה מגיע למסקנות שהפעולה אינה תורמת ומאתר אפשרויות לשיפור הפעולה, דבר שיכול להשפיע על ההתנהגות העתידית שלו. החשוב יותר זוהי הפעולה שבה מרצונו החופשי של המורה להתפתח ולהשתפר. כאשר המורה חווה מצבים של תסכול שנובעים מהמגבלות שלו, ומצד שני הוא מרגיש תחושות של העצמה עצמית שעולות מהמודעות לאפשרויות חדשות (תחושת הנאה, התרגשות, הגשמה וגדילה), הדבר מעמיק את תהליך הרפלקציה והופך אותה ליותר אפקטיבית.

**לסיכום:** חשיבה, תחושה ורצון הם משתנים חשובים בדרך לפעולה חדשה המבוססת על "איכויות הליבה".

### **קידום "רפלקציית הליבה"**

המיומנות החשובה ביותר של מנחה להוראה שמעוניין לקדם את השימוש ברפלקציית הליבה היא היכולת להכיר ולקדם את הפיתוח של "איכויות הליבה". המעגלים החיצוניים של הרפלקציה נשארו חשובים אך הם מקבלים משמעות שונה ברפלקציית הליבה.

בשלב השני של מעגל הרפלקציה חשוב שהמנחה להוראה יתמקד בביצוע האידאלי ובאיתור הגורמים שמפריעים או מגבילים את ביצועו בפועל, כפי שבאו לביטוי בתהליך ההוראה של הסטודנט, ולהראות אמפטיה לשניהם. המנחה יכול להתייחס לנושא הזהות או השליחות באמצעות שאלות מנחות כגון: מהי הסיטואציה האידאלית שאליה אתה שואף להגיע? מה אתה רוצה להשיג? או שאלות לעולם הפנימי כגון, מה עוצר אותך מלפעול? ברפלקציית הליבה ממד החשיבה, התחושות והרצון לפעול חשובים אך לובשים צורה שונה מעט מהרפלקציה המסורתית. במצב של עימות בין הביצוע האידאלי לביצוע בפועל, יש סוג של עימות שדורש מידה מסוימת של אמפטיה כדי לשמור על תהליך נדרכה בטוח ותומך.

לדעת קורטגן ועמיתיו תהליך הדרכה זה אינו מורכב מידי, אך הוא דורש הכשרה ספציפית של המנחים להוראה. תכניות להכשרת מורים צריכות להשקיע מחשבה, זמן ומשאבים הדרושים להתפתחות המקצועית של חברי הסגל.

כדי ליישם תהליך של רפלקציית הליבה המנחים להוראה צריכים לעשות התאמות בתהליך החשיבה והנחות היסוד שלהם, וזאת מאחר שבמהלך השנים הם התרגלו להתמקד בבעיות במקום באפשרויות. הם מעוניינים בסיוע באמצעות אלטרנטיבות התנהגותיות במקום להתמקד "באיכויות הליבה" המצויות אצל הסטודנט. תהליך איטי והדרגתי של הכרות עם הגישה החדשה עשוי לסייע לחונכים לעבור מתהליך ההדרכה הקודם ולגלות התלהבות מהתוצאות שהם רואים בעצמם ובסטודנטים שהם מנחים בתהליך החדש. במהלך ההכשרה לתפעל רפלקציה זו נדרשים המנחים לבצע רפלקציה על ההבדלים בין שתי

הגישות להדרכה. בתהליך הלמידה מפתחים המנחים להוראה מודעות לרמות הפנימיות שלהם הקשורות בזהות ובשליחות. ההתנסות העצמית ברמות העמוקות של המודל, עוזרת להם לסייע לסטודנטים בתהליך היישום של רפלקציית הליבה.

במהלך השימוש ברפלקציה בתהליך ההדרכה, נתקל המנחה להוראה בבעיות מורכבות שלא נמצא להם פתרון במעגלים החיצוניים העוסקים בהתנהגויות, ביכולות ובאמונות ועולה הצורך להיעזר ברפלקציית הליבה ולרדת למעגלים הפנימיים. הכותבים ממליצים על התאמה של רמת הרפלקציה לסטודנט ולסיטואציה הספציפית. מצופה ממנחה מקצועי שיהיה מסוגל להעריך את רמת ההדרכה הרפלקטיבית הנדרשת. בדרך כלל מתפתחת הרפלקציה מהמעגלים החיצוניים, מההתנסות והאינטראקציה הישירה אל המעגלים הפנימיים. בעיות ו/או אירועים שעולים משמשים "כטריגר" להעמקה עד לרמות של הזהות והשליחות. בכל אופן חשוב לזכור שגם כאשר יורדים לעומק המעגלים הפנימיים חשוב לחבר אותם עם המעגלים החיצוניים ועם התנהגות קונקרטיית.

מנחה מקצועי מסוגל לעבור בין מעגלי הרפלקציה עפ"י הצרכים של הסטודנט ומצבי ההוראה בעולם המעשה. בעיה נמשכת לאורך זמן מסמנת (מרמזת) את הצורך להעמיק את רמת הרפלקציה. חשוב שהצורך להעמקה מסוג זה יגיע מהסטודנט.

### **הגבולות שבין הדרכה לתרפיה**

אנשים שקוראים על המודל מביעים חשש שהוא גולש לרמה טיפולית, אך הכותבים אינם מסכימים לדעה זו. הפסיכולוגיה החדשה מתמקדת בהעלאה למודעות ובהתמקדות בהתנסויות החיוביות. ברפלקציית הליבה מסייעים לסטודנט בעצם הדרישה לתאר את המצב האידיאלי – את הביצוע הרצוי. רפלקציה זו בונה על מיקוד בנקודות החוזק, על רגשות חיוביים, על הצלחות ועל קידום הלמידה.

ירידה למעגלים הפנימיים עוסקת בעושר של הפוטנציאל האישי והרגשות הנלווים אליו שהם מקור להשראה. תחושות מסוג זה לא עולות בדרך כלל כאשר תהליך הלמידה וההתנסות ממוקד רק במעגלים החיצוניים של הרפלקציה. רפלקציה זו עוסקת בעניינים האישיים שמעבר לעיסוק המקצועי פר סי.

### **לסיכום**

מודל הרפלקציה של קורטגן וואסלוס (2005) מתאר תהליך רפלקטיבי מובנה. "מודל הבצל" מרחיב את המודל הקיים ונותן לו תוכן. הוא מאפשר למנחה להוראה ולסטודנט לזהות באיזה מעגל רפלקציה נמצאת הבעיה ולאן אפשר ללכת כדי להעמיק ולמצור פתרונות. התוספת הנמצאת ברפלקציית הליבה מאפשרת לסטודנט להעמיק ולעסוק גם ברמת הזהות והשליחות. רפלקציית הליבה מאפשרת לבצע תהליך אינטגרטיבי המסתמך על נקודות החוזק האישיות של הסטודנט. תהליך זה מהנה, מתגמל, ויורד לעומק הבעיה, וניתן לביצוע ע"י הסטודנט באופן עצמאי. תהליך רפלקטיבי זה ניתן לביצוע גם תוך כדי פעולה. כמו תהליך ההוראה הממוקד ביעדים בארבעה תחומים כך גם הרפלקציה צריכה להיות מאוזנת ולגעת גם בתחום האפקטיבי הכולל רגשות, תחושות, צרכים וערכים. יש קשר בין יכולות לבין אמונות וגם להיפך. האמונות יכולות להשפיע על המורה והמנחה לרכוש יכולות חדשות שיסייעו בעבודתם המקצועית.

### **מקור**

Korthagen, F., & Vasalos, A. (2005). Levels in reflection: core reflection as a means to enhance professional growth. *Teachers & Teaching: Theory and practice*, 11 (1), 47-71.