



דוגמה להתערבות שליטה עצמית

מודל אסטרטגיות לניהול דחפים

סוף חטיבה ותיכון ניהול דחפים

פיתוח יכולת
ניהול דחפים והימנעות
ממלכודות



חיזוק
הרכיב הרצוני
במנגנון השליטה
העצמית



לימוד אסטרטגיות לשינוי
התנהגות והתמודדות עם
דחפים

לימוד אסטרטגיות
להרחקת גירויים חיצוניים





דוגמה להתערבות שליטה עצמית (המשך)

Mental Contrasting

דוגמה לתוכנית אסטרטגיות שליטה עצמית





דוגמה להתערבות שליטה עצמית (המשך)

Mental Contrasting

תיאור התכנית

שילוב אסטרטגיות לשליטה עצמית ולניהול דחפים במהלך חיי היום-יום של ילדים ומתבגרים בביה"ס ומחוצה לו. אסטרטגיות אלו נועדו לחיזוק השליטה העצמית בתחומים כגון למידה, אימון גופני, אכילה, שימוש באלכוהול וסמים, ועוד. האסטרטגיות כוללות שליטה בגירויים החיצוניים (למשל, למידה בסביבה שתורמת לריכוז וסינון הסחות דעת כגון טלפון), מניפולציות קשב וחשיבה (למשל, לחשוב על השלכות של כניעה לפיתוי, לספור עד 10 לפני תגובה), ושינוי ההתנהגות (למשל, לנשום עמוק, ליישם החלטות שנקבעו מראש). **Mental Contrasting** - אסטרטגיה שנועדה לקדם התנהגות מכוונת יעדים ע"י חשיבה מוקדמת על ההשלכות החיוביות של ההתנהגות, וכן על מכשולים צפויים ודרכים אפשריות להתגבר עליהם.

מטרות התכנית

הקניית אסטרטגיות לקידום התנהגויות נשלטות וחיזוק שליטה עצמית לאורך זמן.

רציונל

עפ"י המודל התהליכי של שליטה עצמית [Process Model of Self Control], שליטה עצמית מתבצעת בארבעה שלבים: מצב, קשב, חשיבה ותגובה. אסטרטגיות שליטה עצמית נועדו להתערב בכל אחד מהמצבים הללו על מנת להביא להתנהגות נשלטת.





דוגמה להתערבות שליטה עצמית (המשך)

Mental Contrasting

הערכת התכנית

פעילות מוכוונת מטרה
}השלמה של 40% יותר
{ממשימה ייעודית}

אימפקט



1. קבוצת ניסוי
מתבגרים שקיבלו הדרכה על
אסטרטגיות לניהול דחפים

2. משתנים מבוקרים:
מגדר, רמה לימודית, ציפיות הצלחה, מוטיבציית למידה

3. קבוצת ביקורת
ילדים שקיבלו מטלות כתיבה

ניסוי בהשמה
מקרית

השפעה

	X

גבוה ביטני / נמוך

טוב / רע
טוב / רע

משך האפקט - האימפקט נמדד בטווח 0-3 חודשים מסיום ההתערבות. לא בוצע מעקב נוסף.