

# למידה עצמאית

## מסמך מפורט

### הגדרת הכישור

היכולת ללמוד נושא חדש באופן עצמאי באמצעות איתור הזדמנויות למידה, בחירת דרכי ומשאבי הלמידה, ופניה לקבלת סיוע ללמידה. כיום, הערוץ המרכזי ללמידה עצמאית מתרחש בפלטפורמות דיגיטליות, אולם זו נעשית גם דרך פניה לאנשים, קבוצות, עמיתים או ספקי ידע בתחום הנדרש. לומד עצמאי הוא לומד שמוכן ויכול ליזום ולקחת אחריות על הלמידה (תוך הסתמכות על מקורות של ידע ותמיכה זמינים), עד כדי שליטה מספקת בתחום הנבחר.

למידה עצמאית נשענת על התפיסה כי בעולם המודרני אנו נדרשים ללמידה מתמדת ושכלול יכולות וידע. התפיסה הינה כי בכל גיל ניתן ללמוד. קרול דוק, פרופ' לפסיכולוגיה מסטנפורד ממליצה לנו לאמץ תפיסת צמיחה המכונה Growth Mindset אשר גורסת כי ניתן ללמוד יותר ולהחכים בעזרת עבודה קשה והתמדה וראיית אתגרים וכשלונות כהזדמנות לשיפור הלמידה והכישורים.

### למה הכישור הזה חשוב בעולם העבודה?

בעולם העבודה המשתנה האחריות להישאר רלוונטי מוטלת על הפרט שנדרש ללמוד יכולות חדשות כל הזמן, להתעדכן באופן עצמאי ומתמשך, להיות פרואקטיבי ולהשקיע בהתפתחות המקצועית שלו. תהליך לינארי של לימודים-עבודה-פרישה בו האחריות ללמידה והתעדכנות מקצועית הייתה ברובה על המעסיקים הולך ומשתנה. מעתה, הלמידה אינה מפסיקה ונדרשת התפתחות עקבית לכל אורך הקריירה. בנוסף, יכולת בסיסית ללמידה עצמאית הנה תנאי לאימוץ ושיפור של אוריינות דיגיטלית, כישור חיוני נוסף בעולם העבודה המשתנה.

### חסמים

#### חסמים סביבתיים:

לסביבה שלנו יש משמעות גדולה ביכולת שלנו להפוך ללומדים עצמאיים. כאשר הסביבה והאנשים הסובבים אותנו תומכים בלמידה, מעודדים ללמוד ולהתייעץ ומנגישים אמצעים ללמידה, כמו אינטרנט, או קורסים למשל, זה קל יותר. לעומתם, לאנשים עם חשיפה מועטה להזדמנויות יהיה קשה יותר לרכוש את המיומנויות הנדרשות כדי ללמוד באופן עצמאי. לעיתים נשמע שאלות

כמו: מדוע להשקיע בלמידה? או "אני לא חושב שאני מסוגל ללמוד". תשתית של מוטיבציה חזקה ובנייה של תחושת מסוגלות תאפשר להם לגשת ללמידה בצורה קלה ורציפה יותר.

### חסמים אישיים:

**קוגניטיבי** - הנמכה קוגניטיבית, לקות למידה או הפרעת קשב משפיעות על תהליכי למידה. במצבים אלו, נדרשות התאמות מקצועיות בסגנון הלמידה על מנת שהלומדים יוכלו להפיק את המירב. בהעדר התאמות, קושי בלמידה עלול התפרש כחוסר מוטיבציה, דחיינות או בעיה התנהגותית וליצור תסכול וחוסר אפקטיביות במהלך ההכשרה או הליווי התעסוקתי. באם זוהתה אחת מן הלקויות, מומלץ להתייעץ עם איש מקצוע (למשל: מומחה ללקויות למידה או הפרעות קשב/ מרכזי תמיכה לסטודנטים במוסדות האקדמיים או תוכנית "פוקוס" לתעסוקת מבוגרים עם פרעות קשב ולקויות למידה) אשר יוכל לספק הסבר על אופיים של הקשיים ועל האסטרטגיות הנדרשות שיכולות להקל על הלמידה. כי כל אחד יכול ללמוד, כשמוצאים את הדרך הנכונה עבורו.

**מאפיינים אישיים** - כדי ללמוד באופן עצמאי, נדרשת אמונה של האדם ביכולתו להצליח במשימה (חוללות עצמית). בנוסף, נדרשות מוטיבציה ופראקטיביות. תפיסות ריאקטיביות ("בחיים לא יקבלו אותי ללימודים, זה רק למצטיינים") ומיעוט של חוויות הצלחה קודמות ("לימודים זה לא בשבילי, אף פעם לא הצלחתי") יקשו על האדם לגשת לתהליך למידה ולהתמיד בו, ודאי באופן עצמאי.

למלווה התעסוקתי תפקיד חיוני והשפעה רבה על ביסוס האמונה ביכולת של האדם, זו שתאפשר לו להתמיד וללמוד, גם כאשר יתגלו הקשיים או המאמץ הכרוך בכך. חוללות עצמית - האמונה של האדם על יכולתו להצליח בלמידה, יכולה לגדול כאשר מאתרים התנסויות קודמות בלמידה בהן התקשה והצליח ומעצימים את הפעולות שנקט שסייעו להצלחה. במקביל, מומלץ "פשוט להתחיל" - יש לייצר עבור הלומד חוויות הצלחה מתמשכות של למידה. זאת ניתן לעשות דרך משימות והתנסויות קטנות של למידה (שיטת הסלמי), ומתן משוב מתגמל. ככל שהלמידה תהיה מחוברת לעולם תוכן רלוונטי ומסקרן עבור האדם, כך יגדל הסיכוי שיהיה מוכן להשקיע מאמץ, למרות חששותיו.