

קבוצת המיומנויות התוך-אישיות

המיומנויות התוך-אישיות מתייחסות ליכולת להבין את העצמי ולהפעיל אסטרטגיות יעילות להתמודדות עם מצבים שונים, לפתור בעיות ולחתור לעבר השגת מטרות. מיומנויות תוך-אישיות גבוהות מקושרות חיובית עם בריאות, הכנסה, יכולת למידה וסיפוק, והן מקושרות שלילית עם התנהגויות שליליות כגון אלימות, התמכרויות והתנהגות מסוכנת ומסכנת¹.

מיומנויות תוך-אישיות כוללות בדרך כלל שני מרכיבים מרכזיים: **מודעות עצמית** - הרכיב התודעתי-תפיסתי, ו**הכוונה עצמית** (המכונה במקרים רבים גם ניהול עצמי, שליטה עצמית או הנעה עצמית) - הרכיב ההתנהגותי.

מודעות עצמית מאפשרת לנו להבין טוב יותר את עצמנו, **לגבש את הזהות הייחודית שלנו**, ולזהות את נקודות החוזקה שלנו ואת התחומים בהם אנו צריכים להשקיע מאמץ על מנת להשתפר. המודעות העצמית משמשת כבסיס להכוונה עצמית. כך למשל, על מנת לווסת את רגשותינו אנחנו צריכים תחילה לזהות מה אנחנו מרגישים ולהבין את השפעתם של רגשות אלה על ההתנהגות.

לעומתה, **הכוונה עצמית** מתייחסת ליכולת של הפרט לקדם התנהגויות רצויות ולהימנע מהתנהגויות לא רצויות בטווח הקצר ובטווח הארוך. בהקשר של מיומנויות דמות הבוגר, היא עומדת בבסיס יכולתם של תלמידים להתנהג באופן מכוון ולהשיג את מטרותיהם בלימודים, בתחביבים וביחסים אישיים, ובבגרותם – בהשגת יעדים מקצועיים. הקשר החזק בין משתנים הקשורים להכוונה עצמית, כמו ויסות עצמי, הנעה עצמית והתמודדות עם לחצים, לבין היבטים שונים של הצלחה בחיים אוששו במחקרים רבים הן בקרב ילדים והן בקרב מבוגרים².

¹ Moffitt, Arseneault, Belsky, Dickson, Hancox, et al., 2011; Caspi, et al., 2008

² Mischel, et al., 2011