



חוברת יחידות לימוד ראשונה, שנייה, שלישית

מדעי ההתנהגות – היחיד והמשפחה - יחידת לימוד ראשונה

מבוא/ מושגי יסוד – 4 שעות

מה תלמדו ביחידת לימוד זו?

נושא	מושגים	מטרת היחידה
מבוא מושגי יסוד	מדעי ההתנהגות פסיכולוגיה סוציולוגיה אנתרופולוגיה	מטרת יחידה זו הוא היכרות כללית עם עולם התוכן של מדעי ההתנהגות. הבנת כל אחד מהתחומים הכלולים במדעי ההתנהגות: פסיכולוגיה, סוציולוגיה, אנתרופולוגיה.

בסיום יחידה זו הלומדים:

- יכירו ויבינו מהם תחומי מדעי ההתנהגות.
- יבינו את הקשר בין התחומים השונים: פסיכולוגיה, סוציולוגיה, אנתרופולוגיה.
- יוכלו לשייך דוגמאות לתחומי מדעי ההתנהגות.

חומר עזר: 2 מצגות מלוות: 1 - מצגת יחידת הלימוד 2 - מצגת אמונות טפלות

מטרת יחידת הלימוד

- היכרות כללית עם עולם התוכן של מדעי ההתנהגות.
- לימוד והבנת מושגי היסוד השייכים לתחום מדעי ההתנהגות.



שיעורים 1-2

הצעה לפעילות פתיחה

1. **מטרה:** בירור ידע קודם של הלומדים

• מה אומר לכם השם מדעי ההתנהגות?

• על פי השם, במה מדעי ההתנהגות עוסקים?

שיח: למה צריך ללמוד מדעי ההתנהגות? למה זה חשוב? מה זה יתרום?

2. מהי פסיכולוגיה? מהי סוציולוגיה? מהי אנתרופולוגיה?

האם שמעתם את המושגים הללו? מה אתם יכולים לומר עליהם?

3. מה נלמד? באילו נושאים נעסוק

חשוב להציג ללומדים את נושאי תוכנית הלימודים.

היחיד והמשפחה - סוגיות ומושגי יסוד במדעי ההתנהגות, אינטליגנציה פסיכולוגיה התפתחותית, העצמי, העולם הטיפולי, לא טוב היות האדם לבדו משאבים משפחתיים, מעגל חיי המשפחה, תקשורת במשפחה הורות סוגיות ודילמות, גידול ילדים בחברה טכנולוגית משתנה **הפרט והקבוצה** - הפרט והקבוצה, מנהיגות, יחסי גומלין בין היחיד והחברה, החברה במדינת ישראל.

שאלה במליאה: מה נשמע לכם מעניין? מה מסקרן אתכם מהנושאים האלה?
אז בואו נצא לדרך....

ידע והיכרות עם תחומי מדעי ההתנהגות

במה עוסק תחום מדעי ההתנהגות?

מדעי ההתנהגות עוסקים במחקר מדעי של התנהגות אנושית, מחשבות ורגשות. הם שואפים לפענח את המורכבות של הקיום האנושי על ידי חקר הגורמים המעצבים פעולות אינדיבידואליות (אישיות) וקולקטיביות (קבוצתיות). תחום מדעי ההתנהגות מקיף דיסציפלינות (תחומי ידע) שונים החוקרים התנהגות אנושית, אינטראקציות (יחסי גומלין) חברתיות ותופעות תרבותיות. שלושה תחומים מרכזיים במדעי ההתנהגות: פסיכולוגיה, סוציולוגיה ואנתרופולוגיה. כל תחום מציע נקודות מבט ומתודולוגיות ייחודיות להבנה והסבר של התנהגות אנושית. תחומים אלה תורמים רבות להבנת ההתנהגות האנושית והחברה בכללותה. מדעי ההתנהגות הם חלק מתחום ששמו: מדעי החברה.

מהי פסיכולוגיה ובמה היא עוסקת?

פירוש השם פסיכולוגיה : פסיכו = נפש לוגיה = תורה = תורת הנפש

מדע החוקר את הנפש והתנהגות האדם. תורת הנפש,

פסיכולוגיה = מחקר מדעי של הנפש, ההתנהגות והתהליכים המנטליים (דרך החשיבה). פסיכולוגיה חוקרת היבטים שונים של קוגניציה (הכרה, ידיעה) אנושית, רגשות, אישיות ומניעים.

מדע העוסק בחקר התהליכים הנפשיים העומדים בבסיס ההתנהגות האנושית. הנחת היסוד של מדע הפסיכולוגיה היא שההתנהגות האנושית אינה מקרית, אלא ישנה חוקיות בהתנהגות בני אדם וחוקים אלו ניתנים למדידה ותיעוד. תחום הפסיכולוגיה מקיף תחומים רבים כמו: פסיכולוגיה התפתחותית, פסיכולוגיה חברתית, פסיכולוגיה חיונית ופסיכולוגיה קלינית ועוד...

הפסיכולוגיה עוסקת בהתנהגות האדם - כל מה שהאדם עושה, חושב ומרגיש. הפסיכולוגיה עוסקת בלימוד ההתנהגות הגלויה וההתנהגות הסמויה ובהבנתן. **א. התנהגות גלויה** - התנהגות שניתן לצפות בה לדוגמה: שחייה, הסמקה, ריקוד, שירה, אכילה. **ב. התנהגות סמויה** - התנהגות שאינה נראית לעין לדוגמה: על מה באמת אתם חושבים עכשיו? מה אתם מרגישים?

הפסיכולוגיה חוקרת נושאים רבים, ונוגעת בכל תחומי החיים, ומסייעת לכולנו, כיוון שהיא חוקרת נושאים רבים ששייכים להתנהגותנו. פְּסִיכּוֹלוֹגְיָה היא מדע החוקר את התנהגות האדם והתודעה האנושית... בכך למעשה, היא חוקרת את התנהגותם של בני אדם, בפריזמה של קבוצות ויחידים, בהקשרים שונים. באופן ממוקד יותר, הפסיכולוגיה מתבוננת בתהליכים הנפשיים העוברים על בני־אדם בשלבי התפתחות שונים במעגל החיים. מטרותיה הן להסביר ולהבין, ואף לחזות ולשלוט בהתנהגות האדם, ובכך לשאוף לשפר את איכות חייו. זאת תוך כדי התייחסות, למנגנונים נפשיים וביולוגיים המעצבים את האדם בהקשרים נקודתיים וכלליים. הפסיכולוגיה צמחה מהפילוסופיה המערבית, כיום היא מדע ניסויי במדעי החברה עם מוקדים טיפוליים־קליניים יישומיים. כתחום מדעי היא נושקת למדעי ההתנהגות ולמדעי המוח, ומהווה תחום דעת עיוני במדעי הרוח.

מהי סוציולוגיה ובמה היא עוסקת?

פירוש השם סוציולוגיה: סוציו = חברה לוגיה = תורה = תורת החברה

סוציולוגיה היא חקר החברה האנושית, אינטראקציות חברתיות ומבנים חברתיים. סוציולוגיה בוחנת את הארגון של קבוצות חברתיות ומוסדות ואת הדינמיקה של שינוי חברתי. סוציולוגיה היא חקר מכלול היחסים האנושיים והסביבה האנושית, ומשמשת כענף מדעי מרכזי בתוך מדעי החברה.

הסוציולוגיה מתמקדת בדפוסי הקשרים החברתיים, הגורמים וההשלכות שלהם על התנהגות האדם. מתבוננת גם בהיבטים התרבותיים של יחידים וקבוצות הקשורים בחיי היומיום.

סוציולוגים חוקרים היבטים שונים של החברה, כולל תרבות, מעמד חברתי, גזע, מגדר ואי שוויון. תחום הסוציולוגיה תורם תובנות חשובות להבנת המורכבות של החברה האנושית.

מהי אנתרופולוגיה ובמה היא עוסקת?

פירוש השם אנתרופולוגיה: אנתרופוס = אדם לוגיה = תורה = תורת האדם

אנתרופולוגיה היא חקר בני האדם, חקר תרבות האדם לאורך ההיסטוריה. אנתרופולוגיה בוחנת את ההיבטים הביולוגיים, התרבותיים והחברתיים של הקיום האנושי. אנתרופולוגים בוחנים את מגוון החברות האנושיות ואת התפתחותן לאורך זמן. לדוגמה: אנתרופולוגיה תרבותית מתמקדת בהבנת האמונות, הטקסים והמנהגים של חברות שונות. היא חוקרת מגוון תרבותי, מערכות קרבה, טקסים וארגון חברתי. ארכיאולוגיה מתעמקת בהיסטוריה האנושית על ידי ניתוח חפצים, מבנים ושרידים חומריים אחרים, דבר שעוזר לשחזר תרבויות עבר ולשפוך אור על האבולוציה האנושית.

משימה

א. חלוקת דף בו מוסבר על כל אחד מהתחומים

סמנו בעזרת מרקר את הדברים שלדעתכם הם החשובים ביותר לגבי כל תחום.

1. תמצתו בעל פה בעקבות מה שסימנתם מה פירוש השם של כל תחום ובמה

הוא עוסק: פסיכולוגיה, סוציולוגיה ואנתרופולוגיה

2. לפניכם טבלה לכתוב בה את התשובות שאמרתם בעל פה



תחום	פירוש השם	העיסוק העיקרי של התחום
פסיכולוגיה	תורת הנפש	
סוציולוגיה	תורת החברה	
אנתרופולוגיה	תורת האדם	

3. התבוננו במה שכתבתם ונסו למצוא את הקשר בין שלושת התחומים הללו?
מה דומה? מה שונה? מה משותף? מה מפריד?

מה הקשר בין שלושת התחומים הללו?

בעוד שפסיכולוגיה, סוציולוגיה ואנתרופולוגיה הם תחומים שונים, לעתים קרובות הם חופפים ומצטלבים במחקר ובנקודות המבט שלהם. שיתוף פעולה בין-תחומי יכול לספק תובנות מקיפות לגבי כלל התופעות האנושיות לדוגמא, סוציולוגים ופסיכולוגים עשויים לעבוד יחד כדי להבין את הקשר בין גורמים חברתיים לבריאות נפשית. אנתרופולוגים ופסיכולוגים עשויים לשתף פעולה כדי לחקור את השפעת התרבות על תהליכים קוגניטיביים. פרויקטים רבים של מחקר בין-תחומי משלב תובנות מפסיכולוגיה, סוציולוגיה ואנתרופולוגיה, וכך החוקרים יכולים לפתח גישות הוליסטיות לחקר התנהגות אנושית. התחומים במדעי ההתנהגות שזורים זה בזה.

חשיבות ויישומים של מדעי ההתנהגות

למדעי ההתנהגות תפקיד מכריע בהיבטים שונים של חיי האדם והחברה. כלל התחומים במדעי ההתנהגות תורמים ידע ותובנות לגבי אתגרים חברתיים. הבנת התנהגות אנושית חיונית לתחומים כמו בריאות, חינוך ומדיניות עסקית וחברתית. לדוגמא: בתחום הבריאות, מדעי ההתנהגות תורמים להבנה ולטיפול בהפרעות בריאות הנפש. פסיכולוגים וסוציולוגים חוקרים גורמים המשפיעים על התנהגויות בריאותיות.

לדוגמא: בחינוך, מדעי ההתנהגות מספקים תובנות לגבי תהליכי למידה, התפתחות קוגניטיבית ודינמיקה בכיתה. פסיכולוגים וסוציולוגים חוקרים גורמים המשפיעים על הישגי התלמידים, יחסי מורה-תלמיד ומדיניות חינוכית. המחקר שלהם עוזר לייעל את שיטות ההוראה, ליצור סביבות למידה כוללניות ולשפר את התוצאות החינוכיות.

מדעי ההתנהגות מספקים דרכים לטיפול בנושאים חברתיים כמו: עוני, פשע ואי שוויון. סוציולוגים ואנתרופולוגים מנתחים מבנים חברתיים, תנועות חברתיות ונורמות תרבותיות כדי להבין את הסיבות השורשיות לבעיות חברתיות. המחקר שלהם מספק פתרונות והתערבויות מבוססי ראיות ליצירת שינוי חברתי חיובי. פסיכולוגיה, סוציולוגיה ואנתרופולוגיה הם תחומים מרכזיים במדעי ההתנהגות התורמים להבנתנו את ההתנהגות האנושית, החברה והתרבות. למרות שלכל תחום יש את המיקוד המובהק שלו, שלושת התחומים במדעי ההתנהגות חולקים מטרות משותפות של פתרון המורכבות של הקיום האנושי.



- למה חשוב לדעתכם ללמוד את תחום מדעי ההתנהגות?
- חשבו, במה הלימוד יוכל לתרום לכם?



על פי מה שלמדת עד כה סמן את התשובה הנכונה

(השאלות לקוחות מהמבחנים)

1- סוציולוגיה היא מדע העוסק ב:

א. חקר החברה האנושית

ב. חקר הנפש של האדם

ג. מחקר של גוף האדם

2 - הפסיכולוגיה עוזרת:

א. להקל על בעיות רגשיות

ב. להקל על בעיות קוגניטיביות

ג. לשפר את המצב הכספי

ד. לשפר את ההופעה החיצונית

3- מדעי ההתנהגות עוסקים ב:

א. התנהגות בעלי החיים השונים בטבע

ב. התנהגות בעלי חיים בתנאי שבי

ג. התנהגות בני האדם במעגלי החיים השונים

ד. התנהגות תינוקות בגיל צעיר מאוד ביחס להוריהם

4 - מדעי ההתנהגות כוללים תכנים מהתחומים:

- א. ספרות, קולנוע, עיצוב
- ב. פסיכולוגיה, סוציולוגיה, ביולוגיה
- ג. פסיכולוגיה, אנתרופולוגיה, סוציולוגיה
- ד. אנתרופולוגיה, גאולוגיה, פיזיקה__

5 - הפסיכולוגיה שייכת לתחום:

- א. הנפשי, הרגשי והמחשבתי של האדם
- ב. הסוציולוגיה של האוכלוסייה
- ג. התיאולוגיה
- ד. הביולוגיה הרפואית

6 - מדעי ההתנהגות הוא תחום ידע המורכב מ:

- א. אנתרופולוגיה, פסיכולוגיה וסוציולוגיה
- ב. חינוך ומדעים מדויקים
- ג. כלכלה ורפואה
- ד. חינוך וחיזוי העתיד

7 - הפסיכולוגיה היא מדע המתמקד ב:

- א. נפש האדם
- ב. תרבות האדם
- ג. פוליטיקה וחברה
- ד. גוף האדם

8 - מדעי ההתנהגות הוא תחום מחקר המתבסס על:

- א. הסקת מסקנות מתצפיות בבני אדם ובחיות.
- ב. שימוש בסקרים וראיונות וניתוח סטטיסטי שלהם.
- ג. עריכת ניסויים מבוקרים, בהם החוקרים שולטים על משתנה מסוים או יותר.
- ד. כל התשובות נכונות.

שאלות נכון לא נכון (לקוחות מהמבחנים) הקף את התשובה הנכונה

אנתרופולוגיה עוסקת במחקר תרבות האדם. נכון / לא נכון
אנתרופולוגיה היא חקר האדם בסביבתו החברתית. נכון / לא נכון
הפסיכולוגיה הוא תחום העוסק בחקר התרבות האנושית. נכון / לא נכון
אנתרופולוגיה היא תחום מדעי השייך למדעי ההתנהגות נכון / לא נכון



משימה - ביצוע הבנה

לאור מה שלמדתם, כיתבו 5 שאלות נוספות של נכון/לא נכון

שיעורים 3-4

בשיעורים אלה נבדוק מספר תופעות חברתיות וננסה להבין את ההקשרים והחיבור בין שלושת התחומים: פסיכולוגיה, סוציולוגיה ואנתרופולוגיה = מדעי ההתנהגות

מורים! לשיקול דעתכם לאילו תופעות תרצו להקדיש זמן.
בחירת התופעות שלפניכם הן הצעה בלבד, שיקולי הדעת לבחירתן היו: תופעות מעניינות, מסקרנות, כלל עולמיות, ותופעות "רכות" שאינן מעוררות קונפליקטים רגשיים ברמות גבוהות.

תופעה ראשונה - למה אנחנו מפחדים מג'וקים?

1- שיח: למה אנחנו מפחדים מג'וקים?

- איזה תחושה/רגש מעורר בך ג'וק?
- מה את/ה עושה כאשר אתה רואה ג'וק?
- מה הסיבה לתחושה לדעתך?
- האם יש מדינות שג'וקים הוא חלק מתפריט האכילה?
- האם היית אוכל ג'וקים במצב בו אין אוכל אחר? מדוע כן/מדוע לא?



2 - צפו בסרטון המסביר את הפחד מג'וקים

<https://www.youtube.com/watch?v=J8UkqhnAuPQ>

רשת 11 כאן מסבירים | למה אנחנו כל כך מפחדים דווקא מג'וקים? 2.30 דקות -

- מה למדתם מהסרטון על הפחד מג'וקים בתחום הפסיכולוגי?
- מהן הסיבות לפחד הזה?

3 - קראו את הקטע הבא לקוח מתוך אתר אאוריקה

<https://eureka.org.il/item/56937/%D7%9C%D7%9E%D7%94-%D7%91%D7%A1%D7%99%D7%9F-%D7%90%D7%95%D7%9B%D7%9C%D7%99%D7%9D-%D7%9E%D7%A7%D7%A7%D7%99%D7%9D-%D7%95%D7%AA%D7%99%D7%A7%D7%A0%D7%99%D7%9D>

מהי תזונת המקקים בסין?

ברוב המקומות בעולם נחשב התיקן, מה שרובנו מכנים מקק (cockroach), לבעל חיים דוחה, שחי בזוהמה ובביוב, נושא מחלות והדבר האחרון שאנשים חושבים זה על אכילתו.

אבל בסין כמו בסין... שם לא אוכלים רק מאכלים מוזרים כמו מלפפוני ים, טופו מבאיש, נחשים, לטאות וכוכבי ים, אלא גם קונים גלולות שיוצרו ממקקים מרוסקים ומבטיחות להתמודד עם מחלות בכבד, בלב ובבטן. אחד המגדלים המוכרים בסין, כפרי בשם וואנג פומינג, מוכר טונות של מקקים טחונים לתעשיית התרופות הסינית. הוא עצמו, כמו סינים רבים, לא נרתע מלעיסה של מקקים חיים. מעדן של ממש נחשב בעיניו המקק, כשהוא מטוגן בשמן בוטנים. פומינג, אחד המפורסמים והגדולים שבין מגדלי המקקים הסינים הללו, שאמנם מתפרנס כרגע מאבקות מקקים לשוק הרפואי, אבל עובד על חטיף מקקים איכותי, טעים ועשיר בפרוטאין, שהוא מבטיח יום אחד לשווק הסיני. אגב, זה קצת אירוני שיאכלו אותם בהתלהבות שכזו, במיוחד כשנזכרים שמקקים הם בעלי חיים שיכולים לחיות בלי שום בעיה, למשך יותר מחודש, ללא אוכל. הם גם יכולים לשרוד בלי מים, למשך שבוע לפחות...

- איזה מידע הוסיף לכם הקטע? באיזה תחום? פסיכולוגיה, סוציולוגיה, אנתרופולוגיה?



4 - סרטון יוטיוב

צפו בסרטון המציג נקודת מבט חיובית לאכילת ג'וקים כפתרון למאבק בסוגיית הרעב עולמי

<https://www.youtube.com/watch?v=dy4etIW5zec>

קמרון אפריקה פתרון האו"ם לרעב העולמי: אכילת חרקים 2 דקות
מה דעתכם כעת? האם שיניתם את נקודת המבט שלכם?

לסיום

- מהי התופעה החברתית שהוצגה?
- האם הוצגו נקודות מבט שונות לתופעה? מבחינה פסיכולוגית, סוציולוגית, אנתרופולוגית.
- מה דעתך על תופעה חברתית זו?
- אילו ערכים עולים מכל מה שלמדת על התופעה?

תופעה שנייה – אמונות טפלות

לרשותכם מצגת מלווה המהווה מערך שיעור מלא

תופעה שלישית

לפניכם כתבה ששמה: חוקי התיירות המוזרים בעולם

משימה

בחרו 3 מדינות עם חוקי תיירות מוזרים על פי העניין שלכם
נסו להסביר כל חוק מבחינה סוציולוגית, פסיכולוגית ואנתרופולוגית

<https://www.ynet.co.il/vacation/article/BJfd9Xm18>

חוקי התיירות המוזרים בעולם שי שגב 15.01.20

סינגפור: לעיסת מסטיק

בסינגפור הסופר-נקייה, זה לא רק שאסור ללעוס מסטיק, אלא גם אסור לייבא אותו בשום צורה או דרך. האיסור על מסטיק נחקק בשנת 1992, כאחד מן החוקים הרבים שנועדו לשיפור הניקיון באי. יש גם איסורים על יריקה באמצע הרחוב, גרפיטי וכמובן השלכת אשפה. עם זאת, החל משנת 2004 ניתן לרכוש במדינה האסייתית מסטיקים עם יתרונות בריאותיים כמו מסטיק ניקוטין. ואולם, לפני שהאזרחים יקבלו חבילה מהרוקח, עליהם למסור את שמותיהם ואת מספרי תעודות הזהות שלהם. אם לא יעשו כן, רוקחים שימכרו להם מסטיקים עשויים להישלח לשנתיים מאסר ולקבל קנס של כ-3,000 דולר.

תאילנד: דריכה על כסף

כשאתם פוסעים ברחובות תאילנד, כדאי מאוד שתציצו מדי פעם כלפי מטה ותוודאו שלא דרכתם על כסף תאילנדי. החוק התאילנדי רואה בחומרה רבה דריכה על שטרות כסף, גם אם הדבר נעשה בשוגג, ועלול להנחית על האדם הדורך עונש מאסר בפועל. הסיבה לכך נעוצה בעובדה שעל השטרות התאילנדיים מתנוססת תמונתו של המלך, ודריכה עליהם עלולה להתפרש כעלבון צורב לבית המלוכה.

יוון: נעילת עקבים

הגעתם ליוון ואתם מתכננים לבקר בכמה מהאתרים העתיקים והמפורסמים במדינה? עצה שלנו: ותרו מראש על נעלי העקב. ואם תהיתם, לא מדובר רק בהמלצה שתסייע לכם להתנועע בנוחיות, אלא באיסור ממשי על נעילת עקבים בכניסה לאתרים הארכיאולוגיים החשובים במדינה, בהם למשל אתר האקרופוליס שבאתונה, בשל חשש שהנעליים המחודדות יפגעו במונומנטים העתיקים.

איטליה: האכלת ציפורים

תיירים רבים סבורים כי האכלת היונים בכיכר סן מרקו שבוונציה היא פעילות חשובה (ואפילו מומלצת בכמה ספרי טיולים). ואולם, משנת 2008 החוק המקומי החליט לגנוז את המסורת עתיקת היום, בשל חשש שהבניינים ההיסטוריים שבכיכר עלולים להיפגע ממספר הולך וגדל של יונים ומזיקים אחרים הנוחתים עליהם. וכך, תיירים המאכילים יונים - או כל ציפור אחרת השוהה בכיכר המפורסמת - עלולים להיענש בקנסות כבדים.



יפן: הכנסת תרסיס אף למדינה

רבים מאיתנו משתמשים בתרסיסים לאף נגד אלרגיות או הצטננות, אך לפני שאתם עולים על המטוס ליפן - כדאי שתבדקו טוב-טוב את התווית שעל התרופה שלכם: החוק במדינת השמש העולה אוסר על הכנסת כמה מתרסיסי האף הנפוצים בישראל המכילים פסאודואפדרין, ומי שעובר על החוק - גם שלא במודע - עלול לעמוד בפני קנס. אאוץ'.

ספרד: נעילת כפכפים במהלך נהיגה

אם אתם מתכננים לשכור רכב במהלך החופשה הקרובה שלכם לספרד, כדאי מאוד שתשננו היטב את החוק המקומי הבא: אין לנעול כפכפים בזמן נהיגה, או כל סוג של נעל שאינה בעלת חלק עליון המכסה את כף הרגל.

דובאי: אכילה ושתייה בציבור בזמן הרמדאן

בין אם אתם מוסלמים ובין אם לאו, אם אתם שוהים באיחוד האמירויות הערביות במהלך חודש הרמדאן, עליכם לכבד את החוקים המקומיים, ולהימנע מאכילה או שתייה בציבור. אגב, אם תעברו על החוק אתם עלולים לעמוד בפני קנס גדול מאוד או אפילו תקופת מאסר.

אוסטרליה: לקלל במקום ציבורי

אם הפה שלכם עמוס בקללות ביומיום, אולי תרצו לסגור אותו באוסטרליה. במדינת ניו סאות' ויילס שבדרום-מזרח היבשת יש למשטרה היכולת לחייב את מי שמקלל בציבור בקנס בסך 500 דולר. התשלום, אם תהיתם, הוא בו-במקום.

הולנד: נשיאה או שימוש בסמים

שימו לב: אנחנו עומדים לנפץ כאן טעות היסטורית, שלא מעט תיירים אינם מודעים אליה: תרבות ה"קופי שופס" המפורסמת באמסטרדם לא אומרת ששימוש בסמים מותר בהולנד עצמה.

סמים "קלים" נסבלים רק באזורים ייעודיים, ואם תיתפסו מחזיקים או רוכשים אותם (שלא בבתי הקפה המותרים) תעמדו בפני עונש מאסר - אז חשבו לפני שאתם יוצאים להסתובב ברחובות העיר, ובהולנד כולה, עם גיוינט ביד.

קפריסין: אכילה ושתייה בזמן נהיגה

הגעתם לקפריסין? הקפידו להתפנק עם כל האוכל והשתייה שלהם אתם זקוקים לפני שתתייצבו מאחורי ההגה. ומה יקרה אם תיתפסו עם כריך ופחית קולה במהלך הנהיגה? תיאלצו להתמודד עם קנס גבוה במיוחד, שאותו תקבלו גם אם תיתפסו לוגמים טיפה אחת של מים בזמן הנהיגה. ראו הוזהרתם!

ארגנטינה: להשתמש במצעי נוצות

רוב האנשים מניחים כי צבעם או איכותם של המצעים במיטות שלהם הם העסק הפרטי שלהם, והאמת היא שהם צודקים (אם תשאלו אותנו). אך לא כך הדבר בארגנטינה: המדינה אסרה על החזקה של מצעי נוצות, בטענה ש"פינוק כזה מעודד רגשות מעוררים". מודים שהחוק התמוה הפתיע אותנו במיוחד - לא רק בשל העובדה שהוא מוזר בפני עצמו, אלא משום שהוא נחקק דווקא במדינה שהביאה לעולם את הטלנובלות הדרמטיות וסוחטות הדמעות.

שווייץ: להדיח את מי האסלה בלילה

זקוקים לשירותים בשעות הלילה המאוחרות? אם כן, עדיף שלא תטיילו בשווייץ: לא רק לא שזה לא חוקי להדיח את מי האסלה אחרי השעה 22:00 בלילה אם אתם מתגוררים בדירה, אלא שגם לא חוקי לגברים להטיל את מימיהם בעמידה מאוחר בלילה. עצה שלנו: אל תנסו לשחק עם השווייצרים - חוקי הרעש נאכפים שם בקפידה רבה.

רוסיה: לנהוג במכונית מלוכלכת

אם אתם מאלה שנוהגים לשמור על ניקיון הרכב ומקפידים שיהיה ללא רבב, כדאי שתנהגו כך גם ברכב השכור שלכם במהלך השהייה ברוסיה. לא תאמינו, אבל נהיגה ברכב מלוכלך, במיוחד אם הוא מטושטש ולו במעט את לוחית הרישוי שלכם (וזה רק התירוץ), יכולה לאלץ אתכם להתמודד עם קנס משמעותי במקום.

אבו דאבי ודובאי: התנשקות בפומבי

על תיירים בערים אלו להיות ערים לעובדה שחוקי ההתנהגות הראויה בציבור שונים מאלו במערב. נשיקה או נגיעה בבן או בת הזוג בפומבי עלולה להביא אתכם לכלא וכן תאלצו לשלם קנס כבד.

לסיום

- איזו תופעה חברתית בחרת מבין המדינות השונות?
- האם לדעתך הוצגו בכתבה מגוון נקודות מבט לתופעה? מבחינה פסיכולוגית, סוציולוגית ואנתרופולוגית?
- מה דעתך האישית על התופעה החברתית שבחרת?
- ציין שני דברים חדשים שלמדת על התופעה?

שאלת רפלקציה

מה דעתך על המקצוע והנושאים שתלמד במדעי ההתנהגות?



מדעי ההתנהגות – היחיד והמשפחה - יחידת לימוד שנייה

סוגיות ומושגי יסוד - זיכרון – 5 שעות

מה תלמדו ביחידת לימוד זו?

פירוט	מושגים	נושא
זיכרון: מיידי - לטווח קצר, לטווח ארוך, קידוד, אחסנה, שליפה, מודל 'רמות עיבוד' כיצד זוכרים? חלוקה לזיכרון פעיל וסביל, ולמודל הקלאסי – "מודל שלושת המאגרים" (זיכרון מיידי, טווח קצר, טווח ארוך), קידוד המידע, אחסונו, המשמעות הנקשרת לפרט הזיכרון, שליפה וקשיים בשליפה – שכחה. מודל "רמות עיבוד המידע" בזיכרון כמודל יותר עכשווי.	זיכרון לטווח קצר, ארוך, ראש = רכישה, אחסון, שליפה	זיכרון

בסיום יחידה זו הלומדים:

יכירו כיצד עובדת מערכת הזיכרון, כיצד עובר המידע, אילו סוגי זיכרון יש לנו. יקבלו טיפים לשיפור הזיכרון לצורך למידה, ולחיים בכלל.
חומר עזר: מצגות מלוות למידה: 1. מצגת זיכרון ומוח 2 – המוח הלומד בכיתה מוח ולמידה עלון הכלה – משרד החינוך

הצעות לפתיחת הנושא, היעזרו במצגת זיכרון ומוח

פתיחה באמצעות שאלות

האם יש לך זיכרון טוב? איך אתה יודע זאת?
 מהו סוג הזיכרון המאפיין אותך? איך אתה לומד טוב יותר? באמצעות שמיעה, באמצעות משהו חזותי/תמונות/סרטונים, באמצעות כתיבה, באמצעות פעילות?

המודל התיאורטי המקובל ביותר כיום בתחום מבנה הזיכרון הוא

המודל התלת שלבי. בהתאם למודל זה יש לנו שלוש מערכות זיכרון הנמצאות

בקשר מתמיד ומשפיעות זו על זו.

זיכרון חושי – אחסון מידע לפרק זמן של כרבע שנייה.

זיכרון לטווח קצר – אחסון מידע לפרק זמן של כ-20 דקות.

זיכרון לטווח ארוך – אחסון מידע לפרק זמן בלתי מוגבל.

זיכרון חושי - בעולם שסביבנו יש כמויות אדירות של גירויים ומידע. בכל רגע ורגע

אנו חשופים למגוון עצום של: צלילים: שיחה המתנהלת בחדר הסמוך, רחש

הממטרה בחצר וכד'. מראות: שולחן הכתיבה, התמונה שעל הקיר, נוף הנשקף מן

החלון וכד'. תחושות: חום/קור, מרקם של חומרים וחפצים שונים וכד'.

החושים שלנו מהווים אמצעי הקלט דרכם נכנסים אלינו גירויים ומידע. לו היינו

שמים לב לכל המגוון העצום של גירויים אלה היינו נתונים במצב של הצפה.

כדי למנוע את המצב המתואר יש לנו מסנן - **הזיכרון החושי**.

הזיכרון החושי אוגר בצורה סלקטיבית גירויים הנקלטים ע"י החושים. כדי שייכנס

לתוך הזיכרון החושי, צריך הגירוי הפיסיקלי (קול, אור, חום) לעבור תהליך של

קידוד (הצפנה): תרגום של אורך גל או תדר לשוניים ביוכימיים באיבר החוש.

הזיכרון החושי אוגר כמות גדולה של מידע (המגיע כאמור מאיבר החוש) לפרק זמן

קצר כ - $\frac{1}{4}$ שניה.

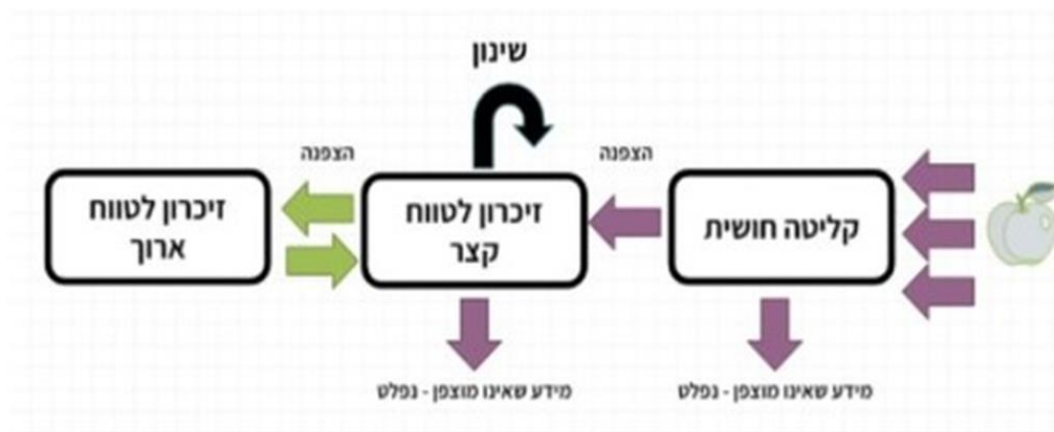
בפרק זמן זה מתבצעת פעולה של זיהוי המידע הנכנס. המידע המזוהה עובר להמשך

תהליך העיבוד (יכנס לתוך הזיכרון לטווח קצר). מידע שאיננו מזוהה – **"מושלך"**

לאשפה", נעלם ולא ניתן לשחזרו. כדי שמידע מסוים יעבור לזיכרון הקצר להמשך

טיפול, צריך להיות קשר כלשהו (התאמה, זהות, קירבה, ריחוק, שוני) בין המידע

בזיכרון החושי לבין זיכרונות המאוחסנים בזיכרון לטווח ארוך.



זיכרון לטווח קצר

זיכרון לטווח קצר מקבל את תשומות המידע שלו מן הזיכרון החושי. רק אותן התרשמויות שעברו תהליך של זיהוי יהיו נגישים לעיבוד מתקדם יותר ויוכנסו לזיכרון לטווח קצר. זיכרון לטווח קצר מאחסן מידע למשך זמן של כ-20 שניות ומשמש תחנת ביניים בין הזיכרון החושי לבין הזיכרון לטווח ארוך. מידע המאוחסן בזיכרון לטווח קצר נעלם אחרי כ-20 שניות אלא אם שומרים עליו באופן מודע דהיינו, ממקדים בו תשומת לב מודעת. זוהי הסיבה שזיכרון לטווח קצר מכונה גם **"זיכרון עבודה"** תפקידו של הזיכרון לטווח קצר לשמור על קשר רצוף ומעודכן בינינו לבין המציאות בכל רגע ורגע. איננו קולטים את הסביבה שלנו כסדרה של אירועים בדידים אלא יוצרים בתהליך מודע, רצף של אירועים שיש ביניהם קשר. הזיכרון לטווח קצר מאפשר לנו לעקוב אחרי נושאים המועלים ונדונים בשיחה, לעדכן ברציפות פעילויות שונות ומספק לנו תחושה של נוכחות מתמשכת ורציפה. מידע נכנס לזיכרון לטווח קצר כדמות או כתבנית המזוהה ע"י האדם כמוכרת ובעלת משמעות. פריטי מידע בעלי משמעות (עבור אדם מסוים) זוכים לטיפול דהיינו, מועברים לזיכרון לטווח ארוך. לעומתם פריטי מידע חסרי משמעות – אובדים, מושלכים ל"סל אשפה". הקידוד או האמצעי שבו נשמר המידע בזיכרון לטווח קצר הוא קידוד מילולי: אנו אומרים ומשננים לעצמנו במילים את מה ששמענו או ראינו.

הקיבולת (כמות המידע המאוחסן) של הזיכרון לטווח קצר מוגבלת מאוד בהשוואה לשתי מערכות הזכרון האחרות. מחקרים מצביעים על 2 ± 7 גושים. גוש יכול להיות אות או ספרה בודדת, מילה, מספר או כל פריט בעל משמעות.

תכונה מפורסמת של הזיכרון לטווח קצר היא: שינון.

אם רוצים לשמור על מידע בזיכרון לטווח קצר כך שניתן יהיה להעבירו לזיכרון לטווח ארוך יש לשנן אותו. השינון שומר על המידע ומונע ממידע מתחרה לדחוק אותו החוצה. כאשר יש הפרעה בתהליך השינון, המידע נשכח ונעלם.

תופעת השכחה בזיכרון לטווח קצר:

כאמור, ניתן לאחסן 7 פריטים בממוצע, למשך דקה בקירוב. קיימים שני מנגנונים אשר גורמים לשכחה במאגר זה:

התקה - אגירת פריט מידע נוסף על חשבון מידע קיים, אשר בעקבות כך נדחק החוצה. מסיבה זו, כאשר עוברים על רשימה ארוכה של פריטים (במהירות, בלי ניסיון לשנן), בדרך כלל זוכרים את הפריטים האחרונים.

דעיכה - שכחה עקב זמן שעבר. תופעה זו יכולה להתרחש עם או בלי תופעת ההתקה

זיכרון לטווח ארוך

הזיכרון לטווח ארוך הוא מחסן מאורגן של כל האירועים בהם התנסינו: מידע, מיומנות, רגשות, חוויות, מושגים, הערכות, הכרות עם אנשים ועוד. כל אלה הועברו אל הזיכרון לטווח ארוך באמצעות שתי מערכות הזיכרון הקודמות: זיכרון חושי וזיכרון לטווח קצר. הזיכרון לטווח ארוך כשמו כן הוא, מאחסן זיכרונות לפרקי זמן ארוכים: ימים, חודשים ואף שנים. אינפורמציה מאוחסנת בזיכרון לטווח ארוך בתבניות מאורגנות שבהן רשתות של מושגים משמעותיים הקשורים זה לזה.

מרבית הידע שלנו מאוחסן בצורת סכמות.

לסכמה של מושג יש שלושה מאפיינים: קטגוריה, תכונות אופייניות ודוגמאות אופייניות.

הקטגוריה – היא קבוצה בתוכה ניתן לכלול את המושג, אליה הוא שייך בצורה משמעותית. יש קטגוריות בהן ניתן לכלול מספר מועט של מושגים ויש קטגוריות רחבות או כוללניות בהן ניתן לכלול מספר רב של מושגים.

תכונות אופייניות – הן תכונות המאפיינות את המושג ומבחינות אותו ממושגים אחרים באותה קטגוריה.

דוגמאות מייצגות – דוגמאות המייצגות חד משמעות את המושג.

מה ניתן ללמוד מתוך צורת הארגון של המושגים בזיכרון לטווח ארוך?

מושגים אינם קיימים בצורה מבודדת בזיכרון. לכל מושג יש סכמה הקשורה לסכמות אחרות כך שנוצר מבנה מסודר.

הקשר בין הסכמות לבין עצמן נתון במבנה היררכי מאורגן: כל סכמה מהווה חלק בתוך סכמה כוללת ורחבה יותר.

כאשר אנו נתקלים במושג חדש (נושא חדש בשעת שיעור, מקום חדש בו מבקרים אדם חדש, צורת התנהגות שאיננו מכירים ועוד). עלינו ליצור קשר בינו לבין המושגים שאנו מכירים זה מכבר: לשלב אותו לרשת המושגים הקיימת. דהיינו להכניס אותו לתוך סכמה קיימת או להרחיב סכמה קיימת כדי שניתן יהיה להכיל אותו בתוכה.

ראינו שהזיכרון לטווח קצר דומה ל"דואר נכנס": פריטים מאוחסנים בצורה זמנית לפי סדר הגעתם. לעומתו, הזיכרון לטווח ארוך דומה יותר לתיקיות בתוך ספרייה, פריטים מאוחסנים בהתאם למשמעותם (בתוך סכמות). יש חשיבות רבה לארגון משמעותי כמפתח לאחסון ארוך טווח: אנו קולטים רעיונות ומשמעויות יותר מאשר סתם מילים או משפטים. למעשה קשה מאוד לזכור משהו שאין לו משמעות עבורנו. שליפת חומר מהזיכרון לטווח ארוך יכולה להתבצע בשני אופנים:

היזכרות – שחזור האינפורמציה אליה נחשף האדם בעבר, ללא כל רמזים חיצוניים.

זיהוי – שחזור האינפורמציה בעזרת רמזים

תופעת השכחה בזיכרון לטווח ארוך:

דעיכה – מידע אשר אוחסן לפני זמן רב ולא שוחזר מאז, נוטה להחלש (באופן פסיבי). כלומר תופעת הדעיכה היא פונקציה של זמן.

הפרעה – השפעה חיצונית אשר מפריעה לשחזור את המידע. לדוגמה: חלקות קשב. כלומר תופעת ההפרעה היא פונקציה של הנסיבות.

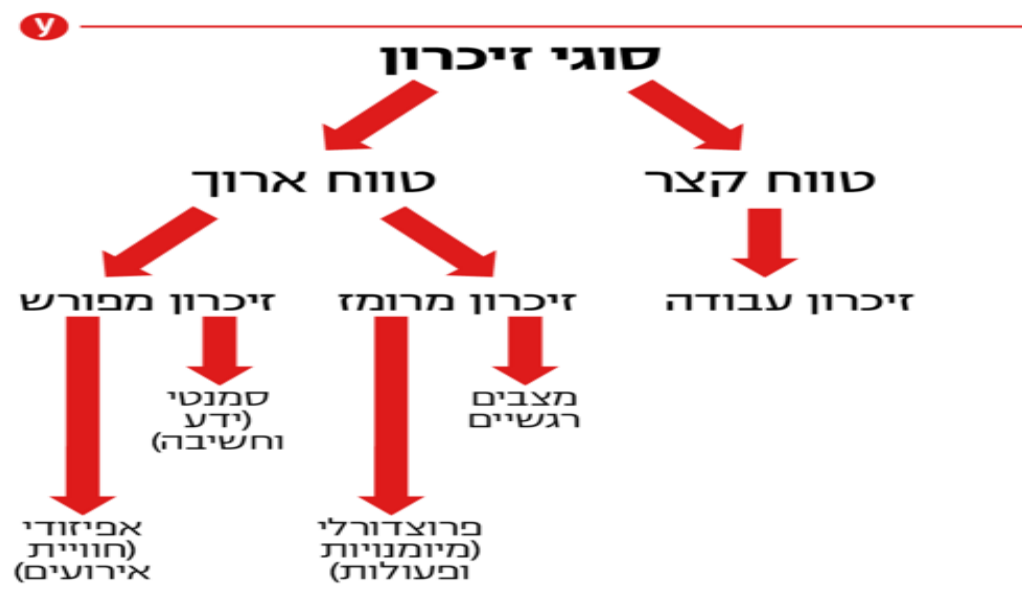
מיקום סדרתי – שכחה עקב קשיי שחזור פריטי מידע הנמצאים במיקום לא נגיש של רשימת פריטים. תופעת המיקום הסדרתי מורכבת משתי השפעות

השפעת האחרוניות (recency) – הפריטים המופיעים בסוף הרשימה זכורים טוב יותר משאר פריטי הרשימה.

השפעת הראשוניות (primacy) – פריטי מידע המופיעים בתחילת רשימה זכורים טוב יותר מהפריטים באמצע הרשימה, אך פחות טוב מפריטים המופיעים בסוף הרשימה.

לדוגמה, מרכיבים של מתכון לעוגה: המרכיבים מסודרים בדרך כלל לפי סדר ההכנה, ולכן ניזכור תמיד כי יש ציפוי שוקולד (בסוף) וכי צריך ביצים (התחלה), אך הפריטים באמצע יהיו קשים יותר לשחזור.

<https://www.ynet.co.il/article/3515404>



סוגי זיכרון לטווח ארוך:

זיכרון מפורש וזיכרון מרומז

זיכרון מפורש מתאפיין בכך שאת הידע המאוחסן בו ניתן לתאר בקלות במילים.

הזיכרון המפורש מתייחס ל"מה".

הזיכרון המרומז מתייחס ל"איך" ומכיל, ידע הנוגע למיומנויות מוטוריות

וקוגניטיביות שונות.

זיכרון דקלרטיבי (מפורש) מתחלק ל: זיכרון סמנטי (זיכרון של מידע) - כל המידע

שיש לנו אודות העולם. זיכרון אפיזודלי (זיכרון של אירועים) - נקלט על ידי ראייה

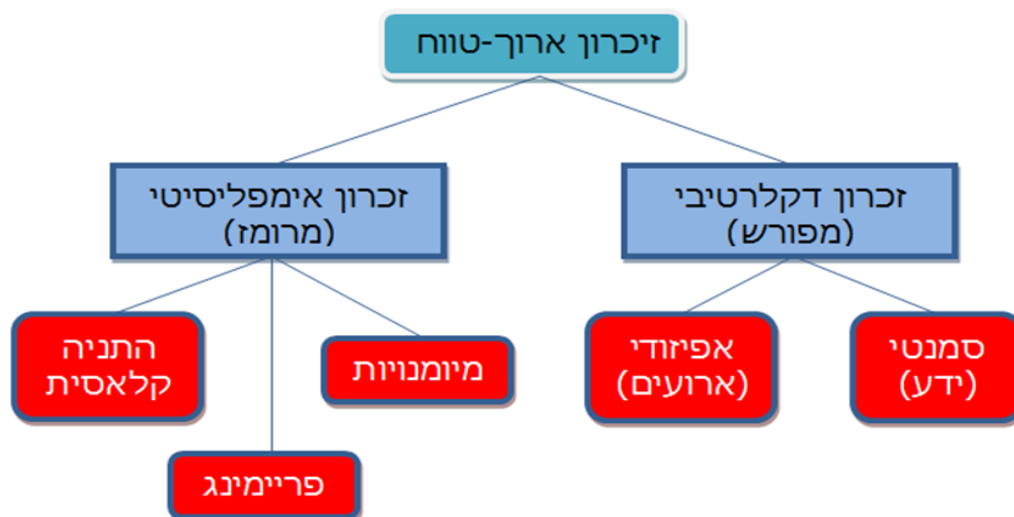
ושמיעה. חשוב עבור התפיסה החזותית.

זיכרון אימפליסיטי (מרומז) מתחלק ל: פרוצדורלי (זיכרון של מיומנויות) - זיכרון

זה אינו מודע, ואנו משתמשים בו בלי לדעת על קיומו. למשל: שמירת שיווי משקל

כאשר עומדים על הרגליים, רכיבה על אופניים, כתיבה, הקלדה עיוורת ועוד.

לעתים, זיכרון זה אינו נפגע במקרים של טראומה בזיכרון.





על שליפה ושכחה

אנחנו באים לעולם, כך אומרים המחקרים, עם 120 סוגי זיכרון. יש אנשים המיטיבים לזכור פנים, אחרים זוכרים שמות. יש מי שמצוין בזכירת מספרים וספרות, אחר זוכר את כל הבדיחות.

הזיכרון שלנו מושפע משלושה אופני קליטה מרכזיים: חזותי, שמיעתי וחושני. כ-70%-80% מהאוכלוסייה הם בעלי זיכרון חזותי, כ-20% הם בעלי זיכרון שמיעתי והיתר הם בעלי זיכרון תחושתני, שהוא זיכרון של הגוף והחווייה.

תהליך ההיזכרות

ר"אש = ראשי תיבות = רכישה, אחסון, שליפה

רכישה - הצפנה - קידוד - "תרגום" המידע הנקלט על ידי החושים למבנה שיכול להישמר בזיכרון. מידע מילולי מקודד בדרך כלל לפי משמעות: את המבנה התחבירי של המשפט קשה לשחזר, בעוד שתוכנו קל לשחזר.

אחסון - מיקום המידע המוצפן בזיכרון לשם גישה מאוחרת. טכניקת האחסון הבולטת ביותר היא השינון (rehearsal). כמו כן, תהליך האחסון מושפע מהמוטיבציה לזכור. לדוגמה, שינון נושא משעמם ונושא מעניין יבדלו לפי אורך נגישותו של המידע.

שליפה - גישה לזיכרון והוצאת פריטי המידע המבוקשים לתוך זיכרון העבודה. פעולת השליפה קשורה לאונה הימנית.

הזדקנות וזיכרון

הזדקנות נורמלית - הזדקנות נורמלית מתקשרת בירידה במספר יכולות הקשורות בזיכרון במגוון פעולות קוגניטיביות. תופעה זו נקראת "פגיעה בזיכרון הקשורה בגיל" או "ליקוי זיכרון בשל הזדקנות". מחקרים מצאו שזיכרון אירועי וכמה סוגים של זיכרון לטווח קצר נפגעים במיוחד בהזדקנות נורמלית. אחד מסוגי זיכרון אירועי שעלולים להיפגע בזקנה הוא מידע על מקור הזיכרון. כלומר, סוג זה של ידע כולל היכן ומתי האדם למד את המידע. ידיעת המקור וההקשר של המידע יכולה להיות חשובה ביותר בקבלת ההחלטות היומיומיות. לכן, הסתמכות על סטריאוטיפים היא אחת הדרכים להשתמש בידע שלהם לגבי המקורות בעת הפעלת שיקול דעת וקבלת החלטות, והשימוש בידע מטא-קוגניטיבי זוכה לחשיבות. מחקרים רבים בדקו מצאו ראיות מוצקות התומכות שכלל שמתבגרים מתקשים יותר להיזכר במידע הקשרי, בעוד שהמידע המוכר או האוטומטי יותר נשאר ובדרך כלל נשמר היטב לאורך תהליך ההזדקנות. כמו כן, יש עלייה במידע לא רלוונטי ככל שמתבגרים, דבר שעלול לגרום לקשיש להאמין במידע כוזב מכיוון שהוא נמצא לעיתים קרובות במצב של בלבול.

שינויים בתפקוד הזיכרון בזקנה

בזקנה הזכירה של חומר לא רלוונטי פחות טובה.
ככלל: צורך ברמזי שליפה.
קושי לבצע 2 דברים בו זמנית – זיכרון עבודה
זיכרון פרוצדוראלי- מיומנויות לא נפגע
זיכרון אפיזודי עכשווי, נפגע ביותר עם הגיל.
בידע הכללי לא חלים בדרך כלל שינויים.
ירידה בזיכרון ארוך טווח- פחות משתמשים
זיכרון העתיד- צורך ברמזי שליפה.
זיכרון מקור נפגע

שינויים קוגניטיביים נורמטיביים בזקנה-המשך

- האטה בתהליכי עיבוד מידע: בזמן תגובה גדול יותר בתפקודים מוטוריים, זכירה, למידה וחשיבה ובפרט במצבים מורכבים הדורשים בחירה בין גירויים.
- ירידה במשאבי הקשב לצורך עיבוד המידע: קושי ביצוע מטלות מורכבות הקשורות בלמידה ובאחסון וקידודן לצורך שליפה מהזיכרון
- ירידה בשליטה ובקרה חשיבתית (אקזקוטיונית) לצורך עיבוד מידע אוטומטי ונשלט.
- קושי בהתעלמות ממסיחים. תפקיד הדיכוי חשוב ל-3 שלבי הזיכרון-רא"ש.



שיטות לשיפור זיכרון

באופן כללי, ככל שיש יותר חושים המשתתפים בתהליך הקליטה, כך הזיכרון חזק יותר. למשל כדי לזכור מספר טלפון, כדאי להקריא את המספר וגם לנסות לזכור את התמונה הוויזואלית. אם נשתמש במספר זה הרבה, נזכור באופן תת-מודע את הפעולות המוטוריות שיש לבצע כדי לחייג אותן בטלפון (אם כי כיום רוב החיוגים מתבצעים אוטומטית...).

ביצועי הזיכרון לטווח הארוך מושפעים משני גורמים:

יכולת האחסון. מהירות השליפה.

שימו לב כי כל השיטות לשיפור הזיכרון מתבססות על קישור פריטי מידע חדשים למידע קיים בזיכרון לטווח ארוך

טיפים לזיכרון

ארגנו את המידע המוח שלנו עובד בתבניות ומגירות, וככל שהמידע יהיה מסודר יותר, הוא יאוחסן טוב יותר במוח. יש כאלה שקל להם לזכור כמויות עצומות של חומר באמצעות חלוקתם לטבלאות, אחרים מעדיפים לסכם מלל ארוך בעצמם, יש כאלה שמסתפקים בלמרק את החומר מהספר ולעבור עליו. כך או כך, לוקח זמן רב כדי למצוא את דרך הארגון הנכונה לכם ולמוח שלכם.

כתבו את זה מסתבר שאחת השיטות היעילות ביותר לרבים היא הדרך העתיקה – לכתוב וביד. מחקרים מצאו שכתובת המידע ביד אפקטיבית יותר מהקשבה ואפילו מהקלדה על המחשב. הכתיבה דורשת הפעלה של המרכז המוטורי של המוח ומרכזי הקשב והזיכרון, שמשפיעים על קליטת המידע ואחסונו.

אמרו את זה בקול מחקרים הראו שהפעולה הכפולה של דיבור והקשבה מסייעים לקליטת המידע בזיכרון ארוך הטווח. האפקט נובע ככל הנראה מהשפעת החזרתיות של המידע, החשובה לצורך שינון וזיכרון, והפעלת המערכת המילולית שמערבת אזורי מידע שונים במוח שמשפיעים על הזיכרון.

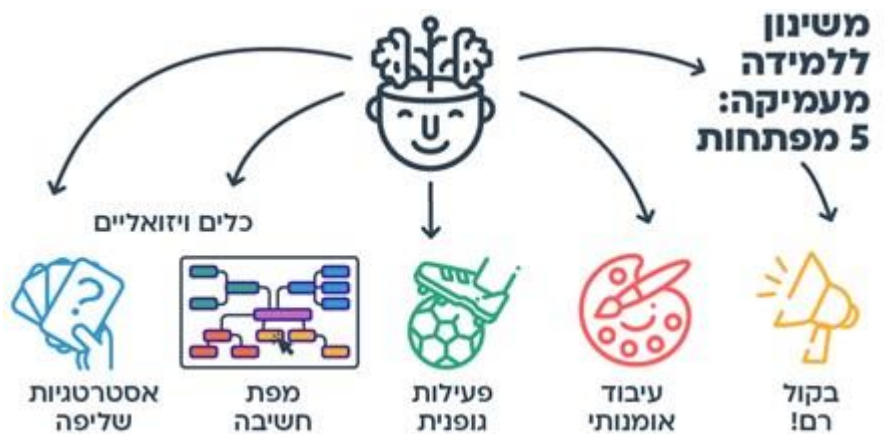
חזרו על החומר שחקנים יודעים את זה היטב: חזרות, וכמה שיותר, עוזרות לשינון, ולזיכרון.

היעזרו בכלים ויזואליים מפות, גרפים, איורים ותמונות יכולים להועיל ללמידה. הם מפשטים את המידע ומקלים על ההבנה וגם על הזיכרון, ומאוחר יותר גם על אלמנט קריטי מאוד בזמן הבחינה: שליפת המידע. מסתבר שהפעלה של אזורים

מוחיים הקשורים בראייה, לצד אזורים אחרים שקשורים בעיבוד המידע, מסייעים לאחסון המידע בצורה טובה יותר, ולפליטתו בשעת הצורך.

צרו אסוציאציות מוזרות צרו מהרשימה המשעממת והמפרכת אלמנטים ויזואליים, ואפילו קשרו אותם לחושים האחרים – ריח וקול, כל אלה יעזרו לכם לזכור את החומר טוב יותר ולאורך זמן, ולשלוף אותו בקלות.

<https://pop.education.gov.il/teaching-tools/teaching-practices/search-teaching-practices/measures-to-improve-memory/>



כאשר התלמידים אקטיביים בשיעור ומשתתפים בלמידה באופן פעיל, הלמידה שלהם מיטבית ויש סיכוי גדול יותר שהם יזכרו את מה שנלמד ואף ידעו להשתמש בידע בהקשרים חדשים.

בקול רם! - כדי לשפר את הזיכרון לא נסתפק בזיכרון שמיעתי (היכולת לזכור משהו ששמענו שמישהו אחר אומר), אלא נעשה שימוש גם ב"אפקט ההפקה" - כשאנחנו אומרים מילים בעצמנו בקול רם, אנחנו נוטים לזכור טוב יותר בגלל ש"הפקנו" את הצלילים ושמענו את עצמנו אומרים אותן. ניתן לתלמידים הזדמנות לקרוא בקול, לנהל דיבייט, לשוחח בזוגות או בקבוצה – או בכל דרך אחרת שתגרום להם לעשות שימוש בדיבור ובחזרה על התכנים בקול.

עבוד אומנותי - אסטרטגיות שנובעות מחקר המוח מציעות לכוון את התלמידים לעשות שימוש במספר גדול של חושים ככל האפשר כדי לשפר את הזיכרון. כמו כן נמצא שיש לאומנויות תפקיד חשוב בטיפוח המוח בכלל ובשיפור הזיכרון בפרט.

1. נציע לתלמידים לעבד את החומר החדש שלמדנו ולהציג אותו בפני הכיתה בדרך אומנותית לפי בחירתם: כתיבת סיפור ציור יצירת משחק

פעילות גופנית - מחקרים מוכיחים שלמידת חומר חדש לאחר פעילות גופנית יעילה ומהירה יותר ושפעילות גופנית משפרת את יכולות הזיכרון שלנו. במקום ללמד חומר חדש בתחילת השיעור ומיד לעבור לשינון, חזרה ותרגולי שליפה – אפשר לקום, לשלב תנועה, ורק לאחר מכן לעבור לתרגול. נמצא כי פעילות גופנית משפרת את מצב הרוח, מגדילה את מסת המוח ומשפרת עיבוד קוגניטיבי וזיכרון.

כלים ויזואליים - חלק מאיתנו זוכרים טוב יותר כאשר המידע מוצג לנו באופן ויזואלי ולא רק מילולי. לכן בהצגת חומר חדש נשתמש במגוון אמצעים להמחשה והדגמה, במפות חשיבה, בסרטונים ובצילומים, בדגש על דימויים ויזואליים חזקים.

אסטרטגיות שליפה - נשאל שאלות שידרשו מהתלמידים לשלוף מזיכרונם תכנים שנלמדו. במסגרת אימון שליפה כולם משתתפים. כדאי להיעזר בלוחות קטנים לכל לומד/ת או באפליקציות ייעודיות, כדי לאפשר למורה לקבל תמונת מצב מיידית על הידע של כל תלמיד/ה ושל הכיתה.



<https://www.youtube.com/watch?v=id6XsQZO0lo>

מסלול הזיכרון במוח האנושי - 7 דקות

<https://www.youtube.com/watch?v=sdWgM3ZTw0A>

איך לזכור כל דבר בקלות | 2 טכניקות לשפר את הזיכרון - שיפור זיכרון

5 דקות



משימת ביצועי הבנה

צרו טבלה כתבו בה את כל המושגים שלמדתם ביחידה זו, וכתבו את פירושם

מושג	פירוש והסבר המושג



על פי מה שלמדת עד כה סמן את התשובה הנכונה
(השאלות לקוחות מהמבחנים)

1 - זיכרון הוא:

- א. היכולת של אדם לשמור מידע במוח
- ב. השתתפות בטקס ליום הזיכרון
- ג. מסיבות ימי הולדת במשפחה

2 - אדם יזכור מידע טוב יותר ככל ש:

- א. המידע יהיה רלוונטי יותר עבורו
- ב. יהיו בו יותר פריטי מידע
- ג. השפה בה המידע יעבור תהיה חדשה עבורו
- ד. המידע יעבור באופן חזותי ובאמצעים חדשניים עבורו

3 - בגיל המבוגר:

- א. מצב הרוח משתפר בדרך כלל
- ב. הזיכרון לטווח הארוך נעלם
- ג. הזיכרון לטווח הקצר נחלש
- ד. הזיכרון מתחדד

4 - קשיש הזוכר היטב את ילדותו ושוכח עם מי דיבר בבוקר מתקשה ב:

- א. זיכרון לטווח ארוך
- ב. זיכרון לטווח קצר
- ג. זיכרון חזותי
- ד. קליטת המציאות

5 - דינה בת 70 , זוכרת עד היום מי היו האורחים בחתונתה שהתקיימה לפני חמישים שנה, איזה כיבוד הוגש, ואת המתנות שקבלה. זוהי הוכחה לקיומו של זיכרון מסוג:

- א. זיכרון מיד.
- ב. זיכרון צילומי.
- ג. זיכרון לטווח קצר.
- ד. זיכרון לטווח ארוך.

6. מספר המילים שאדם יכול לזכור ברצף הינו -

- א. בין 5 - 9 .
- ב. בין 11-20.
- ג. בין 20-30.
- ד. שלושים ומעלה.

7. מוח האדם פועל :

- א. בצורת רשת אסוציאציות וקשרים בין רעיונות, שהולכים ומתעוררים ככל שאנו עוסקים ברעיון כלשהו.
- ב. עובד באופן הגיוני ומאורגן ומתכנן את המהלכים כ"מדען מנוסה".
- ג. לפי קצב יכולת הדיבור.
- ד. בכיוון המחשבות הרצוי והנשלט על ידי האדם.

8. זיכרון לטווח קצר מושפע מ:

- א. מידת הקשב שהייתה לאדם בזמן קליטת המידע.
- ב. כמות המידע שהועברה בזמן המסר.
- ג. מצבו הרגשי של האדם בזמן קבלת המסר.
- ד. כל התשובות נכונות.

9. קליטת המידע לזיכרון מושפעת מ:

- א. כמות הקשב שיש לאדם בזמן קליטת המידע.
- ב. הטמפרטורה בתקופה בה החומר נקלט.
- ג. כובד הספרים אותם הוא קורא.
- ד. היקף הגולגולת שלו.

נכון/לא נכון

בגיל מבוגר יש בדרך כלל פגיעה בזיכרון לטווח הקצר. נכון / לא נכון
המידע בזיכרון לטווח קצר נשמר לשנים ולרוב לכל החיים (למעט בעיות שכחה).
נכון / לא נכון

בגיל המבוגר הזיכרון לטווח הארוך נשמר, אך הזיכרון לטווח הקצר ניזוק.

נכון / לא נכון

בגיל המבוגר הזיכרון לטווח הארוך בדרך כלל חזק מהזיכרון לטווח קצר.

נכון / לא נכון

בתהליך הזכירה ישנם שלושה שלבים.

נכון/לא נכון

הסבירו את הטענה/חשיבה/אמירה המוצגת במשפט.

1 - מי שמתקשה לזכור פרטים, יכול לשפר את הזיכרון שלו באמצעות קידוד הפריטים לגושים/ יחידת מידע.

2 . קליטת מידע לזיכרון מושפעת מגורמים שונים רבים.

3. המצב הנפשי בעת קליטת המידע משפיע על זכירת אותו מידע .

לסיום

- ציין דבר חדש שלמדת ולא ידעת קודם.
- ציין דבר אחד שעניין אותך.
- ציין דבר אחד שהפתיע אותך
- ציין דבר אחד שלמדת על עצמך בעקבות יחידת הלימוד
- ציין דבר אחד שתיקח ליישם בחייך בעקבות הלמידה.



מדעי ההתנהגות – היחיד והמשפחה - יחידת לימוד שנייה

סוגיות ומושגי יסוד – חשיבה ולמידה – 5-6 שעות

מה תלמדו ביחידת לימוד זו?

פירוט	מושגים	נושא
חשיבה : שרשרת אסוציאציות, גירוי, תגובה, כיצד אנו חושבים : תהליך אוטומטי של חשיבה ברשת או בשרשרת אסוציאטיבית מהי למידה? מהם סוגי למידה, ניסוי וטעיה וחוק התוצאה, מול חקירה/חשיבה ותובנה בעקבותיה. חיקוי - למידה חברתית וחיברות. התניה : קלאסית ורפלקסים, התניה אופרנטית, גירוי ותגובה. למידה : התניה קלאסית, התניה אופרנטית, ניסוי וטעיה, תובנה, חוק התוצאה – חיזוק, חיקוי, רפלקס	מהי למידה וסוגיה : התניה קלאסית, התניה אופרנטית, ניסוי וטעיה, תובנה, חוק התוצאה – חיזוק, חיקוי, רפלקס. חיברות	סוגיות ומושגי יסוד חשיבה ולמידה

בסיום יחידה זו הלומדים:

- 1 - יכירו ויבינו מהי למידה, אילו הם סוגי הלמידה?
 - 2 - יבינו את התהליכים הפסיכולוגיים ללמידה
 - 3 – יוכלו לזהות באמצעות תיאור/היגד באיזה סוג למידה מדובר
- חומר עזר:** מצגת מלווה – חשיבה ולמידה – המצגת מהווה מערכי שיעור.
מצגת : אלברט בנדורה – למידה חברתית



מהי למידה ?

קיימות הגדרות רבות ללמידה. הגדרות נפוצות ללמידה מתמקדות ברכישת ידע, ניסיון ומיומנויות. כאשר מסתכלים על למידה ככלי לשיפור האיכות, אין משמעות רבה ללמידה תאורטית כמטרה בפני עצמה. שיפור האיכות מתרחש רק כאשר לתהליך הלמידה השפעות מעשיות. למידה משמעותית היא כזו הגורמת לשינוי התנהגות יציב מכאן אנו מגיעים להגדרה הבאה :

למידה = שינוי יציב וקבוע בהתנהגות כתוצאה מרכישת ידע חדש וניסיון.

<https://textologia.net/?p=13056>

להגדרה של למידה יש שלושה מרכיבים :

שינוי – יציב לאורך זמן.

התנהגות – שינוי בהתנהגות הגלויה או בהתנהגות הסמויה (מחשבות, עמדות רגשות)

ניסיון קודם – השינוי מתרחש כתוצאה מהתנסות אישית פעילה או התנסות עקיפה (צפייה באחרים)

בשילה – תהליך שבו מתחוללים שינויים במערכת העצבים ובמערכת השרירים המאפשרים לאדם לבצע פעולה שקודם לכן לא יכול היה לבצע. הבשילה מהווה תנאי קודם ללמידה. ללא בשילה לא תיתכן למידה שאינה מסוגלת להתקיים אם אין את התנאים שמאפשרים אותה.

למידה בהתאם לתפיסה הפסיכו פדגוגית

- למידה פירושה יצירת משמעות קוגניטיבית, רגשית ואישית.
- למידה מתפתחת בתוך יחסים קבוצתיים : בין הלומד למלמד, בין הלומד לעצמו ובין הלומד לתוכן הנלמד.
- **למידה היא תהליך של רכישה, הרחבה או שיפור של ידע, הבנה, יכולת או מיומנות. באופן זה ניתן לתאר את הלמידה כשינוי וצמיחה בכל תחום שהוא**
- **הלמידה מבוססת על התנסות ומובילה לשינוי קבוע יחסית בהתנהגות (או בפוטנציאל להתנהגות) של הפרט.**

יכולת הלמידה משותפת לאדם ולבעלי חיים. יש לה חלק חיוני ביכולת ההסתגלות של האורגניזם לסביבה בה הוא חי ואף ישנם מינים אשר מבצעים תהליך יזום של לימוד גורים על ידי בוגרים הלמידה מאפשרת להפיק תועלת מהניסיון באמצעות חזרה על תגובות שהניבו תוצאות חיוביות בעבר.

המושג למידה מתקשר בדרך-כלל לבית-הספר, למורים, לשיעורים וכדומה. בפסיכולוגיה למושג **למידה** יש משמעות אחרת: **שינויים, שחלים בנו בעקבות התנסויות שונות**. שינויים אלה יאפשרו לנו בעתיד לפעול באופן אחר מזה שפעלנו קודם.

אם כן, בפסיכולוגיה המושג **למידה** מתייחס להתנהגויות חדשות, שנרכשות במהלך החיים. מההיבט של הפסיכולוגיה כל חיינו אנו לומדים. כך, לדוגמה, אנו לומדים להרגיש (למשל: ממה לפחד), אנחנו לומדים מיומנויות חברתיות, כישורי חיים וכדומה.

לפניכם חמש דוגמאות המשקפות למידה.

קראו אותן ונסו לעמוד על המשותף לכולן.

- א. כלב נשך את גילי בילדותה. מאז היא אינה מתקרבת לכלבים.
- ב. ליאור מנסה להגיע אל חבילת השוקולד, שנמצאת בארון העליון במטבח. הוא הרים את ידו ומתח אותה, וכשהבין שאין זה מספיק, הפסיק למספר רגעים את מאמציו, ואז, בפתאומיות, לקח את כיסא המטבח, טיפס בעזרתו אל השיש, פתח את ארון המטבח ולקח חבילת שוקולד. מאז, בכל פעם שהוא רוצה שוקולד, הוא משתמש בכיסא.
- ג. הטלפון בביתה של דנה תפוס באופן קבוע על-ידי עדי, בתה המתבגרת. באחד הימים הצליחה אורית, חברתה של דנה, להשיג את דנה בטלפון בשעות הבוקר. מאז היא אינה מנסה להשיג אותה בשעות הערב.
- ד. שירי קנתה חצאית חדשה וקיבלה מחמאות רבות. מאז היא מרבה להופיע בחצאיות בגזרה ובצבע דומים.
- ה. באחד הימים, כשיצא יוני לשחק בחצר הגן, התקרב אליו גיא ולקח ממנו את הצעצועים. יוני הכה את יגאל וקיבל קריאות עידוד מילדי הגן. מאז, בכל פעם שמישהו מטריד את יוני, הוא מכה אותו.
- כאמור, הפסיכולוגיה מייחסת ללמידה את כל אותם השינויים, המתרחשים בנו בעקבות ההתנסויות שלנו, ואשר מאפשרים לנו לפעול בעתיד בצורה שונה מזו שפעלנו בה בעבר.

הידעתם?

- לא תמיד הלמידות שלנו מתוכננות, מודעות ומכוונות.
- יש למידות שלא רק שהן אינן מועילות, אלא הן אפילו מזיקות (אלימות או שימוש בסמים).

- בהתנהגות שלנו לא תמיד יש עדות ללמידה שלנו.

הגדרת הפסיכולוגיה את **הלמידה** שונה מהמובן שלה בחיי היום יום.

ההגדרה היא: שינוי קבוע בהתנהגות הנובע מהתנסות

שינוי קבוע משמעו שאין מדובר בתופעה זמנית, חולפת, אלא בתופעה יציבה. דוגמה: אדם, שלמד הקלדה בשיטה העיוורת, מקליד בקצב של 15 מילים בדקה. השינוי הוא קבוע, משום שקודם הוא לא ידע להקליד, וכעת הוא יודע להקליד.

התנהגות: כל מה שאדם עושה, חושב ומרגיש, ומבחינים בין **התנהגות גלויה** לבין **התנהגות סמויה**. כדי לבדוק אם חל שינוי קבוע בהתנהגות של פרט כלשהו, נעקוב אחרי התנהגותו הגלויה. אם כן, המדד לבדיקת הלמידה הוא הביצוע! אך ייתכן, שהלמידה תגרום לשינוי בהתנהגות הסמויה, ולכן לא יהיה לה ביטוי גלוי (זמני או קבוע).

דוגמה: לאחר שאדם צופה בחברו, המבצע התנהגות לא רצויה ונענש עליה, סביר להניח שהוא יימנע מהתנהגות זאת. אם כן, אמנם התרחשה למידה, אך אין לה ביטוי בהתנהגות הגלויה.

התנסות יכולה להיות אישית, שהלומד נטל בה חלק פעיל, או עקיפה, דהיינו: מניסיונם של אחרים.

דוגמה: לאחר שילד מקבל מחמאות על פעולה שביצע, הוא ישוב ויבצע פעולה זאת בשל המחמאות שקיבל. זאת התנסות אישית. אבל גם חברו, אשר ראה אותו מבצע את הפעולה ומקבל עליה מחמאות, יכול לבצע אותה, כדי לקבל את אותן המחמאות. החבר למד מניסיונם של אחרים.

הידעתם?

- למידה אינה מודעת תמיד.
- לא רק התנהגויות חיוביות נלמדות אלא גם התנהגויות שליליות.
- לא תמיד ניתן לראות את הלמידה, כי ייתכן שהשינוי מתבטא בהתנהגות הסמויה.

בכל למידה הגורמים הבאים מעורבים:

1- שינוי קבוע 2- התנסות

ומה אם אחד הגורמים חסר?

אם חל שינוי בהתנהגות ואחד הגורמים בהגדרה חסר, סביר להניח שלא התרחשה למידה אלא השינוי הוא תוצאה של גורמים אחרים: תהליך של בשילה, מצב זמני או אינסטינקטים ורפלקסים כדי להבין במה דברים אמורים, נציץ בדוגמאות הבאות.

דוגמאות לשינויים בהתנהגויות שאינם תוצאה של למידה:

א. רינת בת שלושה חודשים ומתהפכת מצד לצד.

האם רינת למדה להתהפך? - התשובה לשאלה זאת היא שלילית.

מדוע אין כאן למידה? - על-פי ההגדרה של למידה, יש צורך בכל התנאים הבאים:

1 - שינוי קבוע -אכן התרחש שינוי קבוע אצל רינת : קודם היא לא התהפכה, וכעת - כן.

2 - התנהגות -אכן התרחש שינוי קבוע בהתנהגות הגלויה של רינת (התנהגות ההתהפכות).

3 - התנסות -האם השינוי הקבוע בהתנהגות של רינת נובע מהתנסות? - לא. השינוי הקבוע בהתנהגותה של רינת הוא תוצאה של תהליך, אשר התרחש במערכת העצבים של רינת, ואשר אפשר את הופעתה של התנהגות זאת. תהליך זה נקרא **בשילה**. זהו שינוי ביולוגי המתרחש בגופנו ומאפשר לבצע התנהגות, שקודם לא יכולנו לבצע. איך נדע זאת? הרי לא נוכל להיכנס לתוך נבכי מוחה של רינת. - נכון! אך אילו היה זה תהליך של למידה, ניתן היה לבצע אותו מוקדם יותר. כך גם לגבי התנהגויות אחרות, שהן שינוי קבוע בהתנהגות, אך אינן תוצאה של למידה, כגון : זחילה, הליכה, דיבור וכדומה : הופעתן מותנית בבשילה. -אם כן, לא הייתה כאן למידה, כי השינוי בהתנהגות של רינת לא נבע מהתנסות.

ב. הדבורה מסמנת את מקום הפרח באמצעות ריקוד בצורת הספירה 8.

האם הדבורה למדה התנהגות זאת? - גם כאן התשובה שלילית. מדוע אין כאן למידה?

1 - שינוי קבוע -אין כאן שינוי : כל דבורה "מתחילה" מבצעת התנהגות זאת. **2 - התנסות** -ההתנהגות של הדבורה אינה נובעת מהתנסות אלא היא מוטבעת בה במטען הגנטי שלה בבואה אל העולם. התנהגות זאת היא **אינסטינקט**. אינסטינקטים (וגם רפלקסים) הם פעולות אוטומטיות, שהפרט מבצע, והם אינם תוצאה של למידה. בדרך כלל, מטרת ההתנהגות האינסטיקטיבית/הרפלקסיבית היא הישרדות. כך גם התנהגויות, כגון : נדידת הציפורים בחורף, קפיצת הרגל בתגובה למכה בפיקת הברך ועוד.

ג. רונן נוטל טבליות (כדורים) לטיפול בבעיה הבריאותית שלו, והוא מתנהג בתוקפנות.

האם רונן למד להתנהג בתוקפנות? - גם כאן התשובה שלילית.

1- שינוי קבוע -אכן אצל רונן חל שינוי בהתנהגות : קודם הוא לא התנהג בתוקפנות, וכעת הוא מתנהג בתוקפנות. אך האם השינוי קבוע? מה יקרה לרונן, כשיפסיק ליטול את התרופה? סביר להניח שהתנהגותו לא תהיה עוד תוקפנית. אם כן, נוכל להגדיר מצב זה מצב זמני, כלומר - אין כאן שינוי קבוע ואין כאן למידה. **2 - התנהגות** -אכן השינוי חל בהתנהגותו הגלויה של רונן. **3 - התנסות** -השינוי בהתנהגותו של רונן אינו תוצאה של התנסות, אלא התרופה שהוא נוטל גרמה לכך.

לסיכום:

בשילה, מצב זמני, רפלקסים ואינסטינקטים יוצרים שינוי בהתנהגות, שאינו למידה.

גישות תיאורטיות המסבירות את תהליך הלמידה

בפסיכולוגיה יש מספר גישות שונות המנסות לתאר את תהליך הלמידה והדרך שבה אנו רוכשים התנהגויות חדשות.

א. **הגישה ההתנהגותית** – **הגישה ההתנהגותית** מתמקדת בקשר שבין ההתנהגות הגלויה לבין הגירויים הסביבתיים שקדמו לה. ההנחה המרכזית של גישה זו היא שכל כל התנהגות נלמדת כתוצאה מגורמים סביבתיים, כגון חיזוקים ועונשים הסביבה היא המעצבת את התנהגות האדם והיא אחראית ללמידות שלו. הגישה ההתנהגותית עסקה בחקר ההתנהגות הגלויה משום שהיא ניתנת לכימות ולמידה אובייקטיבית.

גירוי סביבתי(חיזוק עונש) תגובה (התנהגות נלמדת) - (פבלוב, תורנדייק, סקינר)

ב. **הגישה הקוגניטיבית** – הגישה של **הפסיכולוגיה הקוגניטיבית** מתמקדת בקוגניציה של האדם. בתהליכי עיבוד המידע הפנימיים המתווכים בין הגירוי ובין התגובה. לפי גישה זו האדם אינו יצור פאסיבי המגיב אוטומטית לגירויים שבסביבתו: הוא מעבד את הגירויים, מעניק להם משמעות, ורק לאחר מכן מגיב בהתאם למשמעויות שהעניק להם. לכן ייתכן ששני בני אדם יגיבו אחרת לאותו גירוי, משום ששניהם פירשו אותו אחרת.

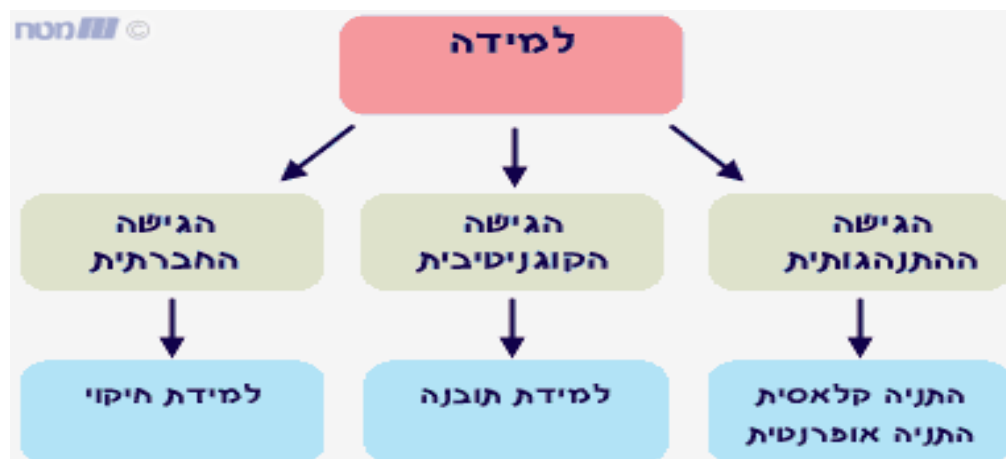
גירוי סביבתי עיבוד הגירוי והענקת משמעות תגובה בהתאם למשמעות (קוהלר)

ג. **הגישה החברתית** – לפי גישה של **הפסיכולוגיה החברתית** האדם לומד בחברה שבה הוא חי. הוא לומד התנהגויות רבות מתוך צפייה באחרים ורצון להידמות להם. חוקרי גישה זו התמקדו בחקר הגורמים המשפיעים על תהליך החיקוי.

צפייה באחרים חיקוי ההתנהגות (בנדורה)

כל אחת מהגישות האלו מתייחסת בצורה שונה אל הנושא של למידה אך הן לא בהכרח סותרות אחת את השנייה שכן כל אחת מהן מתמקדת בהיבט אחר של למידה.

תהליכי למידה



יכולת הלמידה מתבססת על הזיכרון המאפשר צבירה ושימור של ידע, מיומנויות וחוויות. אך בהשוואה לזיכרון, שהוא כושר סביל בעיקרו, הלמידה היא תהליך יותר פעיל. למעשה, למידה משמעותית אינה יכולה להתרחש ללא חשיבה זאת משום שתהליך הלמידה כולל הפנמה של ידע בצורה המאפשרת הכללה והסקת מסקנות. המונח למידה מתייחס גם לרמה המטא-קוגניטיבית, הכוללת דברים שנלמדו אודות הלמידה עצמה כדי להפוך אותה ליעילה יותר כמו: אסטרטגיית למידה, מיומנויות למידה ומיומנויות חשיבה.

ישנן רמות שונות של למידה. תהליכי הלמידה הכלליים משותפים לכל בעלי החיים. עיקרם הוא ברכישת תגובות ייחודיות על ידי התניות, כלומר יצירת תגובה על גירוי מסוים בתנאים מסוימים. למשל, התניה אופרנטית שעושה שימוש בחיזוק וענישה. תהליכי הלמידה המורכבים יותר אופייניים בעיקר לאדם והם דורשים כישורי שפה, הבנה והגיון. היבט נוסף של הלמידה הוא מידת ההעמקה של הלומד בחומר הנלמד. גישה שטחית ללמידה מסתפקת בשליטה שטחית בנושאי הלימוד, לרוב על ידי לימוד בעל פה. לעומת זאת, גישה מעמיקה ללמידה מובילה לרמות הבנה מעמיקות יותר. בלמידה מעמיקה הלומד מבין את התוכן ואת הרעיונות שנלמדו באופן /המאפשר לו לבקר אותם ואף לשלבם ולהשוותם עם תכנים אחרים/

הלמידה יכולה להתרחש בדרכים שונות, כגון: ניסוי וטעייה, חיקוי, הוראה וכו'. למידה יכולה להתרחש באופן מכוון ומודע, או באופן אוטומטי ללא כוונה של הלומד (כתוצאה מפעולה מנטלית אחרת הקשורה לידע או למיומנות הנרכשים). למידה יכולה להתרחש באופן הדרגתי ומצטבר, או באופן פתאומי המכונה "קפיצת מדרגה".

חיברות (פירוט ביחידת לימוד שביעית – הקבוצה)

חִבְרוּת או סוֹצִיאָלִיזָצְיָה, הוא תהליך של התנסות חברתית ותרבותית מתמשכת, המקנה ליחיד דפוסים, כללים וערכי תרבות בחברה בה הוא חי. תהליך החיברות הוא תהליך בסיסי ואף קריטי לעיצוב האישיות, ההתנהלות הרגשית ודפוסי המחשבה של היחיד בחברה.

תהליך החיברות מתחיל כבר בילדות, נמשך בגיל ההתבגרות, הבגרות, הזקנה וכך הלאה עד המוות. אין שלב בחיים בו תהליך החיברות נפסק והוא נחשב לתמידי.

חשיבות החיברות

הדברים הנחשבים למוסריים או מקובלים חברתית תלויים בהקשר התרבותי ולכן יש ללמוד אותם במהלך ההתפתחות היחידים בחברה נוטלים חלק במבנים ובמוסדות חברתיים וכך הם לומדים את כללי ההתנהגות והערכים הרלוונטיים לאותה חברה. דרך פעילות הגומלין עם הזולת מגבש לו היחיד זהות יחידנית. ההנחה הרווחת היא כי אם לא יבוצע תהליך החיברות או לא יצלח, תיפגע

התפתחותו האישית והחברתית של היחיד. תהליך החיברות מייצג שני תהליכים משלימים של הנחלה של מורשת חברתית ותרבותית מצד אחד ופיתוח האישיות מהצד האחר. מההיבט הפונקציונלי ניתן לומר שתהליך החיברות ממלא פונקציות כמו הקניית כללי נוהג ומשמעת בסיסיים הרלוונטיים לתרבות בה היחיד חי, נטיעת שאיפות ויצירת זהות משפחתית, קבוצתית ומינית. מההיבט הקונפליקטואלי ניתן לומר שתהליך החיברות מלמד את היחיד את הדפוסים הקיימים בחברה ובשל כך מנציח, ברוב המקרים, סטריאוטיפים וריבוד חברתי ומגדרי ואף מונע בחלק מהמקרים ניעות חברתית ושינוי של מצב סטטוס. כמו כן, יכול להיות מצב בו החברה תשדר מסרים סותרים וזהו מצב היכול ליצור בלבול ושבירה של הערכים החברתיים.

סוכני חיברות

תהליך החיברות מתבצע על ידי קבוצות שונות בהן נתקל היחיד במהלך חייו בהקשרים החברתיים השונים. סוכני החיברות העיקריים :
משפחה - בשלב הילדות המשפחה היא סוכן החיברות העיקרי ביותר בשל היותה מרכז עולמו של הילד.

בית ספר - בגן הילדים ובבית הספר מתבצעת הרחבה של עולמו ותחומי העניין של היחיד. בבית הספר לומד הילד על הכללים החברתיים הקולקטיביים ביחס לתחומי החיים השונים.

קבוצת השווים - קבוצה חברתית המורכבת מבני אותו גיל ואותו סטטוס חברתי ותחומי עניין משותפים.

תקשורת המונים - אמצעי התקשורת משמשים כגורם חשוב בתהליך החיברות, בשל חשיפת מסרים שונים ומגוונים היוצרים השפעה עצומה על העמדות וההתנהגות בקרב ארצות רבות.

התניה קלאסית - הינה תהליך למידה בו האדם לומד לקשר בין גירויים

שאינם קשורים זה לזה באופן טבעי.

הגישה הביהביוריסטית ההתנהגותית ללמידה –

מייסד הגישה הביהביוריסטית והאיש שביסס את מעמדה בעולם המחקר הפסיכולוגי הוא **ווטסון**.



בעקבות הממצאים שהעלו **ת'ורנדייק** ו**פבלוב** החלה להתעורר בווטסון התנגדות עזה לניסיונם של קבוצות אחרות בפסיכולוגיה לבחון תהליכים שאינם ניתנים לתצפית ומדידה כפי שהדבר נעשה בשיטת האינטרוספקציה.

חקר הלמידה בגישה הביהביוריסטית התמקד בשינויים החלים בהתנהגות כתוצאה מהניסיון.

הביהייביוריזם מסביר כיצד האורגניזם לומד בדרך של התניה קלאסית כפי שתוארה ע"י פבלוב ברוסיה ובדרך של התניה אופרנטית כפי שתוארה ע"י ת'ורנדייק בארה"ב.

גישות אלה מנסחות חוקי למידה בסיסיים המאפיינים למידה ברמתה הפשוטה ביותר אך הנחת היסוד שלהן היא שעל בסיס חוקי הלמידה היסודיים האלה ניתן לתאר ולהבין כל תהליך של למידה.

רקע תיאורטי לגילוי ההתניה הקלאסית

בתחילת המאה ה-20, במסגרת ניסוייו בתחום פעולת מערכת העיכול, גילה הפיסיולוג, איוואן פטרוביץ פבלוב (1849-1936) את מנגנון ההתניה הקלאסית. פבלוב זיהה כי כלבים במעבדתו החלו להפריש ריר, לא רק בתגובה למזון, אלא גם בתגובה לצלחת מזון ריקה ולצעדיו של הנסיין, אותם קישרו לקבלת מזון. תגלית זו הביאה את פבלוב לפתוח בסדרת ניסויים אשר ביססו את הבנתו של תהליך ההתניה הקלאסית: פבלוב השמיע לכלבים צלצול פעמון ובדק, כפי שציפה, שהצלצול אינו מוביל להפרשת ריר. כך, במשך מספר ימים צלצל פבלוב בפעמון בדיוק לפני שהוגש לכלבים מזון. לאחר מכן, השמיע את צלצול הפעמון לבדו וגילה כי הכלבים הפרישו ריר גם בתגובה לצלצול שלא לוה במזון. כלומר, הכלבים למדו לקשר בין צליל הפעמון למזון.



בהמשך, הדגים הפסיכולוג, [ג'ון ווטסון](#), כי תהליך של התניה קלאסית מתקיים גם אצל בני אדם: ווטסון קירב אל תינוק ("אלברט הקטן") בובת פרווה צמרית במשך מספר פעמים, כאשר בכל פעם לווה קירוב הבובה בצליל מרעיש ומפחיד עבור התינוק. לאחר מספר צימודים בין הרעש לבובת הפרווה, למד התינוק לקשר בין יצורים צמריים לבין תחושת הבהלה ופרץ בבכי בכל פעם שנתקל בבובה דומה (יש לציין, כי ניסוי מעין זה, לא היה מתקבל כיום מבחינה אתית בשל השלכותיו הנפשיות לתינוק).

כיצד מתרחשת התניה קלאסית? 4 מרכיבים בסיסיים

בכדי להבין את מנגנון ההתניה הקלאסית יש להתייחס לארבעה מונחים בסיסיים:

1. **גירוי בלתי מותנה**: גירוי המעורר תגובה באופן טבעי. בניסוי של פבלוב שימש המזון כגירוי בלתי מותנה מאחר והביא להפרשת ריר באופן טבעי.

2. **תגובה בלתי מותנית**: תגובה המתרחשת באופן טבעי או רפלקסיבי בתגובה לגירוי בלתי מותנה. לדוגמא, הפרשת ריר, הנאה ממגע גופני וכן הלאה.

3. **גירוי מותנה**: גירוי ניטרלי שבמקור לא עורר תגובה, אך לאחר הצמדתו לגירוי בלתי מותנה החל לעורר תגובה. כלומר, הפעמון לכשעצמו לא עורר תגובת ריור בכלבים, אך לאחר שהוצמד למזון, הביא להפרשת ריר.

4. **תגובה מותנית**: תגובה המתעוררת לגירוי מותנה בעקבות הצמדתו לגירוי בלתי מותנה. כלומר, הפרשת ריר בתגובה לפעמון היא תגובה מותנית.

במונחים אלו, התניה קלאסית מתרחשת כאשר נוצרת תגובה מותנית בעקבות הצמדתם של גירוי בלתי מותנה לגירוי מותנה. גירויים שונים מצריכים לרוב מספר הצמדות בין גירוי בלתי מותנה לגירוי מותנה, בכדי שתתרחש רכישה מלאה של ההתניה: למשל, סביר להניח שהצמדה חד פעמית של צלצול פעמון למזון לא תוביל לרכישת התניה, אך הצמדה חוזרת ונשנית, תיצור התניה.



זו צורה של **למידה אסוציאטיבית**, המשלבת שני סוגי גירויים ושני סוגי תגובה בהתאמה:

גירוי בלתי מותנה (פועל באופן טבעי (אוכל). זהו גירוי משמעותי שמעורר אצל החיה תגובה אינסטינקטיבית, לעתים מולדת – למשל הזלת ריר בתגובה למזון. תגובה בלתי מותנית – תגובה לא נלמדת (ריור).

גירוי מותנה / ניטרלי הוא נלמד (הפעמון). זהו גירוי סתמי, שאינו מעורר בהתחלה שום תגובה אצל החיה (למשל צלצול בפעמון, צפצוף במשרוקית או תקתוק מטרונום).

תגובה מותנית – תגובה נלמדת. זהה לתגובה הבלתי מותנית, אך קצת פחות אינטנסיבית (ריוור בהישמע צלצול פעמון). אם חיה תיחשף לשני הגירויים בזה אחר זה, כשהגירוי המותנה יהיה הראשון, היא תלמד לקשר ביניהם. היא תפתח את אותה תגובה אינסטינקטיבית גם כשתיתקל בגירוי המותנה שעד אז לא היה משמעותי עבורה.

הסבר במילים שלך מהי התנייה קלאסית? הדגם



התניה אופרנטית

היא תהליך למידה על פיו התנהגויות נרכשות על ידי הצמדת פעולות לחיזוקים חיוביים או שליליים.

התניה אופרנטית (לעיתים נקראת גם התניה אינסטרומנטלית) מתארת מצב בו התנהגויות מתעצבות על ידי הצמדת פעולות לחיזוקים או עונשים - כך שהצמדת חיזוק לפעולה מעודד את קיומה, ואילו הצמדה של עונש מביא לצמצומה. האדם (או בעל החיים) לומד לזהות כיצד משפיעות פעולותיו על הדברים שיקרו בעקבותיו, והתנהגותו מתעצבת בהתאם ללמידה זו.

בחיי היום-יום ניתן לזהות את עקרון ההתניה האופרנטית באיומים שגורים שהורים נוטים לנקוט מול ילדיהם. "אם תתנהגי יפה תקבלי שוקולד!" או "אם לא תכין שיעורי בית אתה לא הולך היום לחוג!", הם רק חלק מהם, והם ממחישים כיצד באופן טבעי נוטים אנשים לנסות ולשלוט בהתנהגות דרך יצירת קשר שבין התנהגויות מסוימות לחיזוקים ועונשים.

דוגמא נוספת ניתן לזהות בעת אילוף בעלי חיים, אשר מתבסס לא פעם על חיזוק התנהגויות רצויות (למשל, נתינת ממתק או שבח כאשר כלב יושב בהתאם לפקודה). גם בקרב בני האדם, ידוע כי ביצוע מעשה אסור עשוי להביא לענישה; מכונות הימורים ובתי קזינו מפתים את המהמר להמשיך בהימוריו כי אולי, בסיבוב הבא, יהיה הוא "הזוכה הגדול".

ניסוי וטעייה הוא דרך לפתרון בעיה באמצעות ניסוי פתרונות שונים לבעיה עד לקבלת פתרון נאות. השיטה משמשת בני אדם ובעלי חיים באופן טבעי, לצורך בחירת התגובה המתאימה בסביבה מרובת גירויים יש המעדיפים לכנות שיטה זו

בשם ניסוי ותהייה (כמו תוהה על קנקנו), או ניסוי ותעיה (כמו שיטוט מיותר בדרכים). האקדמיה ללשון העברית מעדיפה "נסייה וטעיה" אך נראה כי המציאות הלשונית אמרה את דברה, והצירוף הרווח בציבור הוא "ניסוי וטעיה". השיטה של ניסוי וטעיה עשויה לסייע ללמידה ויש מחקרים מדעיים בפסיכולוגיה (בעיקר בבהיכורים) על אודות ההתנהגות הטבעית של אנשים וחיות שנוהגים בה. ככל שבעל החיים מפותח יותר הוא מסוגל להשתמש בניסוי וטעיה באופן יעיל ומהיר יותר במצבים חדשים בנוסף, יכולת ההכללה של האדם מאפשרת לו להעביר את הניסיון שנצבר במצב אחד למצב אחר בעל מאפיינים דומים החסרונות העיקריים של הניסוי והטעיה הם ההסתפקות בפתרון הראשון שנמצא במקום לאתר את הפתרון המיטבי ובזבוז משאבים או סיכון בהתעסקות עם ניסיונות פתרון כושלים. חיסרון נוסף של שיטה זו הוא שבניגוד לממצאי חקירה מדעית, ממצאי חקירה בניסוי וטעיה לרוב אינם מתועדים ואדם המתחבט באותה בעיה לה נמצא כבר פתרון בניסוי וטעיה צריך לחקור אותה שנית. תגובת ניסוי וטעיה זוהי דרך טבעית לפתרון בעיות

רקע תיאורטי לגילוי ההתניה האופרנטית

אחרי פבלוב, פסיכולוג אמריקאי בשם ת'ורנדייק הניח, כי התניה קלאסית אינה מהווה הסבר מספק לאופן בו מתעצבת ההתנהגות האנושית וניסח את חוק האפקט לפיו, פעולה המובילה לתוצאה רצויה, תביא לחזרה על אותה התנהגות. ת'ורנדייק הדגים את טענתו בסדרת ניסויים, בהם למדו חתולים לפתוח את דלת כלובם ולהגיע למזון בתהליך של ניסוי וטעיה: החתול הרעב ניסה מגוון התנהגויות ולמד לחזור על הפעולה שהביאה לפתיחת דלת הכלוב. **חוק התוצאה** של תורנדייק (למידה) – על פי חוק זה תוצאות התגובה הן הקובעות אם הקשר בין המצב לבין התגובה יתחזק או ייחלש. אם בעקבות התגובה זוכה האורגניזם לתגמול חיובי, הקשר בין המצב הגירוי לתגובה מתחזק, וגדלה הסבירות, שכאשר יתרחש המצב שנית, תחזור ותופיע גם התגובה אם לא מופיע תגמול חיובי בעקבות התגובה, או לחילופין התגמול הוא שלילי, הקשר בין המצב הגירוי לתגובה ייחלש, ופוחתת הסבירות שהתגובה תופיע שוב. האסוציאציה בין הגירוי לתגובה מתחזקת בעקבות תוצאות חיוביות ונחלשת בעקבות תוצאות שליליות

<https://textologia.net/?p=30886>

תיאורית הלמידה של תורנדייק

תורנדייק ערך את ניסויים על חתולים אשר "נדרשו" ללמוד לפתור בעיות אשר תוכננו במיוחד עבורם. הוא בנה כלובים מיוחדים אותם ניתן היה לפתוח באמצעות חבל שמשירתו מפעילה את מנגנון הפתיחה. בתוך הכלוב הושם חתול רכב ולנגב

עיניו מזון. בכדי להשביע רעבונו היה עליו לפתור את הבעיה: כיצד לצאת מן הכלוב. את המזון כינה הוא מספק כיוון שיש בו לספק את אחת מצרכי החיה. חתוליו של תורנדיק פתרו את הבעיה באופן מקרי לחלוטין. החתול ביצע פעולות שונות שרט, התרוצץ בכלוב, נשך וכדומה עד שבמקרה משך בחבל ופותח את הדלת. בעצם החתול פתר את הבעיה שבה הוא מצוי – כלוא בקופסא ע"י ניסוי וטעיה. התנהגות זו היתה היסוד לניסוח חוק הלמידה של תורנדיק (כאשר שלושת החוקים צריכים להתקיים כדי שתתרחש למידה): חוק התוצאה: כאשר נוצר קשר בין גירוי לבין תגובה וקשר זה מביא סיפוק כלשהו הוא יתחזק / ילמד. אם הקשר אינו מביא סיפוק הוא יתרופף (קישור בים התנהגות (משיכה / קפיצה) ובין גירוי (חבל) נותן תוצאה חיובית) (לפי חוק זה תוצאות התגובה הן הקובעות אם הקשר בין המצב לתגובה יתחזק או יחלש. כל פעולה שיוצרת סיפוק שהוא בעצם חיזוק חיובי, הפעולה תחזור שוב ולהיפך). לאחר מספר חזרות, זמן תגובת החתול הלך והתקצר. תופעה זו הביאה לניסוח החוק השני: חוק החזרה: הקשר בין גירוי לבין תגובה מתחזק ככל שחוזרים עליו פעמים רבות יותר. חוק למידה שלישי שניסח: חוק המוכנות: אורגניזם יכול ללמוד דבר מסוים רק אם הוא מוכן ומסוגל ללמידה זו. חוקי הלמידה של תורנדיק רלוונטיים ללמידה בביה"ס – את חוקי הלמידה שניסח על סמך ניסוייו בחתולים העביר תורנדיק לפסיכולוגיה החינוכית, את המוכנות הוא ניסה להסביר בעזרת תהליכים פיזיולוגיים של בשלות, אולם מאוחר יותר התברר שהבסיס הפיזיולוגי שעליו התבסס אינו תקף במציאות. בעיית המוכנות קשורה לקביעת הגיל האופטימאלי לביה"ס. לפי הרגיס, 1999, קיימים 4 גורמים עיקריים המשפיעים על הנכונות ללמידה:

- בשלות פיזיולוגית
 - ניסיון קודם ואימון בפעולות סנסוריות-מוטוריות
 - הנעה
 - מצב ריגושי וחברתי המעורר למידה.
- חוקי הלמידה של תורנדיק השפיעו רבות על מערכת החינוך בארה"ב – חוק החזרה שימש בסיס תיאורטי לדרישה גוברת של מורים מתלמידיהם לחזור פעמים רבות על חומר לימודי ולשננו היטב, קטעים רבים נלמדו בע"פ או נכתבו פעמים רבות מתוך הנחה שפעולות אלה מבטיחות למידה יעילה, אבל לא תמיד השיגו פעולות החזרה את התוצאה המבוקשת ואחת הסיבות לכך היא השימוש הבלתי מדויק שנעשה בחוקיה של התיאוריה.

לפי התיאוריה, אין לחזור כך סתם, לחזרות יש קשר של גירוי-תגובה אשר בעקבות כ"א מהן מקבל הלומד סיפוק. חזרות של למידה של אותה פיסקה לא מניבים סיפוק בכל פעם שחוזרים עליה ולכן הן אינן יעילות.

גם חוק המוכנות קנה מהלכים במחשבות החינוך אע"פ שלא תמיד ניתן למצוא ביסוס פיזיולוגי שיש צורך במוכנות מיוחדת לכל סוג משימה, אבל את נכונות האורגניזם ניתן לפרש גם כבשלות אינטלקטואלית או כהכשרה מוקדמת ללמידה מסוימת – לא ניתן לצפות מתלמיד שיכתוב חיבור באנגלית לפני שלמד את האלף-בית הלטיני. חוקי הלמידה של תורנדייק נזנחו עם הזמן אך עובדו ושולבו בתיאוריות מודרניות

חוק התוצאה

חיזוק הוא כל גורם שמעלה את הסיכויים להתרחשות של התנהגות כלשהי אצל האדם. בעמוד הנוכחי, תוכלו לקרוא על חיזוק חיובי ושלילי, תפקידם של חיזוקים בתהליכי למידה ובטיפול נפשי.

הורה שאומר לילדו: "אם תתנהג יפה - נלך לבריכה", או אישה שאומרת לבעלה: "אל תחנה פה - יש המון פקחים" - שתי אמירות יומיומיות אלו מבטאות את השימוש השכיח שאנו עושים בשיטת החיזוקים. שיטה זו מבטאת את אחד מהעקרונות הבסיסיים של הגישה ההתנהגותית בפסיכולוגיה, והיא מבוססת על ההנחה לפיה כאשר אנו מחזקים תגובה - אנו גורמים לעליה בשכיחות שלה. כלומר, חיזוק הוא כל גורם שמעלה את הסיכויים להתרחשות של התנהגות כלשהי אצל האדם. חיזוקים התנהגותיים מהווים עקרונות מפתח בתהליכי למידה המבוססים על "התנייה אופרנטית", מושג שצמח מתוך עבודתו של הפסיכולוג האמריקאי סקינר

מקובל לחלק חיזוקים לשני סוגים, חיובי ושלילי. באופן שאולי קצת נוגד את האינטואיציה שלנו, המילים "חיובי" ו"שלילי" אינן מייצגות במקרה זה את הערך של הגירוי במובן שאנו רגילים לחשוב. אין הכוונה לגירוי חיובי כגירוי טוב וגירוי שלילי כגירוי רע, אלא לאופן בו שני סוגי הגירויים מיושמים.

חיזוק חיובי

הכוונה ב"חיזוק חיובי" היא להוסיף או הגברה של גירוי נעים, אשר עצם קבלתו תגביר את הסיכויים להתרחשות חוזרת של הפעולה שקדמה לו. כך למשל, בכל פעם שהילד מכין שיעורי בית הוא מקבל מהוריו סוכריה - הסוכריה מהווה במקרה זה חיזוק חיובי, תוספת של גירוי נעים שנועדה לגרום לילד להכין שיעורי בית גם ביום למחרת.

חיזוק שלילי

הכוונה ב"חיזוק שלילי" היא להורדה או הפחתה של גירוי לא נעים (אברסיבי, שלילי), אשר בתורה תשפיע על ההתנהגות של האדם. כלומר, המוטיבציה של האדם במקרה זה להימנע מהגירוי הלא נעים גורמת לו להגביר את ההתנהגות הרצויה. כך למשל, להסיר את מגבלת השעות בהן מותר לילד לצפות בטלוויזיה כאשר הוא ממלא את מטלות הבית בזמן זו דוגמא לחיזוק שלילי (הסרת המגבלה, שהיא הגירוי האברסיבי, לטובת חיזוק ההתנהגות הרצויה).

בעקבות ניסוייהם של תיורנדייק ופאבלוב, פיתח הפסיכולוג האמריקאי, סקינר (1904-1990), סדרת ניסויים אשר הובילו לניסוח עקרונות **ההתניה האופרנטית**. סקינר בנה תיבה שכללה דוושה וחרץ ממנו הגיע אוכל, בה נתן לחולדה להסתובב באופן חופשי. בכל פעם שלחצה החולדה על הדוושה (באופן אקראי) הוכנס מזון לתיבה. לאחר מספר לחיצות הבחין סקינר, כי החולדה מקשרת בין לחיצה על הדוושה לכניסת מזון ולוחצת על הדוושה כאשר היא מעוניינת במזון. ניסוי פשוט זה סלל את הדרך לסדרת ניסויים בהם סקינר שיכלל עוד ועוד את התיבה שלו. למשל, כשרצה שהחולדה תלמד שלא ללחוץ על הדוושה, חיבר את רצפת התיבה לגנרטור חשמלי, כך שלחיצה על הדוושה הביאה לקבלת זרם חשמלי קל. לאחר מספר לחיצות, למדה החולדה שלא ללחוץ על הדוושה. תוצאותיהם של ניסויים אלו הביאו את סקינר לפתח עמדה דטרמיניסטית וקיצונית, על פיה עמדה לפיה התנהגות האורגניזם נקבעת על פי החיזוקים והעונשים בהם נתקל בעברו. לדברי סקינר, האדם אינו אדון לגורלו ואין לו בחירה חופשית. בנוסף טען, כי בכדי ליצור חברה טובה יותר יש לשלוט במתן החיזוקים הניתנים לאדם עוד מינקותו. עמדתו הקיצונית של סקינר ספגה ביקורת וגינוי מצד רבים אך ההתניה האופרנטית נחשבת כיום לאחד מעקרונות הלמידה הבסיסיים והנפוצים ביותר.

מנגנוני ההתניה האופרנטית

עבודתו של סקינר היוותה אבן דרך משמעותית בתחום הלמידה, לא רק בעקבות זיהוי ההתניה האופרנטית, אלא גם בזכות המושגים הבסיסיים בתחום הלמידה אשר נוסחו בעקבותיה:

- * **חיזוק חיובי:** גירוי או אירוע נעים שהופעתו לאחר ביצוע תגובה, תעלה את הסתברות הופעתה. למשל, מתן מזון לאחר לחיצה על דוושה או מתן פרס לילד על סידור חדרו, יגבירו את הסיכוי שהתנהגות זו (לחיצה/סידור החדר) יתרחשו בעתיד.
- * **חיזוק שלילי (אברסיבי):** הסרת גירוי או אירוע לא נעים בתגובה לביצוע התנהגות רצויה. למשל, הפסקת האיסור לצפות בטלוויזיה ברגע שהילד מסיים להכין את

שיעורי הבית שקודם לכן סירב להכין. חיזוק שלילי יביא להגברת ההתנהגות הרצויה (הכנת שיעורים).

עונש: גירוי או אירוע לא נעים שהופעתו לאחר התנהגות בלתי רצויה מביאה להפחתת ההתנהגות הבלתי רצויה. למשל, ילד הנשלח לחדרו לאחר שהכה את אחיו עשוי להשתמש פחות ב אלימות.

* **חיזוק מלא:** חיזוק הניתן על כל תגובה רצויה שהאורגניזם מבצע. למשל, ילד המקבל פרס בכל פעם שמכין שיעורי בית.

* **חיזוק חלקי:** חיזוק הניתן רק בחלק מהמקרים בהם מתבצעת ההתנהגות הרצויה. למשל, מורה המשבחת את התלמידים המצטיינים אחרי חלק מהמבחנים, אך לא באופן קבוע. כאשר נעשה שימוש בהתניה אופרנטית לשם לימוד, כדאי לעבור לשיטת החיזוק החלקי רק לאחר תקופה מסוימת בה ניתן חיזוק מלא וההתניה נרכשה באופן מספק.

https://www.betipulnet.co.il/lexicon/%D7%94%D7%AA%D7%A0%D7%99%D7%94_%D7%90%D7%95%D7%A4%D7%A8%D7%A0%D7%98%D7%99%D7%AA/

הסבר במילים שלך מהי התניה אופרנטית? הדגם

אבחנות ויחסי גומלין בין התניה קלאסית לאופרנטית

ההבדל המרכזי בין ההתניה הקלאסית להתניה האופרנטית הוא שהתניה קלאסית עוסקת באופן רכישת תגובות רפלקסיביות מותנות, בעוד התניה אופרנטית עוסקת באופן רכישת תגובות רצוניות.

לעומת ההבדל בסוג התגובה, שני מרכיבי ההתניה האחרים, הגירוי המותנה והגירוי הבלתי מותנה מופיעים הן בהתניה קלאסית והן בהתניה אופרנטית אם כי בסדר שונה. כשבהתניה קלאסית גירוי מותנה ובלתי מותנה מופיעים זה לצד זה, והתגובה (הרפלקסיבית) מופיעה בסוף התהליך. ובהתניה אופרנטית גירוי מותנה כלשהו, מניע תחילה את התגובה (הרצונית), ורק לאחר מכן מוצג הגירוי הבלתי מותנה כחיזוק.

התניה קלאסית מהווה רכיב חיוני בהתניה אופרנטית מפני שחיזוק (גירוי בלתי מותנה) שניתן בהתניה אופרנטית כגמול לביצוע פעולה רצויה, מופיע בסמיכות יחסית לגירוי נייטרלי אקראי שעורר את הפעולה, ובהתאם לחוקי ההתניה הקלאסית הסמיכות הופכת את הגירוי הנייטרלי לגירוי מותנה, קרי לגירוי שיוצר תגובה מותנית (רפלקס) שבמקור החיזוק יוצר באופן טבעי. התגובה המותנית מקשרת בין הגירוי המותנה לחיזוק, וכך יוצרת ציפייה לחיזוק שמעלה את המוטיבציה לפעולה. ככל שהגירוי המותנה יחזור ויופיע בסמיכות לחיזוק כך הוא יתחזק ותדירות הפעולה תגבר.



למידה קוגניטיבית

<https://lib.cet.ac.il/Pages/item.asp?item=13578>

תהליך קוגניטיבי

תהליך קוגניטיבי זהו תהליך של עיבוד מידע, של הבנה ושל הסקת מסקנות.

דוגמה לתהליך כזה:

הציון של חגי ושל משה בבחינה במתמטיקה היה 80, אך על אף ששניהם נחשפו לאותו הגירוי, תגובתם שונה: חגי מרוצה מאוד, ואילו משה עצוב ומדוכא. כיצד ניתן להסביר זאת?

נציג את התהליך הזה בתרשים הבא:



הגישה הקוגניטיבית, עיקרה הוא התהליכים הפנימיים, המתרחשים במה שהיא מכנה: **הקופסה השחורה**. לעומתה, **הגישה ההתנהגותית**, מתנגדת לגישה זאת. כמדע היא אינה יכולה להתייחס לתהליכים פנימיים, משום שלא ניתן למדוד אותם. אך בזה לא הסתיים הוויכוח. על-פי הגישה הקוגניטיבית לא רק שלא ניתן להתייחס להתנהגות הגלויה (גירוי-תגובה) בלבד, אלא אף הכרחי להתמקד בהתנהגות הסמויה; לא ניתן להבין את תגובת האדם ו/או להחליט מה ישמש עבורו חיזוק משמעותי, אם לא נתייחס לתהליך הקוגניטיבי שלו, דהיינו: לתהליכים הפנימיים של עיבוד המידע (תפיסת גירויים, הענקת משמעות להם, זכירה, חשיבה והסקת מסקנות)

גישת הגשטלט

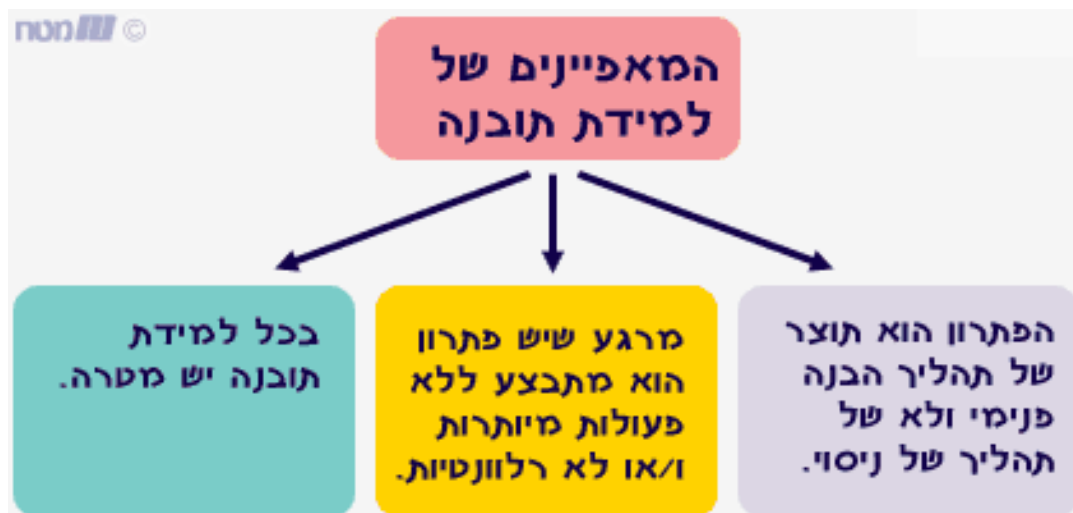
בגישה הקוגניטיבית הגדרת הלמידה שונה במקצת מזאת של הגישות האחרות. על-פי הגישה הקוגניטיבית ההגדרה של **למידה** היא:

תהליך, אשר המידע שנרכש ונשמר בו, מכון וקובע מה יילמד בהמשך.

אחת התיאוריות הקוגניטיביות המסבירה את תהליך הלמידה היא **הגשטלט**. תיאוריית הגשטלט מתמקדת **בתבנית השלמה** של ההתנהגות, וטוענת כי לא ניתן לפרק אותה לקשרי גירוי-תגובה. הסיבה: לתבנית **השלמה יש משמעות רחבה יותר מאשר לסך כל המשמעויות, שיש לכל אחד מהגירויים בנפרד**. חוקרי הגשטלט הם אלה שטבעו את המושג **"השלם הוא יותר מסכום חלקיו"**.

הניסוי המרכזי של הגישה הוא של קוהלר והשימפנזה "שולטן". במחקר זה למדה שולטן להשיג בננה שהייתה רחוקה מטווח ידה. קוהלר כינה את התהליך שעברה

שולטן: **תובנה**, וטען שבתהליך זה **אנו מארגנים במוחנו מחדש את הנתונים** (את הגירויים השונים ואת הקשרים האפשריים ביניהם). התוצאה של תהליך הארגון **הפנימי** מתבאת במקרה זה גם בתהליך **החיצוני** (תגובתה של שולטן), אך אין הכרח שיהיה לה ביטוי חיצוני. ראו בתרשים הבא את המאפיינים של למידת התובנה:



ג'שה התנהגותית (ביהיוריסטית)	ג'שה קוגניטיבית
התייחסות להתנהגות הגלויה בלבד (גירוי-תגובה).	התייחסות לתהליך הפנימי (לתהליך עיבוד המידע), המתווך בין הגירוי לתגובה.
אפשר לבחון תהליך למידה רק אם יש לו סימון חיצוני או ביצוע. (הביהיוריסטים קיבלו את העובדה שיש שינויים פנימיים אך לא נתנו להם דגש ולא חקרו אותם.)	תיתכן למידה בהכרה (קוגניציה) מבלי שיהיה לה ביטוי חיצוני נראה לעין.
הלמידה נעשית באמצעות חיזוקים/עונשים.	הלמידה נעשית בתהליך : קליטת הגירוי, חשיבה והסקת מסקנות.
מערך זהה של גירויים סביבתיים יוביל לתגובה זהה אצל לומדים שונים.	הגירוי עשוי לגרום לתגובות שונות אצל אנשים שונים, עקב התהליך הפנימי של עיבוד מידע ושל הסקת מסקנות.
הסבר לטווח קצר של התנהגויות/למידות.	הסבר לטווח רחב של למידות.

הסבר במילים שלך מהי למידה קוגניטיבית? הדגם



למידה חברתית – בנדורה

בראשית היה זיגמונד פרויד, שביסס את התיאוריה הפסיכואנליטית על ההנחה לפיה הגורמים לפסיכופתולוגיה הינם הדחקה של יצרים פנימיים בלתי מווסתים. כמה עשרות שנים לאחר מכן, ייסדו חוקרים כגון ג'ון ווטסון וב. פ. סקינר את הזרם ההתנהגותי, אשר שלל את הנחות היסוד של פרויד, וקבע כי הפתולוגיה נולדת מתוך היסטוריה של התנהגות לקויה, שזכתה לחיזוק. הפסיכולוג אלברט בנדורה ייצר מודל תיאורטי ויישומי ששילב בין שתי התיאוריות הכביכול סותרות הללו: הגורמים האישיותיים של האדם, ההתנהגות הגלויה שלו, החיזוקים שהוא מקבל עליה והפרשנות שהוא נותן לחיזוקים אלו- כל אלו תורמים לעיצוב אישיותו והתנהגותו לאורך החיים.

מהי למידה באמצעות צפייה?

למידה באמצעות צפייה היא מצב אנו משתמשים ביכולות הקוגניטיביות שלנו לזכירה ולהסקת מסקנות כדי שנוכל לשנות את התנהגותנו בעקבות ניסיונם של אחרים.

אדם אחד צופה בהתנהגותו של אדם אחר שקיבל חיזוק או עונש ואחר-כך מתנהג באופן דומה למדי או נמנע מלעשות כן- תלוי אם האדם בו צפה חוזק או נענש. יתרונות של למידה תצפיתית

היכולת הזו טומנת בחובה תועלת עצומה:

- היא מאפשרת לרכוש דפוסי התנהגות מורכבים ורחבי היקף מבלי לעבור את כל התהליך המייגע של ניסוי וטעייה,
 - ניתן להרוויח מידית משגיאות ומהצלחות של האחרים.
 - דרך למידה זו איננה בלעדית לאדם ספציפי.
- אלברט בנדורה המחיש למידה כזו במעבדתו כאשר במסגרת הניסוי ילדים צפו במודלים של מבוגרים אשר נוהגים באלימות כלפי בובה גדולה מפלסטיק. ניכר כי אותה התנהגות נמצאה בשכיחות רבה יותר בילדים שנחשפו למודלים התוקפניים.

כלומר, ילדים חיקו התנהגויות באופנים שונים:

- התנהגות פרו-חברתית (סיוע)
- התנהגות אנטי-חברתית (פגיעה)

יש מודלים רבים ללמידה.

מה שעולה במחקר הוא כי התנהגות נצפית של המודל תשפיע ביותר כאשר:

1. נתפס באורח חיובי וזוכה לאהדה וכבוד
2. קיימים קווי דמיון בין תכונות המודל לבין אלו של הצופה.

3. הצופה מתוגמל על כך שהבחין בהתנהגות המודל.

4. התנהגות המודל גלויה ונראית לעין.

5. חיקוי ההתנהגות מתאפשר על-ידי הצופה.

התאוריה לפי אלברט בנדורה

תיאורית הלמידה החברתית עוסקת בתהליך הלמידה של הפרט אשר מתמקדת בלמידה מתוך חיקוי. התאוריה פותחה על ידי אלברט בנדורה ובוססה על יסודות הגישה ההתנהגותית (ברמן ויריב). תהליך הלמידה של הפרט מושפע תחילה מסביבתו באופן בלתי נשלט המכונה תהליך החיברות. בתהליך זה הפרט רוכש את התנהגותו וערכיו על פי הנורמות בסביבה בה הוא חי (ביטמן, 1992). כאשר הפרט יוצר קשרים חברתיים הדדיים עם הסובבים אותו ומחקה אותם, הוא רוכש לעצמו ידע ומושגים חדשים (כהן ופרידמן, 2002). בנדורה האמין כי הסביבה מעצבת את התנהגות הפרט, אך בנוסף גם קיימת פעילות גומלין בין הפרט לסביבתו, כלומר לא רק הסביבה משפיעה על התנהגותו, אלא הפרט גם משפיע על סביבתו

האופן בו נלמדות התנהגויות חדשות:

האדם הוא יצור חברתי והוא גדל ומתפתח בתוך הסביבה החברתית בה הוא חי. בתהליך החיברות (סוציאליזציה) הוא רוכש את ההתנהגויות, התפיסות והערכים המקובלים בחברה שלו. לצורך כך התינוק נולד עם מנגנונים המסייעים לו להפנות קשב בעיקר לדמויות האנושיות שבסביבתו. חלק משמעותי מההתנהגויות נלמדות מתוך חיקוי- הילד צופה באדם אחר המבצע התנהגות מסוימת ומאמץ אותה לעצמו.

ילדים יפנו קשב וילמדו בעיקר התנהגויות שהן יוצאות דופן, MODELING. מפתיעות, מפחידות או חריגות. כמו כן, עיקר הלמידה תהייה מדמויות קרובות אליהם ו/או דומות להם כמו: הורים, אחים, חברים, דמויות חינוכיות. אם הדמות בה הילד צופה, קיבלה חיזוק (פרס) להתנהגות שלה או חמקה מעונש, הסיכוי שהילד יחקה התנהגות זו יגדל. לחלופין, אם בעקבות ההתנהגות הדמות בה הילד צופה קיבלה עונש, הסיכוי שהילד יחקה התנהגות זו יפחת.

הוכחה מחקרית

בניסוי מרתק ומכונן שנערך על ידי הפסיכולוג אלברט בנדורה (1961) על מנת להוכיח את "תאוריית הלמידה החברתית" חולקו ילדים בשלב הראשון לשתי קבוצות. לשתי הקבוצות החוקרים נתנו לצפות באדם בוגר העושה שתי פעולות שונות בחפצים דומים. קבוצת ילדים אחת צפתה באדם בוגר מסדר צעצועים. הקבוצה השנייה צפתה באדם בוגר מכה בובת נחום-תקום. בשלב השני של הניסוי אוחדו שתי קבוצות הילדים והוכנסו לחדר מלא בצעצועים ובובות. החוקרים החלו

בדרכים שונות להרגיז את הילדים ובדקו את התגובות שלהם. נמצא שרמת התוקפנות של הילדים שהשתייכו לקבוצה שצפתה באדם הבוגר שהפגין אלימות הייתה גבוהה באופן משמעותי מזו של קבוצת הילדים האחרת. חלק מהילדים אף חיקו את מעשיו של האדם שצפו בו: הכו את הבובה באותו אופן והשמיעו צעקות דומות לאלה שלו. מסקנת הניסוי היתה שילדים הצופים באלימות נהיים אלימים יותר ואדישים יותר לאלימות.

תיאוריית הלמידה החברתית-קוגניטיבית

נקודת המוצא התיאורטית של בנדורה היא כי האדם הינו יצור חברתי, ולא ניתן להבין את האופן שבו הוא לומד, גדל ומתפתח ללא היכרות מספקת עם הסביבה החברתית בה הוא חי. תהליך הלמידה של האדם מושפע בראש ובראשונה מהסביבה- באמצעות תהליך אוטומטי המכונה חיברות, רוכש האדם את ההתנהגויות ואת הערכים המקובלים בקבוצת ההשתייכות שלו. בנדורה טען שהתיאוריה הפסיכואנליטית הקלאסית רואה את האדם כמושפע מדחפים פנימיים בלבד, ואילו התיאוריה ההתנהגותית של פסיכולוגים כגון סקינר ו-ווטסון, מתייחסת להשפעות הסביבתיות החיצוניות בלבד. לעומתם, ראה בנדורה את ההתנהגות האנושית כנובעת ממשחק בין הגורמים הפנימיים לחיצוניים, ובכך הוא ביקש לשלב בין שתי נקודות המבט הכביכול סותרות הללו. את המודל של בנדורה ניתן לראות בתור משולש שווה צלעות, עם שלושה קודקודים המשפיעים זה על זה. בקודקוד האחד נמצאים הגורמים האישיים: אמונות, ציפיות ודימוי עצמי; בקודקוד השני נמצאת ההתנהגות הגלויה ובשלישי, ההשפעות הסביבתיות. כל אחד מהקודקודים הללו משפיעים באופן עקבי ומתמשך אחד על השני: הסביבה מעצבת את התנהגות האדם באמצעות מערכת של חיזוקים ועונשים, המשפיעים על האמונות ועל הציפיות שלו. ההתנהגות משפיעה על הסביבה ומשנה אותה וכן הלאה.

צפייה וחיקוי

התיאוריה ההתנהגותית עד לזמנו של בנדורה שמה את עיקר הדגש על חשיבותם של תהליכי התניה קלאסית והתניה אופרנטית באופן הלמידה של האדם. על פי הגישה ההתנהגותית הקלאסית, למידה מתבצעת באחד משני אופנים: למידת תגובות קיימות לגירויים חדשים באמצעות הצמדתם לגירויים מוכרים, או למידת התנהגויות חדשות באמצעות חיזוקים חיוביים, והכחדת התנהגויות אחרות באמצעות עונשים.

בנדורה לא חלק על הנחות היסוד הללו, אך טען כי ישנן דרכים אחרות המובילות ללמידה, כצפייה ב- וידיעה על- התנהגות של אנשים אחרים. למשל, רוב האימהות אינן מחכות שילדם יצטנן על מנת להלבישו במעיל בחורף. הן יודעות לעשות כך

מראש, מפני שראו אימהות אחרות מלבישות את ילדיהן, קראו על כך בעיתון או צפו בכך בטלוויזיה. בנדורה טען שבסופו של דבר, רוב ההתנהגויות שאנחנו מציגים נרכשות דרך ההשפעה הזו: אנו מחקים את התנהגותם של אנשים אחרים מסביבנו לאחר שנוכחנו לדעת כי הן מובילות לתוצאות חיוביות. את אותם אנשים שבהם אנו צופים ומהם אנו לומדים, כינה בנדורה מודלים. כולנו נעזרים בחיינו במודלים כדי ללמוד, וכולנו מהווים מודלים עבור אנשים אחרים.

תהליכי הלמידה

בנדורה טען כי רכישת התנהגות מתבצעת באמצעות ארבעה אופנים, כל אחד מהם הכרחי לתהליך הלמידה:

שלב הקשב: על מנת שנוכל ללמוד משהו, אנו צריכים לפני הכל לשים לב אליו. כל דבר שפוגע בקשב עשוי לפגוע בלמידה. כמו כן, ישנם אלמנטים שיכולים לשפר את הסיכוי שהתנהגות מסויימת תקודד ותישמר בזיכרון, למשל, מידת הדמיון בין הצופה למודל או מידת האטרקטיביות של המודל.

שלב הזיכרון: כולל אלמנטים של שפה ושל הדמיה שמשמרים את המידע. ההתנהגות שנצפתה נשמרת באמצעות ייצוגים חזותיים ו/או דרך קידוד ורבאלי (דיקלום מילולי).

שלב השחזור המוטורי: מעבר לצפייה בהתנהגות ולקידוד בזיכרון, זקוק האדם למידה מסויימת של יכולת על מנת שיוכל לשחזר את ההתנהגות הזו בעתיד. את היכולת ניתן להשיג באמצעות אימון: אימון פיזי במציאות או אימון מנטלי דרך שחזור בדמיון של הביצוע או הציפייה לביצוע.

המוטיבציה לביצוע: כדי שדבר מה יילמד, האדם זקוק למוטיבציה לחקות את המודל. למשל, הוא יגביר התנהגות שהוא ראה שהמודל זכה עבורה לחיזוק חיובי, ויפחית בהתנהגות שהמודל קיבל עבורה עונש. חיזוקים אלו מכונים חיזוקים עקיפים.

לדוגמא, אדם שרוצה ללמוד טניס צריך תחילה להכיר את האופן שבו משחקים, את החוקים ואת העקרונות הבסיסיים של המשחק. על פי רוב, תתבצע הלמידה הראשונית באמצעות צפייה בשחקנים המוערצים עליו בטלוויזיה או במגרש. בשלב הבא יצטרך אותו אדם להתאמן על שיפור היכולות שלו עצמו: הוא יירשם לחוג טניס, ישחק מול שחקנים השווים לו ברמתו ולעיתים אף יעלה בדמיונו סצינות מתוך משחקים ואת אופן התגובה שלו אליהן. לבסוף, אם הוא יזכה במשחקים או יצפה במודלים שלו מנצחים בתחרויות וזוכים להצלחה, הדבר יגביר את המוטיבציה שלו להמשיך ולהשתפר, ולהפגין את הידע שהוא צבר. ויסות עצמי ויעילות עצמית

כאמור, אחת הטענות המשמעותיות ביותר שטען בנדורה כנגד התיאוריה ההתנהגותית הקלאסית, הייתה כי בני האדם אינם רק מגיבים לסביבתם, אלא שיש להם שליטה אקטיבית על ההתנהגות שלהם, ועל ההשפעה שלה על הסביבה. ויסות עצמי הוא הכינוי של בנדורה לחיזוקים החיוביים והשליליים שהאדם נותן לעצמו על התנהגותו, והוא גורם חשוב בעיצוב האישיות. יעילות עצמית היא האופן שבו תופסים בני האדם את היכולת שלהם להוציא לפועל את ההתנהגויות הנכונות לסיטואציה או למשימה ספציפית. למשל, במקרה של שחקן הטניס שתואר קודם לכן, יעילות עצמית גבוהה פירושה אמונה גבוהה שלו ביכולתו לנצח שחקנים אחרים. לעומתו, שחקן טניס אחר עם מידה נמוכה של יעילות עצמית, עשוי לוותר מראש על יריבים המדורגים גבוה ממנו, עקב חוסר אמונה ביכולת שלו לנצח אותם.

נקודה למחשבה

למידה מחיקוי נמשכת לאורך כל החיים. גם כאנשים בוגרים אנחנו מושפעים ממודלים המוצגים לנו ומנסים לחקות מאפיינים שלהם. על כך מבוססים ענף הפרסום, תוכניות הראליטי בטלוויזיה ותופעת הסלבריטאים. התנהגות הילד מושפעת כמובן גם מהגנטיקה והטמפרמנט המולד של הילד, אולם מעוצבת במידה רבה על ידי הסביבה בה הוא גדל. כהורים לילדים צעירים, יכולת ההשפעה שלנו על הסביבה אליה נחשף הילד גדולה יחסית, אולם ככל שהילד גדל השפעתנו קטנה.

הורים, הו מודל חיובי לחיקוי עבור ילדיכם

זכרו כי תמיד ישנן זוגות עיניים הצופות בכם, בוחנות ולומדות כיצד אתם מגיבים למצבים של כעס ותסכול, כיצד אתם נוהגים בכביש, איך אתם מתנהגים כאשר צריך לחכות בתור, איך אתם פותרים מחלוקות וכו'. לכן, דאגו לווסת את רגשותיכם והתנהגויותיכם ולהציג מודל חיובי בעבור ילדיכם. חישבו לאיזה אדם אתם רוצים שילדכם יגדל להיות? מה הערכים שאתם רוצים שיהיו לו? ונסו לשמש דוגמא חייה לכך. נכון, לא תמיד אנחנו יכולים להציג "מודל מושלם" במידה ולא הצלחתם למנוע וילדכם נחשף להתנהגות לא רצויה שלכם, שוחחו איתו על כך, הסבירו לו את המניעים להתנהגותכם, קחו אחריות על ההתנהגות והסבירו ששגיתם וכן מה הייתה הדרך הרצויה יותר להתמודדות עם הדברים.

הקפידו להעניש באופן גלוי ומידי התנהגות לא רצויה ולשבח התנהגות רצויה

כפי שלמדנו מהניסוי של בנדורה, ילדים יחקו יותר התנהגות שזכתה לחיזוק (פרס) ופחות התנהגות שזכתה לעונש. על כן חשוב להעניש באופן גלוי ומידי התנהגות לא רצויה ולשבח במילים התנהגות רצויה. בדרך זו ההורה יכול "לעצב" את התנהגות ילדו, להגביר את תדירות וכמות ההתנהגויות החיוביות של הילד ולהפחית את התנהגויותיו הלא רצויות.

בחרו בקפידה את הסביבה החינוכית בה מתחנך ילדיכם

לא ניתן להכביר במילים לגבי חשיבותה של הסביבה החינוכית בה הילד מתחנך על התפתחותו ואישיותו. על כן, ככל שהדבר תלוי בכם, הקפידו לבחור בעבור הילד סביבה חינוכית בה הדמויות החינוכיות יכולות לשמש בעבור ילדיכם מודל חיובי לחיקוי (או לכל הפחות לא להוות מודל שלילי).

הקפידו על התכנים להם נחשף הילד ותווכו לו אותם

כפי שלמדנו מהניסוי של בנדורה, צפייה בהתנהגות תוקפנית מגבירה התנהגות תוקפנית אצל ילדים. על כן נסו ככל האפשר למנוע מילדיכם להיחשף לתוכניות טלוויזיה, משחקי מחשב או סרטים אלימים. גם תוכניות ראייתי מסוגים מסוימים אינן מתאימות לצפיית ילדים. במידה וילדכם נחשף להתנהגות לא רצויה, נסו לשוחח איתו על מה שראה והסבירו לו מדוע לדעתכם התנהגות זו היא לא רצויה.

במידה וילדיכם "אימצו" התנהגות לא רצויה עזרו לו "לחשב מסלול מחדש"

לעיתים, למרות כל מאמצינו, הילדים מאמצים התנהגות לא רצויה אותה למדו מסביבתם (אלימות מילולית, אלימות פיזית וכו'). במקרה של אלימות פיזית, על ההורים להעניש באופן מידי את הילד על התנהגותו להסביר לו מה דרך ההתנהגות החלופית והרצויה ולחזק אותו כאשר הוא משתמש בה. עונש יכול להיות אמירה תקיפה שההתנהגות אסורה, הרחקה קצרה ממשחק או פעילות או מניעת זכויות. במקרה של אלימות מילולית, לעיתים הדבר הנכון ביותר הוא להתעלם מההתנהגות, היות והילד מנסה לעורר את תגובתנו ואי מתן תגובה, תפחית את ההתנהגות. עיקר המרץ צריך להיות מופנה לחיזוק מידי של התנהגויות רצויות כי זוהי הדרך היעילה ביותר בה אנחנו יכולים ללמד את ילדנו איך כן יש לנהוג.

הסבר מהי למידה חברתית? הדגם.



סרטוני יוטיוב

https://www.youtube.com/watch?v=0og_dYoQVMl

כל מה שרציתם לדעת על התנייה פבלובית 1.3 דקה

<https://www.youtube.com/watch?v=uAxPio9c7hQ>

התנייה קלאסית פאבלוב למתחילים – 1 דקה

<https://www.youtube.com/watch?v=6O9xCicx5UI>

למידה, חלק ראשון התניה קלאסית – 11 דקות מייק דוברת

https://www.youtube.com/watch?v=A_507YP0n9Y

התניה אופרנטית – 1 דקה

<https://www.youtube.com/watch?v=VKGUGj2Amcc>

למידה - חלק שני, התניה אופרנטית - 9 דקות מייק דוברת

<https://www.youtube.com/watch?v=d7cwLmItk94>

הגישה ההתנהגותית (סקינר) והגישה הקוגניטיבית - התנהגותית (בנדורה) |

פסיכולוגיה לכיתות י,יא,יב 50 דקות

<https://www.youtube.com/watch?v=1rSrrz7wpZI>

תיאוריית הלמידה החברתית- אלברט בנדורה – 3 דקות מצויר

מורות/מורים

הציעו פעילויות אותם תוכלו לתת ללומדים, נסו לבצע זאת על פי גישות

ההוראה השונות שנלמדו ביחידת הלימוד.



על פי מה שלמדת עד כה סמן את התשובה הנכונה
(השאלות לקוחות מהמבחנים)

1. למידת חיקוי נוצרת על ידי

- א. צבירת זיכרונות מהעבר
- ב. הישגים בלימודים
- ג. הסתכלות בהתנהגות של אחרים וחזרה על ההתנהגות הזו

2. למידה מתבצעת על ידי

- א. חיקוי של הסביבה
- ב. ניסוי וטעייה
- ג. אינסטינקט ותחושת בטן
- ד. תשובות א' וב' נכונות

3. אוטו גלידה" מתקרב לגינה הציבורית, ומשמיע מנגינה מוכרת במערכת הכריזה. הילדים הנמצאים בגן מפסיקים לשחק, וממהרים לבקש מהוריהם ללקק גלידה. הילדים למדו לקשר בין המנגינה לבין "גלידה, כי בדיוק "בא להם הצורך באכילת הגלידה באמצעות

- א. התניה קלאסית
- ב. הנעה
- ג. התניה אופרנטית
- ד. תובנה

4. ילדה הצילה את חיי אמה, כשביצעה בה הנשמה מפה לפה. כשנשאלה הילדה איך ידעה מה לעשות, אמרה שלמדה להציל חיים מתוך צפייה בתכנית הטלוויזיה "חדר מיון". הילדה למדה באמצעות:

- א. למידה חברתית - חיקוי פעולה של אדם אחר
- ב. התניה קלאסית
- ג. ניסוי וטעייה
- ד. רפלקס

5. איך מתבצעת למידה

- א. באמצעות חיקוי ו/או ניסוי וטעייה .
- ב. מתוך אינסטנקט ו/או תחושת בטן.
- ג. מתוך חלומות ו/או סיוטי לילה.
- 4. באמצעות מחשבות והרהורים.

6. חיברות הוא תהליך שבו

- א. האדם בעודו ילד ולכל חייו, לומד את החוקים ומנהגי החברה בה הוא נמצא ומתפקד
- ב. סטודנטים באוניברסיטה לומדים על תהליכים חברתיים
- ג. נוצרת מומחיות בתחום חיבור מאמרים
- ד. נוצרים קשרים חברתיים במסגרות חדשות

7 . ניתן לזהות דפוס התנהגות כי הוא

- א. מכונה להדפסת חומרי לימוד
- ב. התנהגות החוזרת על עצמה
- ג. התנהגות בלתי הולמת
- ד. תוקפנות נדירה אצל ילדים

ההתפתחות הקוגניטיבית של הילד מתייחסת ל:

- 1 - למידה בה הילד פועל לפי רגשותיו.
- 2 - ליכולת של הילד להכיר ולהבין את הסביבה ואת הכללים לפיהם המציאות מתנהלת.
- 3 - ליכולת של הילד לקשור קשרים חברתיים עם בני גילו.
- 4 - לאופן בו הילד מעריך את עצמו.

נכון/לא נכון

מנגנון החיברות עוזר לאדם לתפקד היטב בסביבה החברתית שבה הוא חי

נכון / לא נכון

חיברות הוא תהליך שבו אדם לומד את חוקי החברה ומנהגיה נכון / לא נכון

למידה מתבצעת על ידי חיקוי, ניסוי וטעייה. נכון / לא נכון

תהליך החיברות מאפשר לדור הצעיר ללמוד ולרכוש לעצמו את דפוסי ההתנהגות, אשר יאפשרו לו להשתלב באופן מוצלח בחברה ולממש את הפוטנציאל והכישורים שלו. נכון / לא נכון

חיזוקים חיוביים משפיעים על התפתחות דימוי עצמי טוב, ומחזקים את אמונתו של האדם ביכולותיו נכון / לא נכון

גירויים לא משפיעים על יכולת קוגניטיבית בילדות. נכון / לא נכון

הסבירו את הטענה המוצגת במשפט

- חיזוקים חיוביים משפיעים לטובה על בניית דימוי עצמי גבוה.
- מניע פנימי, בניגוד למניע חיצוני, תלוי מאוד בסביבה הכלכלית של האדם.
- חיזוקים חיוביים משפיעים על התפתחות דימוי עצמי טוב, ומחזקים את אמונתו של האדם ביכולותיו.
- באמצעות השיטה של עיצוב התנהגות, אפשר ללמד ילדים באופן הדרגתי, לבצע פעולות מורכבות כמו חצייה של כביש במעבר חציה, סידור החפצים בחדר, או הכנת סלט ירקות.
- נערות רבות מחקות את הדוגמנית, בר רפאלי.

לסיום

- ציין דבר חדש שלמדת ולא ידעת קודם.
- ציין דבר אחד שהפתיע אותך
- מה היה לך קל להבנה, ומה היה לך קשה יותר להבנה.
- ציין דבר אחד שתיקח ליישם בחייך בעקבות הלמידה.



מדעי ההתנהגות – היחיד והמשפחה - יחידת לימוד שנייה

סוגיות ומושגי יסוד – 5-6 שעות

מוטיבציה

מה תלמדו ביחידת לימוד זו?

פירוט	מושגים	נושא
מוטיבציה / הנעה : מניע/צורך/דחף, אינסטינקט, מדרג צרכים, מניע פנימי, מניע חיצוני, עידוד אינסטינקטים, עיצוב התנהגות, תיאוריית מדרג הצרכים (סולם של 5 דרגות) של מאסלו, סוגי מניעים : פנימי וחיצוני, סוגי עידוד : חיובי, שלילי, חומרי, מוראלי, רגשי	מוטיבציה, מניע פנימי וחיצוני, חיזוקים וסוגי עידוד חיובי, שלילי. מדרג הצרכים של מאסלו.	מוטיבציה

בסיום יחידה זו הלומדים:

- יבינו מהי מוטיבציה, יכירו את כל המושגים, יוכלו ליישם את המושגים באירועי למידה.
- יכירו את מדרג הצרכים של מאסלו.

חומרי עזר: מצגת מלווה – מוטיבציה (הרחבה)

מצגת מלווה - מדרג הצרכים של מאסלו

עלון : הכלה למעשה – מוטיבציה – משרד החינוך

<https://www.slideserve.com/kay/4410763>

מצגת של מוטיבציה



שיעור 1-2

פעילות פתיחה

הסבר המושג מוטיבציה - הגדרה

מוטיבציה/הנעה/הניעה היא הדחף פנימי או/ו חיצוני שמניע אותנו לעבר המטרות שלנו, הדלק ששומר על המנוע שלנו. מוטיבציה היא הסיבה שאנחנו עושים מעשה, משקיעים מאמצים ומתמידים מול הקשיים.

מוטיבציה /הנעה, היא הכוח הדוחף אותנו לביצוע מעשה. המוטיבציה היא הנכונות והרצון לפעול ולהתאמץ בכדי להשיג משהו.

פעילות – היגדים ומה מידת ההסכמה של כל לומד להיגד

חלקו ללומדים מלבני בריסטול בצבעי הרמזור: אדום, צהוב, ירוק
לאחר הקראת כל היגד כל אחד ירים את מלבן הבריסטול בהתאם למה שהוא חושב: ירוק = מסכים, צהוב = מתלבט, אדום = לא מסכים

היגדים

- ☐ כדי לדעת אם הצלחתי, אני משווה את עצמי לאחרים
- ☐ מי שמאמין בעצמו מצליח
- ☐ רק מי שמתאמץ ועובד קשה מצליח
- ☐ ההצלחה שלי נמדדת ביחס לעצמי
- ☐ מי שלא מוכן לקחת סיכונים לא מצליח
- ☐ רק מי שמוכשר בדבר מסוים יכול להצליח בו
- ☐ אם אני מתכנן משהו אני בדרך כלל חושב שאצליח
- ☐ גם כשאני מתכנן, תמיד משהו לא מסתדר
- ☐ אני אדם ספונטני, לא אוהב לתכנן לטווח ארוך
- ☐ יגעת ומצאת תאמין
- ☐ לא משנה כמה מתאמצים, בסוף מי שיש לו קשרים מתקדם בקלות
- ☐ הכול תלוי במזל

- הכול משמים ואין לנו שום שליטה על מה שקורה
- מוטיבציה נובעת רק מדחף פנימי
- שאני רוצה משהו אני מוכן לוותר על דברים אחרים בתמורה

מה ניתן ללמוד מהפעילות הזו?

כל פעילות שהיא יציאה מאזור הנוחות, מצריכה מאמץ

הצלחה פירושה קס"מ = קושי, סבל ומאמץ

מהו הכוח המניע לקום בבוקר? הרצון להשיג הישג הנעה / הנאה



מהי מוטיבציה/הנעה? לפניכם מספר הגדרות

1 - המילה "מוטיבציה" נגזרת מהשורש הלטיני *motivus* שפירושו - כוח מניע. מוטיבציה היא תהליך פנימי המתרחש בתוך הפרט. אותו כוח מביא עמו

את הכוונה לבצע פעולה ואת ההתמדה בביצועה.

2 - הנעה או מוטיבציה, היא מכלול התהליכים אשר מעוררים, מכוונים ומשמרים את ההתנהגות האנושית לעבר מטרה מסוימת.

3 - מוטיבציה היא הדחף הפנימי שמניע אותנו לעבר המטרות שלנו, הדלק המובנה ששומר על המנוע שלנו. זו הסיבה שאנחנו עושים מעשה, משקיעים מאמצים ומתמידים מול קשיים.

4 - מוטיבציה היא הכוח הדוחף אותנו לביצוע מעשה. המוטיבציה היא הנכונות והרצון לפעול ולהתאמץ בכדי להשיג משהו.

שאלה: אילו מילים חוזרות בהגדרה של מוטיבציה?

המילים הן: כוח, כיוון לעבר מטרה, השקעה, מאמץ ופעולה

מוטיבציה פנימית וחיצונית

מוטיבציה מחולקת לשתי קטגוריות – פנימית וחיצונית.

מוטיבציה פנימית היא תשוקה, אהבה למשהו, נושא שחשוב לנו לקדם. אלה הכוחות המניעים אותנו לעסוק בפעילות כי היא מעניינת אותנו, מספקת אותנו, אנחנו נהנים, ומתענגים על החוויה.

מוטיבציה חיצונית נובעת מהשפעות חיצוניות כמו תגמולים או הסיכוי להימנע מעונש. משכורת, פחד, ענישה, יצר הישרדות.

מה היא מוטיבציה פנימית?

מוטיבציה היא כל גורם שמייצר או מקיים התנהגות חיובית או התנהגות רצויה, הגורם יכול להיות חיצוני או גורם מדרבן פנימי

מוטיבציה פנימית: הרצון לנקוט בצעד מסוים מתוך עניין, הנאה או סיפוק אותו מקבלים מהצעד עצמו, ולא בשל תגמול חיצוני

מה היא מוטיבציה חיצונית?

הרצון לבצע פעולה מסוימת, מתוך כוונה לזכות בתגמול או אישור חיצוני. לדוגמה זכייה בסכום של כסף, העלאת משכורת, ציון טוב בקורס, מדבקה המעידה על התנהגות טובה ועוד. במובן זה, מוטיבציה היא כוח מניע שדוחף אדם לבצע משימה או עבודה. זה לא קשור רק להיות צייתנית או צייתן, אלא זה קשור להיותכם מונעים ולהוטים לנקוט בצעדים כלשהם או לעשות דברים

שימו לב, שכשאנחנו מדברים על מוטיבציה חיובית או שלילית, אנחנו לא מתייחסים אל זה כ-"טוב" או "רע" – ההבחנה היא רק כיוון המוטיבציה. מוטיבציה אחת נובעת משאיפה לעונג, כלומר, אדם פועל כי הוא רוצה להשיג משהו שיעשה לו טוב (מוטיבציה חיובית); ואילו השנייה נובעת מהימנעות מכאב, כלומר, אדם פועל כדי להימנע מתוצאה שעלולה לפגוע בו.

שאלה: האם תוכלו לתת דוגמאות לפעולות שנעשו מתוך מוטיבציה פנימית ומוטיבציה חיצונית?

מוטיבציה המקל והגזר – שיטת המקל והגזר

שמעתם בטח על שיטת המקל והגזר היוצאת מהנחה בסיסית של פרס/תגמול חיובי ועונש.

שיטת המקל והגזר – כינויה של שיטת שכנוע וחינוך המתבססת על מתן תגמול עבור התנהגות רצויה, וענישה בעקבות התנהגות בלתי רצויה. שיטה זו מתבססת על הנעה חיצונית: המקל מסמל את חלק הענישה, והגזר – את חלק התמריצים.

מקור השיטה אינו מהשפה העברית, אך ישנם שהפכו את משמעות הסימולים בעברית, כך שהמקל - מלשון "הקלה", הוא התמריץ החיובי, והגזר - מלשון "גזירה", הוא העונש



מה דעתכם על שיטת המקל והגזר לתקופה קצרה? מה דעתכם על שיטה זו לאורך זמן? האם יהיה הבדל?

אנחנו יודעים ששיטה זו משפיעה על אילוף בעלי חיים, אך האם היא משפיעה גם על בני אדם לאורך זמן?



סיפור קצר - למה שמישהו ישלם למי שמרעיש לו?

יום אחד, זקן שגר בקומה הראשונה התעצבן על הרעש שעשו הילדים ששיחקו לו מתחת לחלון. הוא חשב רגע, פתח את החלון וצעק: "ילדים, אם תשחקו ותעשו המון רעש תקבלו 50 שקלים". ובסוף המשחק, כפי שהובטח, שילם לכל אחד מהם את הסכום.

ביום שלאחר מכן, חזרו הילדים לשחק בקול מתחת לחלון. הזקן פתח את החלון וצעק: "ילדים, אם תשחקו ותעשו המון רעש תקבלו 20 שקלים". ובסוף המשחק, כפי שהבטיח, שילם לכל אחד מהם 20 שקלים. וכן, אני יודע שחלקכם כבר חושבים איזה קומבינה הייתם עושים. חכו

ביום השלישי, הילדים חזרו לשחק בקול, מחכים לזקן. רק שהוא, פתח את החלון וצעק: "ילדים, מתנצל, לא נשאר לי כסף לשלם לכם היום". אז הם, התבאסו והלכו משם לשחק ולהרעיש במקום אחר.

שאלה: איזה סוג מוטיבציה דירבנה את הילדים?



מתוך החוברת: עידוד חיזוק ומוטיבציה – אנאבלה שקד

החיים הם סידרה של התמודדויות. בדרך יש הרבה מכשולים, גם חיצוניים וגם פנימיים, מה שעוזר להתמודד עם המכשולים זה פיתוח אומץ אמונה ואופטימיות.

מהו עידוד? – כל דבר שמעלה את תחושת הערך העצמי. התייחסות חיובית לפעולה והגברת הביטחון העצמי וביטחון במסוגלות וביכולת של המקבל.

עידוד יש לתת במצבי הצלחה ובמצבי אי הצלחה/כישלון במצב בו הפחד להיכשל, עידוד למעשה אומר, ...לפשל גדול. עידוד הוא דרך המלך ליצירת תחושת שייכות.

עידוד אומר: יש לך מקום ללא תנאים. אתה שייך. גם כשאתה טועה, בכל מצב אתה שווה, אתה יכול, אני איתך כפי שאתה.

סיידי דרייקורס אמרה פעם שהמילון הוא המקום היחיד בו המילה "הצלחה" מופיעה לפני המילה "עבודה". אבא שלי נהג לומר "להתכונן להכי גרוע ולקוות להכי טוב"

חיזוק ועידוד יכול להיות: • מילולי • מחוות פיזיות • חזותי

מה יש בדברי חיזוק ועידוד? מה הם מכילים?

• הכלה • אמפתיה • ראיית האחר • שידור מסוגלות • אמון • מסר של העצמה ואמון ליחיד ולסביבה • תקשורת חיובית

חיזוק הצלחות

מחקרים מתחום הפסיכולוגיה החיובית מראים כי רמת הפרודוקטיביות והמוטיבציה גדלה כאשר כמות החוויות החיוביות גדולה פי שלושה לפחות מהשליליות.

תלמידים שמתקשים בלמידה חווים הרבה כישלונות. כל כישלון נוסף מגביר את תחושת חוסר הביטחון ומקטין את רמת הציפיות של הסביבה מהילד. לכן תחושת המסוגלות האישית של התלמיד תלך ותקטן.

מתן פרסים וחיזוקים הוא אמצעי יעיל לטווח קצר. הילד לומד ממוטיבציה

חיזונית, ומפסיק כשהפרס כבר לא משפיע עליו.

שימוש בעונשים והפחדה יעיל עוד פחות. הלמידה מתקשרת אצל הילד לחוויות

שליליות של כעס ותסכול, והמוטיבציה האישית ללמידה פוחתת.

לכן מומלץ להתמקד בהצלחות האישיות של התלמיד. לאפשר לו הצלחה דרך

התאמת המשימות ליכולתו. ואז להתמקד וללמוד את דפוס ההצלחה.

כל הצלחה או הישג ביצועי יעלו את תחושת הביטחון העצמי ואת רמת הציפיות של

הסביבה, זאת בתנאי שהתלמיד חש שההצלחה מיוחסת לו.

שלא יחשוב שהצליח ממזל, או כי משהו נתן לו להצליח מתוך רחמים. כדי שהילד

יאמין שההצלחה היא שלו ובזכותו, כדאי לנתח כל הישג, קטן ככל שיהיה,

ולשאול:

מה היה חלקך בהצלחה? מה עשית הפעם שהביא את ההצלחה? **להעביר לילד את**

המסר שאנחנו יודעים שההצלחה היא בזכותו, ושחשוב לנו להבין אתו איך עשה

זאת כדי שימשיך להצליח גם בפעמים הבאות. חיזוק תחושת האוטונומיה

והמסוגלות של התלמיד משפיע לחיוב על המוטיבציה.

פירמידת הצרכים של מאסלו (לרשותכם מצגת מלווה)

הפסיכולוג והתיאורטיקן אברהם מאסלו, ממובילי זרם הפסיכולוגיה ההומניסטית, טען שמניעי האדם הם רבים ומגוונים.

תיאורית הצרכים של מאסלו מניחה כי ישנם צרכים אוניברסאליים לכלל בני האדם, וכי כולנו מונעים ע"י אותם צרכים.

הצרכים מאופיינים בהיררכיה, ואין אפשרות לדלג או "לעקוף" צורך מסוים בכדי להגיע לזה שמעליו. במילים אחרות, לא ניתן לעבור לצורך מסוים מבלי לממש את הצורך שמתחתיו. התיאוריה מתוארת כפירמידה, כאשר כל שלב בה מייצג צורך שונה:



התבוננו בפירמידת הצרכים הסבירו כל שלב שלה מהבסיס לקודקוד

מאסלו חילק את הצרכים לשתי קטגוריות עיקריות: מניעי חסך ומניעי גדילה.

מניעי החסך הם צרכים שבלעדיהם לא יוכל האדם להתקיים מבחינה פיזית ופסיכולוגית. המטרה של האדם היא להגיע באמצעותם לאיזון דרך הפחתה של מתח לא נעים. למשל, אדם רעב ישאף למלא את החסך הפיזיולוגי של הרעב באמצעות מזון, ואדם שחי באזור מלחמה ישאף למלא את תחושת חוסר הביטחון באמצעות כניסה למקלט. לעומתם, **מניעי הגדילה** הם אלו אשר מספקים לאדם את התוכן שבאמצעותו יוכל לחיות חיים מלאים ומספקים. בניגוד למניעי החסך, מילוי שלהם לא מביא לצמצום בהתנהגות, אלא להגברתה. למשל, אדם אשר נהנה מציור ימשיך לצייר עוד ועוד, וישאף לגדול ולהתפתח בתחום.

מניעי החסך נקראים **Doing needs (או בקיצור D-needs)**, היות שהם קשורים **Doing** (עשייה) - להפחית מתחים, לחיות בשביל היום, להגיע למצב של סטטוס קוו פיזי ומנטאלי.

לעומתם, מניעי הגדילה נקראים **Being needs (או בקיצור B-needs)**, היות שהם קשורים ל**Being** (היות) - להיות ספונטני, יצירתי ופתוח לחוויות, ופחות עסוק בענייני היומיום. הצרכים מסודרים בהיררכיה עולה, כאשר סיפוקם של צרכים במדרג נמוך יותר הוא חיוני להופעתם של צרכים משלב גבוה יותר. על פי מאסלו, רוב בני האדם מקדישים את מירב זמנם למילוי מניעי החסך ורק מעטים מגיעים למצב בו הם יכולים לעסוק במניעי הגדילה.

מניעי החסך (ה-D needs)

צרכים פיזיולוגיים: צרכים אלו כוללים צורך במזון ושתייה, צורך בחמצן ובסיפוק הדרישות הבסיסיות של הגוף כמו שמירה על טמפרטורה, איזון של מלחים וסוכרים, שינה, תנועה ומנוחה, היפטרות מפסולת, הימנעות מכאב וסיפוק יצר המין. כל הצרכים פרט לאחרון הינם חיוניים, ומבלי למלא אותם האדם לא יוכל להתקיים ברמה הפיזית הבסיסית ביותר. על מנת לעבור לרמה הבאה, הצרכים הללו צריכים להיות מסופקים במידה רבה.

צרכי ביטחון: כאשר אדם פחות עסוק בצרכים הפיזיולוגיים הבסיסיים, הוא מפנה את תשומת ליבו לעבר הצורך להישמר מסכנות וליצור לעצמו סביבה בטוחה, יציבה וניתנת לניבוי באופן יחסי. למשל, בעולם המודרני יכולים צרכי הביטחון לבוא לידי ביטוי בהשגת קביעות בעבודה, מגורים בשכונה טובה, קניית ביטוח חיים וכו'. גם במקרה זה, כאשר צרכי הביטחון חזקים מדי ולא באים על סיפוקם, המעבר לשלבים הבאים מתעכב, האדם מוותר על הצרכים הגבוהים ופחות עסוק בצמיחה אישית. לעומת זאת, כאשר הצרכים הפיזיולוגיים הם חזקים מדי, הם יכולים לבוא

על חשבון צרכי הביטחון, למשל, אדם רעב שנמצא בשדה קרב עשוי לחשוף את עצמו לסכנות כדי להשיג מזון.

צרכי שייכות ואהבה: אחרי שמולאו הצרכים הפיזיולוגיים וצרכי הביטחון במידה מספקת, יתרכז האדם בבנייה של קשרים חברתיים וחיזוקם, חיבור לקהילה שהוא יכול להרגיש שייך אליה וכן חיפוש אחר בן או בת זוג והקמת משפחה. כאשר הצרכים האלה לא ממולאים במידה מספקת, נחשפים בני האדם למצבים של בדידות, הסתגרות וחרדה חברתית.

צרכי הערכה: אלו הם הצרכים של בני האדם לקבל הערכה והכרה מסביבתם ולחוש כי הם ראויים ובעלי ערך. ברמה הנמוכה יותר של הקטגוריה הזו נמצא הצורך לקבל כבוד מאחרים: תשומת לב, מוניטין מקצועי, סטטוס חברתי וכו'. ברמה הגבוהה יותר נמצאות התחושות המופנמות של מסוגלות והצלחה: ביטחון עצמי, אמונה ביכולת, מומחיות ועצמאות.

מניעי הגדילה (ה-B needs)

צורכי הגשמה עצמית: זוהי הרמה הגבוהה ביותר, שאליה מגיעים רק אנשים שהצליחו למלא כראוי את הצרכים מארבע הרמות הנמוכות יותר. הצרכים הללו לא פועלים על פי עקרון השמירה על האיזון (ההומאוסטזיס) של הרמות הקודמות, אלא ככמיהה עקבית ומתמשכת לגילוי הפוטנציאל שגלום בכל אחד מאיתנו, להיות כל מה שאנחנו יכולים להיות. מאסלו חילק צרכים אלו ל-3 קטגוריות עיקריות:

צרכים קוגניטיביים: הצורך להכיר, לדעת, להעמיק וללמוד.

צרכים אסתטיים: ההתפעלות מהיופי, מהאיזון ומהסימטריה של הטבע.

הצורך במימוש העצמי: הצורך להגשים את היכולות שלי, להיות יותר ויותר ממי שאני באמת.

מאסלו טען שהמודל ההיררכי הינו אוניברסלי ומתאים לכלל האנשים בכל התרבויות, אך בד בבד הסכים עם הביקורת שאצל אחוז קטן מהאנשים הסדר בפירמידת הצרכים מתהפך, למשל, כאלה שהצורך שלהם בהערכה גבוה יותר מהצורך בביטחון. עם זאת, הוא לא לקח בחשבון מצבים שאינם יוצאי דופן, של אנשים שעוסקים בהגשמה עצמית על אף שצרכיהם הבסיסיים אינם מסופקים, כגון אמנים שחיים בחרפת רעב.

https://www.betipulnet.co.il/lexicon/%D7%A4%D7%99%D7%A8%D7%9E%D7%99%D7%93%D7%AA_%D7%94%D7%A6%D7%A8%D7%9B%D7%99%D7%9D_%D7%A9%D7%9C_%D7%90%D7%91%D7%A8%D7%94/%D7%9D_%D7%9E%D7%90%D7%A1%D7%9C%D7%95



על פי מה שלמדת עד כה סמן את התשובה הנכונה

(השאלות לקוחות מהמבחנים)

1. מניע פנימי הוא:

- א. תיקון כללי של מנוע
- ב. רצון לעשות משהו בגלל רצון אישי, הנאה וסיפוק
- ג. רצון לעשות משהו כדי לקבל כסף

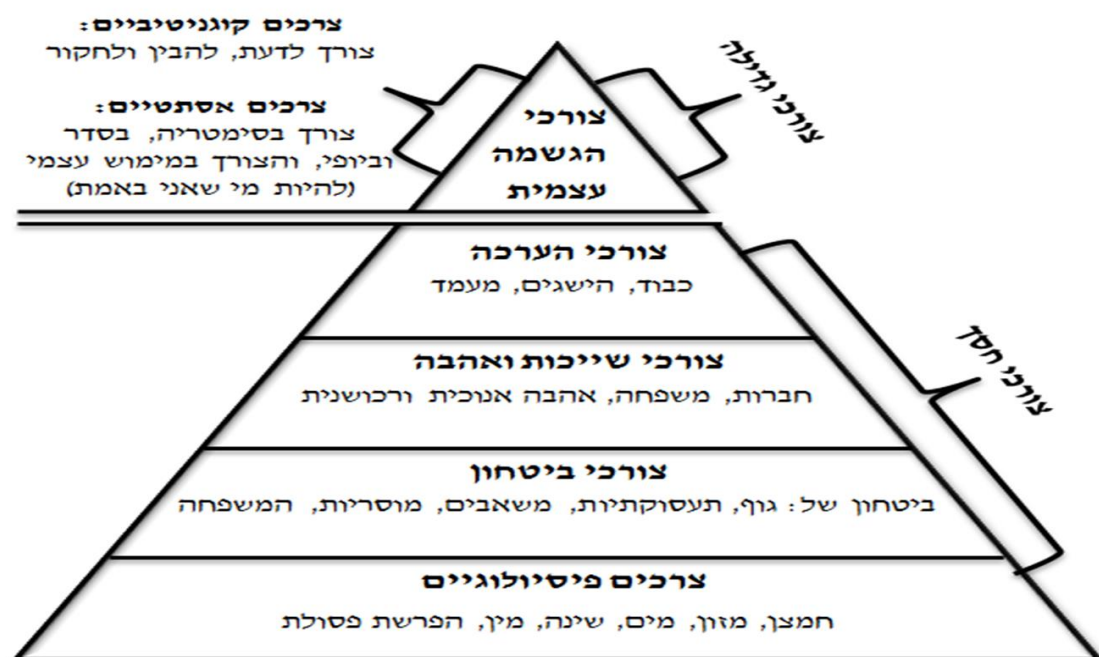
2. מניע חיצוני הוא:

- א. רצון לביצוע התלוי בתגמול מגורם חיצוני לאדם
- ב. הרגשת גאווה לאחר שמיעת עידוד
- ג. צורך פנימי לביצוע שאינו תלוי בגורם מהחוץ
- ד. תגמול רגשי עבור עשייה

3. מאסלו, הפסיכולוג החברתי, זיהה את

- א. משמעות החלום
- ב. הצורך בשליטה
- ג. פירמידת הצרכים המדרגת את צרכי האדם
- ד. השפעת ההנהגה על החברה

היררכיית הצרכים על פי מאסלו



4. ניתן להגדיר מניע כ- :

א. צורך או דחף הגורם לאדם לפעול בדרך כלשהי

ב. תכתיב המגדיר מה אסור לעשות

ג. חוק הכתוב כחוק או כתקנה

ד. זיכרון מיידי המשפיע על שיקול הדעת

נכון/לא נכון

א. על פי מאסלו, מימוש עצמי הוא צורך חשוב יותר מרוב צרכי האדם

נכון / לא נכון

ב. הנעה היא רצון וסיבה לבצע פעולה כלשהי.

נכון / לא נכון

ג. מניע פנימי אינו מושפע מהסביבה.

נכון / לא נכון

הסבר את הטענה/חשיבה/אמירה המוצגת במשפט

1 - חיזוקים חיוביים משפיעים לטובה על בניית דימוי עצמי גבוה.

2 - מניע פנימי אינו קשור בתגמול כספי.

3 - חיזוקים חיוביים משפיעים על התפתחות דימוי עצמי טוב, ומחזקים את אמונתו של האדם ביכולותיו.

אירוע א':

לפניכם שלושה מקרים, אנא קראו והשיבו על השאלות המצורפות:

- א. בסיפור המפורסם של חנה ושבעת בניה, דרשו נציגי הקיסר מחנה ובניה היהודיים להשתחוות לקיסר ולטעום מבשר החזיר הטמא. על פי הסיפור, הבנים לא נכנעו לדרישות נציגי הקיסר והוצאו להורג בעינויים. חנה, לאחר שראתה את כל בניה מעונים ומוצאים להורג, שמה קץ לחייה.
- ב. לפני כשנתיים הוקרנה בטלוויזיה תוכנית המתעדת את חיי הרקדנים בארץ ישראל. בתוכנית הציגו את מצבם הכלכלי הגרוע מאוד של הרקדנים, המתגוררים בצפיפות בדירות קטנות, אוכלים מעט מאוד מזון זול ופשוט ועובדים וחיים "מהיד לפה". כשהרקדנים נתבקשו להסביר את המצב הם הסבירו, כי "אין פרנסה מריקוד בארץ, אולם הם יעשו הכל, העיקר רק לרקוד..."
- ג. במלחמת וייטנאם ידוע כי במקרים רבים היו כפריים שגורשו מכפריהם והפכו פליטים חסרי כל. היו מצבים בהם נתפסו כפריים, שפלשו בחזרה לשדותיהם על מנת להשיג מזון. הם ידעו כי הם מסכנים את חייהם בירי מאש חיה, ולמרות זאת ניסו להשיג את המזון.

(כל סעיף מקבל 10 נקודות)

1. **על פי התיאוריה של מאסלו (ראה נספח): מה היה סוג הצורך (על פי מדרג הצרכים של מאסלו), שכל אחד מהאנשים במקרים הללו העדיפו על פני האחרים?**
2. **שניים מתוך שלושת המקרים אינם תואמים את תיאוריית מדרג הצרכים של מאסלו. ציינו מה הם המקרים, והסבירו מדוע בחרתם בהם.**
3. **הסבירו כיצד המקרה השלישי (אותו לא בחרת בסעיף 2) כן מתאים לתיאוריית מדרג הצרכים של מאסלו.**

אירוע ב':

טל היא אישה כבת ארבעים, נשואה, ואם לבן ובת. היא ומשפחתה גרים בבית פרטי בפרבר יוקרתי בגוש דן. היא אוהבת את ביתה שאותו עיצבה בעצמה. ילדיה תלמידים טובים ובבית שוררים יחסי אהבה ורוגע. מצבם הכלכלי טוב מאוד. בצעירותה למדה תואר ראשון באוניברסיטה, אך מאז שנישאה לא עבדה. בחודשים האחרונים היא מרגישה חסומה וחנוקה. היא נוטה לעצבנות, מצוקה ועצב, ויודעת שלמעשה עדיין לא הגיעה לאן שהייתה רוצה בחייה ושעליה לעשות שינוי. בעלה וילדיה (שהם כבר בגיל תיכון) מעודדים אותה לכך.

- 1- **מדוע טל מרגישה במצוקה דווקא בשלב זה בחייה?**
- 2 - **בנה את סולם הצרכים על פי מאסלו והסבר כל שלב בו.**
- 3 - **מה הייתם ממליצים לטל לעשות בעתיד הקרוב?**

אירוע ג'

חוק חדש שנחקק לאחרונה קובע עונשים חמורים שיוטלו ע"י המשטרה על רוכבי אופנים חשמליים אשר ייסעו על המדרכה, המיועדת להולכי רגל במקום במסלולים המיועדים לאופנים, או על הכביש נגד כיוון התנועה.

בין העונשים שניתן יהיה להפעיל: קנס כספי בגובה 250 ₪, הוצאת אוויר מהאופניים, והחרמת הסוללה.

ראש עיריית תל אביב, רון חולדאי, אמר, כי בשנים האחרונות העירייה פועלת ומשקיעה רבות בעידוד הרכיבה על אופניים כאמצעי חלופי לנסיעה ברכב פרטי. אבל צצו תופעות בלתי נסבלות כמו רכיבה פרועה של ילדים ובני נוער על אופניים, המסכנים את הולכי הרגל, וכבר אירעו לא מעט תאונות ופציעות. נראה שהם פשוט מתעלמים מכללי הנסיעה, ופועלים לפי נורמות משלהם ברמת סיכון גבוהה. לכן, לצד ההשקעה האדירה בסלילה של מסלולים לרוכבי אופנים, ישנה חשיבות רבה לטפל ולהבטיח את בטיחותם של הולכי הרגל במדרכות. במסגרת ההכנות לתחילת האכיפה, החל מסע הסברה נרחב לציבור, שנועד ללמד את הציבור לרכוב על אופנים בהתאם לכללי הבטיחות. המסע כלל שילוט חוצות, סרטון הסברה, הפונה להורים ומבקש, שיפעילו את סמכותם כדי להשפיע על ילדיהם להימנע מרכיבה מסוכנת.

שאלות

1. האם רוכבי האופנים הפרועים והמסוכנים ילמדו לרכוב באופן בטיחותי כנדרש, בעקבות הטלת העונשים החמורים על ידי המשטרה? נמקו את דעתכם בעזרת הידוע לכם על השפעת העונש על למידה בהתניה אופרנטית.
2. הסבירו מהו מניע פנימי ומהו מניע חיצוני לרכיבה נכונה ובטיחותית על אופניים? הדגימו אחד מהם.
3. מהי סמכות הורית? הציעו והדגימו דרך אחת, אשר באמצעותה יכול הורה "טוב" להפעיל את סמכותו, ולשנות את דפוס הרכיבה הפרוע של ילדו המתבגר. ____

אירוע ד'

יעל, דור ונעמה, הם בני נוער המתנדבים בתחנת מד"א (מגן דוד אדום) בתל אביב. יעל הגיעה להתנדבות בכיתה י' במסגרת מחויבות אישית בבית הספר. על מנת לקבל את תעודת סיום השנה היא נאלצה, כמו חבריה, למצוא מסגרת התנדבות ולהתנדב 60 שעות בשנה. לאחר שמילאה את שעות ההתנדבות להן הייתה מחויבת, היא המשיכה להתנדב וחדלה לספור שעות.

דור התנדב היות שכל תחום הסיוע הרפואי מאוד סקרן אותו, לאחר שהתנדב במשך שנתיים, החליט להמשיך ולהתנדב לאחר כיתה י"ב גם לשנת שירות במד"א, בתקווה

להתקבל אחר כך כחובש במהלך השירות הצבאי שלו. נעמה באה ממשפחה שכולם מתנדבים במד"א. אביה ואמה נהגי אמבולנסים וחובשים בכירים, ואחותה הגדולה מדריכת נוער מד"א כבר כמה שנים בהתנדבות. אף אחד מהם לא ציפה ממנה גם להתנדב, אולם עבורה מד"א הוא המשפחה שלה, והיא נולדה לתוך הארגון ומרגישה שהיא חלק ממנו.

באחת המשמרות הם הגיעו למקום של תאונה בהתרחשות. במקום הייתה מכונית בוערת ומשפחה עם ילדים קטנים העומדים לידה. דור ראה כי ילד קטן ניתק מאמו ורץ לכיוון המכונית, כנראה כדי להביא חפץ שאיבד. דור, מבלי לחשוב פעמיים, רץ למכונית, תפס את הילד הקטן והרחיק אותו משם לפני שייפגע. אחרי האירוע יעל אמרה לדור: "אני לא מבינה אותך, משוגע, זה מסוכן, מה פתאום רצת למכונית הבוערת, אפשר לחשוב שזה הבן שלך או משהו כזה..." ודור מצידו ענה לה: "אני לא חשבתי בכלל על עצמי שם, להיות חובש זה חלק ממני ומהכישרונות שלי, ואני פשוט עשיתי את זה. "הייתי אני" ולא יכולתי להיות מישהו אחר למרות הסכנה."

שאלות

- א. מהו מניע פנימי? מי מגיבורי האירוע היה בעל מניע פנימי בדוגמה שלפנינו?
- ב. מהו מניע חיצוני? מי מגיבורי האירוע היה בעל מניע חיצוני בדוגמה שלפנינו?
- ג. בשיחתם של יעל ודור, הדעה של מי משניהם מתאימה לתיאוריית מדרג הצרכים של מאסלו ומדוע?

אירוע ה'

אורית, ראובן, שרית, איתי ורעות הם חלק מצוות מתנדבים בתכנית להעשרת הידע בקרב התלמידים במסגרת הספרייה העירונית ביישוב בדרום הארץ. כל אחד מהם השתלב בצוות המתנדבים בשלב אחר בחייו ומסיבות אחרות. ראובן ואיתי היו בין המקימים של התכנית. הם הגיעו על מנת לשפר את תחושת השייכות שלהם, של הילדים שלהם ושל שאר התושבים למקום מגוריהם.

אורית הצטרפה לתכנית, משום שחשבה שדרך עשייה זו תקבל המלצות חמות, ותוכל להתקבל בעתיד לעבודה כמורה בישוב בו היא גרה.

רעות הגיעה לתכנית כי הרגישה שבמקום העבודה שלה היא לא מצליחה לממש את יכולותיה ואת כישוריה, ולכן חיפשה מקום בו תוכל לבטא את כישורנותיה.

שרית חיפשה הערכה כלפיה כמתנדבת, התורמת מזמנה ויחד עם זאת חיפשה תמריצים שהוענקו למתנדבים, כגון: סופי שבוע של השתלמויות בבתי מלון, שי בחגים ויציאה להצגות בחינם.

אלון ודליה, שני מתנדבים נוספים הגיעו לתכנית על מנת לחזק את רמת הידע בקרב ילדיהם ובקרב הילדים והנוער בישוב. הם האמינו שפעילות חינוכית זו תתרום לכלל התושבים ותביא פרסי חינוך משמעותיים לחינוך המקומי, וכך גם ילדיהם ירוויחו מן העשייה במקום.

כל אחד הגיע מסיבותיו הוא ויחד הם קבוצה הפועלת למטרה אחת – להעלאת רמת הידע של הילדים והנוער בישוב בו הם חיים.

שאלות

1. ציינו מי מהמתנדבים הגיע ממניעים פנימיים? הסבירו מדוע.
2. ציינו מי מהמתנדבים הגיע ממניעים חיצוניים? הסבירו מדוע.
3. על פי התיאוריה של מדרג הצרכים של מאסלו-
(מאסלו חילק את צרכי האדם לקבוצות וקבע את המדרג על פיו הצרכים מסודרים - ראה תרשים מצורף):
איזה צורך מספקים כל אחד מהמתנדבים? ב. מי מהם מספק את הצורך הנמוך ביותר מבין כולם? מי מהם מספק את הצורך הגבוה ביותר מבין כולם?

לסיום

- ציין דבר חדש שלמדת ולא ידעת קודם.
- ציין דבר אחד שעניין אותך.
- מה היה לך קל להבנה, מה היה לך יותר קשה?



מדעי ההתנהגות – היחיד והמשפחה - יחידת לימוד שלישית

אינטליגנציה – 4 שעות

מה תלמדו ביחידת לימוד זו?

פירוט	מושגים	נושא
מנת משכל IQ, אינטליגנציה רגשית EQ, מבחנים פסיכולוגיים. מהי אינטליגנציה ואיך מודדים אותה? מהי מנת משכל (I.Q), מהם מבחני אינטליגנציה (התאמה לתרבויות שונות). מהי אינטליגנציה רגשית (E.Q) שימוש במבחני אינטליגנציה לניבוי הצלחה (מיון מועמדים לעבודה, ללימודים וכו')	מנת משכל IQ, אינטליגנציה רגשית EQ, מבחנים פסיכולוגיים	אינטליגנציה

בסיום יחידה זו הלומדים:

יכירו ויבינו את המושגים: מנת משכל, אינטליגנציה, IQ

אינטליגנציה רגשית EQ

חומר עזר: מצגת חווייתית מלווה – כוללת תרגילים לבדיקת אינטליגנציה

מאמר והסבר על גרדנר ותפיסת האינטליגנציות המרובות

שיעורים 1-2

הצעה לפתיחת שיעור

נחשו מה אנחנו הולכים ללמוד היום? מהו הנושא שנעסוק בו?

לפניכם הנושא כתוב בכתב סתרים

-    ,     ,           
                ,   

טבלה לפיענוח ההודעה

 = א	 = ב	 = ג	 = ד	 = ה	 = ו	 = ז	 = ח	 = ט
 = י	 = כ	 = ל	 = מ	 = נ	 = ס	 = ע	 = פ	 = צ
 = ק	 = ר	 = ש	 = ת	 = י	 = ם	 = ן	 = ף	 = ץ

- מהו הנושא?
- מה אתם יודעים עליו? האם שמעתם מושגים אלה?
- האם עשיתם בעבר מבחן מסוג זה?

לפניכם חידה הקשורה לנושא שאנחנו הולכים ללמוד – לרשותכם דקה בלבד!



רמז :

יש יותר מאשר המשולשים הקטנים ביותר

תשובה

13 משולשים - 9 משולשים קטנים, משולש ענק שמכיל את כולם, ועוד 3 משולשים בינוניים שמכילים 4 משולשים קטנים כל אחד.



מהי אינטליגנציה/ משכל? IQ - Intelligence Quotient

מקור המילה אינטליגנציה במילה הלטינית intelligere, שמשמעה "לבחור", "להחליט", "להבחין" בהתאם לכך, הפירוש המילולי של אינטליגנציה הוא היכולת להבין דבר מתוך דבר וכן היכולת להבחין בין דבר לדבר.

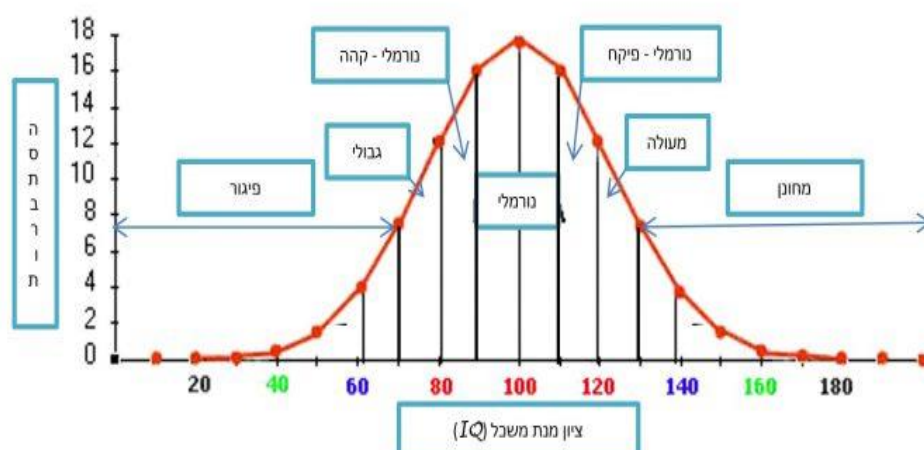
אינטליגנציה היא "היכולת להסיק, לתכנן, לפתור בעיות, לחשוב באופן מופשט, להבין רעיונות מורכבים, ללמוד מהר וללמוד מניסיון.

לא מדובר רק בלמידה מספרים, כישורים אקדמיים או חכמה של מבחנים. מדובר ביכולת רחבה ועמוקה יותר להבין את הסביבה שלנו, "לתפוס" את מה שקורה, לחשוב בהגיון ולהבין מה לעשות."

אינטליגנציה מוגדרת כמכלול הכישורים שבאמצעותם ניתן לפתור בעיות הדורשות חשיבה בצורה יעילה.

מושגים דומים לאינטליגנציה הם: יכולת קוגניטיבית, יכולת שכלית, ביצועים קוגניטיביים ותפקוד קוגניטיבי.

מנת משכל או IQ היא הערך המקובל לביטוי רמת האינטליגנציה. מנת המשכל הממוצעת באוכלוסייה היא 100, וסטית התקן (המודדת את הפיזור של מנת המשכל סביב הממוצע) היא 15. התפלגות מנת המשכל באוכלוסייה מתוארת בגרף הבא.



תוצאות מבחני IQ של האוכלוסייה מראות "עקומת הפעמון" האינטליגנציה מאופיינת בהתפלגות נורמלית, כך שלרוב האנשים יש אינטליגנציה ממוצעת ורק לאחר קטן יחסית יש אינטליגנציה חריגה. לקות שכלית היא מצב המאופיין באינטליגנציה נמוכה במיוחד, לצד זאת מחוננות מאופיינת באינטליגנציה גבוהה מאוד.

מנת משכל ממוצעת לעומת מנת משכל גבוהה

רמת איי קיו נמדדת באופן יחסי. לפיכך, תוצאות באזור גיאוגרפי מסוים יהיו שונות מאשר באזור גיאוגרפי אחר. עם זאת, בהסתכלות ארצית יש טווח שלפיו ניתן להבחין בין אינטליגנציה נמוכה לאיי קיו גבוה.

על פי רוב, **אינטליגנציה ממוצעת ונורמלית נמדדת באיי קיו 100, כאשר הגבול הנמוך של מנת המשכל הנורמטיבית הוא איי קיו 80.**

טווח של אינטליגנציה בינונית נמוכה הוא בין 80-89, מנת משכל ממוצעת נמדדת בטווח שבין 90-109, אינטליגנציה בינונית גבוהה נמדדת באיי קיו 110-119 ומנת משכל גבוהה היא בטווח שבין 120-129. החל מאיי קיו 130 מדובר באינטליגנציה מעולה ביותר. קיימות כמובן רמות אינטליגנציה גבוהות יותר, כאשר הגבוהה ביותר שניתן למדוד כיום היא 160 והרף הנדרש כדי לקבוע מחוננות הוא 140 ומעלה.

מנת המשכל מושפעת במידה רבה מהגנטיקה (להורים נבונים ייולדו בדרך

כלל ילדים נבונים), אך גם מגורמים שונים שיכולים לגרום לפגיעה במנת המשכל (כמו פגיעה באספקת חמצן למוח בעת ההיריון או הלידה או מחלות שונות במהלך החיים). סביבה מיטיבה מבחינת גירוי מוחי יכולה לשפר במעט את מנת המשכל או לכל הפחות להביא את האדם למיצוי מקסימלי של יכולותיו השכליות. בפועל, מדידת מנת המשכל עלולה להיות מושפעת מגורמים נוספים, כמו חשיפה תרבותית. כך למשל, אנשים שאינם חשופים לתרבות מערבית עלולים לקבל ציון נמוך יותר במטלות הדורשות ידע עולם, גם אם פוטנציאל מנת המשכל שלהם הוא גבוה יותר.

מבחן I.Q הוא מבחן שאמור למדוד את רמת האינטליגנציה של האדם.

הוא מחולק ל 10 תתי מבחנים בנושאים שונים וחלק משמעותי ממנו זה מבחן על זמן. רובנו נוכל לפתור את מרבית שאלות המבחן אם יהיה לנו זמן בלתי מוגבל.

מבחן פסיכומטרי הוא המצאה ישראלית) למרות שכנראה נובעת מעיבוד של מבחנים זרים כמו ה SAT-וה GRE-האמריקאיים. (אמור למדוד "סיכויי הצלחה בלימודים גבוהים"). פחות עוסק ביכולת מולדת, אלא מסתמך על כך שהאדם למד בעבר נוסחאות ושהוא חי בסביבה מסוימת, ובוחן גם זריזות מחשבה. קיים קשר

ומתאם בין אדם בעל IQ גבוה לבין תוצאותיו במבחן פסיכומטרי, מכיוון שהוא למד יותר טוב בצעירותו, והוא זריז מחשבה יותר.

מבחן ה- IQ – מבחן המורכב משאלות מטריצה, מבחני מהירות, מבחני זיכרון ומבחני אוצר מילים? באופן לא מפתיע המתאם הגבוה ביותר שהתגלה מצביע על יכולתו של מבחן ה- IQ לנבא את ההצלחה בלימודים. אינטליגנציה בעיקרון אינה ניתנת לשינוי בגלל שהיא קשורה לתכונות עצביות וגנטיות ומכיוון שהיא יציבה לאורך החיים. אך נלמד מניסיון שאפשר להעלות ציוני IQ לפחות ברמה אחת

הרחבה



שני המבחנים השימושיים ביותר היום להערכת מנת משכל כללית הינם מבחן "סטנפורד-בינה" ומבחן וכסלר.

מבחן סטנפורד בינה מתמקד בעיקר בתחומים של היגיון מילולי, היגיון מופשט/חזותי, היגיון כמותי וזיכרון לטווח קצר. הוא לא נועד לבחון זיכרון או ידע. המבחן פותח במקור על מנת לאתר תלמידים בעלי יכולות נמוכות בבית הספר. מבחן זה אינו מיועד למבוגרים.

מבחן וכסלר מורכב באופן כללי משתי קבוצות של מטלות – מילוליות וביצועיות, ולכל מבדק ניתנים בנוסף לציון ה- IQ הכללי גם ציונים בכל תחום הנפרד. החלק המילולי של המבחן כולל תת-מבחנים כמו ידע כללי, הבנה מילולית, יכולות מתמטיות, הפשטה, זכירת ספרות, פירושי מלים. החלק הביצועי כולל תתי מבחנים כמו השלמת תמונות, סידור רצף תמונות, בניית דגם קוביות, הרכבה וקידוד. מבחן הוכסלר המקורי פותח למדידת מנת המשכל של מבוגרים, אך בהמשך פותחה גם גרסה לילדים.

מבחני מנת המשכל המקובלים כיום פותחו בשנת 1939 על ידי דייוויד וכסלר, שסבר שמבחן סטנפורד-בינה נותן משקל יתר לתחום השפתי ואינו מתאים לאוכלוסיית המבוגרים.

מבחן אינטליגנציה וכסלר למבוגרים מחולק לשני חלקים: מילולי וביצועי. לכל חלק ציון נפרד, בנוסף לציון האינטליגנציה הכללי. בחלק המילולי של המבחן ישנם תתי מבחנים כגון ידיעות כלליות, הבנה מילולית, יכולת מתמטית, הפשטה מילולית, זכירת ספרות ופירושי מלים, ואילו בחלק הביצועי ישנם תת-מבחנים כגון השלמת תמונות, סידור תמונות, קוביות, הרכבת עצמים, וקידוד. ציון נפרד מחושב לכל תת-מבחן, ומאפשר לקבל תמונה מקיפה של נקודות החוזק והחולשה של הנבחן. מאוחר יותר פיתח גם את מבחן אינטליגנציה וכסלר לילדים.

הבחינה בודקת רק את רמת ההבנה והלוגיקה במספרים והנדסת המרחב, ולכן אינה מעידה על כישרון בתחומים אחרים, כגון מוזיקה, ציור, ספורט או יכולות חברתיות. כמו כן קבוצות מיעוטים רבות טוענות כי המבחנים מושפעים מהטיות תרבותיות ולכן הן מקבלות ציונים נמוכים יחסית.

אף על פי שמבחני האינטליגנציה נמצאים בשימוש רחב מזה שנים רבות, מגוון היבטים נותרו שנויים במחלוקת מהסיבות הבאות: טיעונים נגד מבדק איי קיו

- המבחן בודק הישגים לימודיים ולא רק אינטליגנציה.
- המבחן בודק ידע קודם ולא רק את יכולת השימוש בו.
- כמו כן, הכנות למבחן האינטליגנציה יכולות להוביל לציון גבוה, ותרגול מרוכז גם הוא עשוי לשפר את סיכויי ההצלחה במבחן.
- המבחן אינו גמיש. המבחן מקבל בדרך כלל רק תשובה נכונה אחת, גם כשתשובות אחרות עשויות להיות נכונות אף הן.
- סוגי המיומנויות הנבדקים מצומצמים.
- בחלק הביצועי של המבחן נדרשת יכולת הבנה מילולית. לכן, במקרה שבו יכולותיו הביצועיות של אדם הן גבוהות, ואילו יכולותיו המילוליות נמוכות, מבחן האינטליגנציה ישקף באופן מוטא את יכולותיו.
- מבחני האינטליגנציה לא בודקים מגוון רחב של כישורים שכליים המחייבים גישה אחרת ופתוחה יותר במבחנים.
- המבחן לוקה בהטיה תרבותית. המבחן מבוסס על ערכים ועל נורמות של המעמד הבינוני בחברה המערבית. תוכן השאלות של המבחן לא משותף לכל התרבויות וכך נוצר מצב שיש תרבויות המופלות לרעה.
- תוצאות המבחן מושפעות ממצבו הנפשי של האדם בזמן נתון. מצב הרוח ומידת המוטיבציה של האדם בזמן המבחן משקפים נקודת זמן מסוימת, תמונת מצב על הנבחן הנכונה לנקודת הזמן בה הוא פותר את המבחן, כך שאם הנבחן יפתור את המבחן במועדים שונים, ציונו עשוי להשתנות - לעלות או לרדת בהתאם למצבו בנקודת הזמן בה נבחן.
- תוצאות המבחן מושפעות מאופיו ואישיותו של האדם. יכולת האדם להתמודד עם לחצים, כמו גם מידת התחרותיות והנמרצות שלו בזמן מבחן עשויות להשפיע על תוצאות המבחן. (כהן, א', פרידמן, ד', 2002; נבו, 1993)



פעילות לסיכום הנושא

ענו על השאלות בעל פה

1. מהי אינטליגנציה?
2. מה בודק מבחן איי קיו?
3. אם הציון שקיבלת במבחן איי קיו הוא 100 מה זה אומר עליך?
4. אם קיבלת ציון 80 מה זה אומר עליך?
5. אם קיבלת ציון 130 מה זה אומר עליך?
6. ציון 3 בעיות שיש עם מבחני ה-אי קיו.

רפלקציה

- ציין דבר חדש שלמדת ולא ידעת קודם.
ציין דבר אחד שממש עניין אותך.



שיעורים 3-4



שאלה ושיח

1. מה נשמע? ומה שלומכם?

2. מה אתם מרגישים כעת?

על איזו שאלה היה לכם קל יותר לענות? מדוע?

- האם שמעתם פעם על המושג אינטליגנציה רגשית?
- על פי השם שעררו במה עוסקת ומה כוללת האינטליגנציה הרגשית?

לפניכם שיר, נסו לחשוב, כיצד הוא מבטא מהי אינטליגנציה רגשית?





אינטליגנציה רגשית

הגדרת אינטליגנציה רגשית ומהי כוללת?

אינטליגנציה רגשית (Emotional intelligence) או EQ מוגדרת כיכולת או מיומנות לזהות, להעריך ולנהל את הרגשות שלנו, ולא רק אותם, אלא גם את אלה של הסובבים אותנו בניגוד לאינטליגנציה כללית, ניתן לשפר לפתח ולהעמיק את האינטליגנציה הרגשית בעזרת אימון ותרגול.

כיצד ניתן לפתח אינטליגנציה רגשית?

הגישה המקובלת היא שניתן לפתח ולהעמיק את האינטליגנציה הרגשית באמצעות תרגול זיהוי ופיענוח רגשות מגוונים, באופן שיגדל. על פי המודל המקובל, זה שפתחו החלוצים מאייר וסאלוביי, אינטליגנציה רגשית כוללת מספר יכולות:

- תפיסת רגשות – היכולת לזהות ולפענח רגשות
- מודעות עצמית לרגשות – היכולת להבין כיצד אנחנו מרגישים ברגע נתון
- שימוש ברגשות – היכולת לרתום רגשות לטובת חשיבה, פתרון בעיות ותהליכים קוגניטיביים נוספים
- הבנת רגשות וידע רגשי – היכולת להשתמש ברגשות ולהבחין בשינוי שחל בהם במצבים שונים
- ניהול רגשות – היכולת לשלוט ברגשות, לווסת אותם
- מוטיבציה עצמית – היכולת לרתום רגשות להשגת יעדים, והיכולת לדחות סיפוקים
- ניהול מערכות יחסים – היכולת לשלוט במיומנויות חברתיות, להביע רגשות ולהפגין אמפתיה לזולת וכדומה.

ניתן לזהות 4 מודלים מרכזיים להגדרת ומדידת אינטליגנציה רגשית:

תפיסת רגשות – ההיבט הבסיסי ביותר המאפשר עיבוד מידע רגשי. זוהי היכולת לזהות ולפענח רגשות בהבעות פנים, תמונות, קולות וחפצים. הערכה מדויקת של רגשותינו מאפשרת להשתמש במידע רגשי בקבלת החלטות, ותפיסת רגשות האחרים, היכולת להבין ולחוות את רגשותיו של אחר (אמפתיה) מהווה כישור חברתי חשוב לשימור יחסים בין אישיים חיוביים.

שימוש ברגשות – היכולת לרתום את רגשותינו לטובת תהליכים קוגניטיביים שונים כגון חשיבה ופתרון בעיות. על פי המודל, אדם בעל אינטליגנציה רגשית גבוהה יכול להשתמש ברגשותיו המשתנים לטובת המטלה שמולו. שימוש נוסף הוא

בבחירה מבין מספר אפשרויות – היכולת לדמיין כיצד נרגיש כשאירוע מסוים יתרחש מאפשרת לבחור מבין אפשרויות מרובות

הבנת רגשות וידע רגשי – יכולת להבין את "שפת הרגש" וקשרים מורכבים בין רגשות שונים, להבחין בדקויות כגון ההבדל בין שמח לנלהב, לזהות ולתאר את התפתחות הרגשות במהלך הזמן, למשל, כיצד הלם יכול להפוך לצער ואבל. ידע רגשי מתייחס להבנת הגורמים וההשלכות של מצבי רוח ורגשות, התפתחותם והשינויים החלים בהם עם חלוף הזמן.

ניהול רגשות – היכולת לוויסות רגשי של עצמנו ושל אחרים. הכוונה היא שליטה ברגשות שלנו בהתאם למצב, יכולת לרתום רגשות (אפילו שליליים) להשגת היעדים הרצויים. ניהול רגשות האחר מתייחס ליכולת השפעה, קרי יכולת להלהיב ולהניע או לגרום לזהירות יתר ככלי להשפעה חברתית

בשנת 1995 המונח קיבל פרסום נרחב ועלה על סדר היום הציבורי, עם פרסומו של ספר בנושא שנכתב על ידי העיתונאי והפסיכולוג ד"ר דניאל גולמן ספרו של גולדמן הפך לרב מכר והפך את המונח "אינטליגנציה רגשית" לנחלת הכלל.



הרחבה

המונחים "אינטליגנציה רגשית" ואינטליגנציה חברתית" הועלו לראשונה בשנות ה-60 של המאה הקודמת, בזכותם של חוקרים שביקשו להבין ולזהות את המרכיבים הלא קוגניטיביים המשתתפים בתהליכים התנהגותיים, כמו למידה, יחסים וכדומה. צורך נוסף שעלה מתייחס לניסיון מחקרי לבנות מודל לאינטליגנציה האנושית ולהבנה כי מודל כזה לא יהיה שלם ללא תיאור מקיף של מכלול הגורמים, קוגניטיביים ושאינם קוגניטיביים, שמרכיבים את ההתנהגות שלנו בכל תחומי החיים. אולם רק בשנת 1990 המושג "אינטליגנציה רגשית" קיבל תוקף מדעי. בזכות שני פסיכולוגים חוקרים, ג'ון מאייר ופיטר סאלוביי, שמחקרם התמקד ביכולות שלנו לזהות את הרגשות שלנו ושל הסובבים אותנו. חמש שנים לאחר מכן, בשנת 1995, המונח אינטליגנציה רגשית נכנס לשיח הציבורי עם פרסומו של ספר בנושא שנכתב על ידי הפסיכולוג ד"ר דניאל גולמן, שנתן פרשנות למחקרם של מאייר וסאלוביי. הספר הפך לרב מכר.



הרחבה

אינטליגנציה רגשית-חברתית (בר און)

לפי גישה זו, אינטליגנציה רגשית-חברתית היא מכלול תכונות רגשיות וחברתיות הקובעות באיזו אפקטיביות אנו מבינים את עצמנו ואחרים, מביעים את עצמנו, מתקשרים עם אחרים ומתמודדים עם דרישות היומיום.

המודל מציע חמישה גורמי על:

1. כישורים תוך אישיים: כולל הערכה עצמית, מודעות עצמית רגשית, אסרטיביות, עצמאות, מימוש עצמי
 2. כישורים בין אישיים – כולל אמפתיה, אחריות חברתית, יחסים בין אישיים.
 3. סתגלנות – כולל התאמה למציאות, גמישות, פתרון בעיות.
 4. ניהול לחצים – כולל עמידה בלחצים, דחיית סיפוקים.
 5. מרכיבי מצב רוח כלליים – כולל אופטימיות, אושר.
- בר און סבור כי אינטליגנציה רגשית מתפתחת במהלך הזמן, וניתן לשפרה באמצעות אימון מתאים.

מה ההבדל בין אינטליגנציה רגשית לאינטליגנציה שכלית?

אינטליגנציה רגשית, מתייחסת ליכולות הרגשיות שלנו, ואילו אינטליגנציה שכלית מאגדת את מכלול הכישורים החשיבתיים.

היכולות הבסיסיות ביותר המזוהות עם אינטליגנציה רגשית הן זיהוי ופיענוח של רגשות. מי שנחשבים כבעלי אינטליגנציה רגשית גבוהה הם אנשים שמודעים לרגשות שלהם ושל הסובבים אותם, יכולים לנהל ולהבין טווח רחב של רגשות ולפתח אמפתיה וקשרים חברתיים.

נכון להיום, אינטליגנציה שכלית מוגדרת כתורשתית, אך נראה כי השפעת הסביבה על האינטליגנציה בגיל הילדות הינה בעלת משמעות גבוהה. בכל הנוגע לאינטליגנציה שכלית, על פי הערכות שונות, משקלו של המטען הגנטי הוא כ- 40-70%. כשמדובר באינטליגנציה רגשית, לעומת זאת, יש המעריכים את המשקל הגנטי בכ- 30%.

קישורים לסרטוני יוטיוב



https://www.youtube.com/watch?v=1S7ME_oyk0w

אינטליגנציה רגשית - מסע לסודות הרגש והשינוי 1 דקה

https://www.youtube.com/watch?v=qd_YrxVKGGw

מהי אינטליגנציה רגשית – 3 דקות



פעילות לסיכום יחידת הלימוד

רשום בטבלה מה שייך ומאפיין את רמת המשכל/איי קיו , ומה את האינטליגנציה הרגשית? לעזרתך מחסן משפטים

אינטליגנציה רגשית	אינטליגנציה - איי קיו – מנת משכל

מחסן משפטים

- ניתן ללמוד, להתאמן ולרכוש אינטליגנציה זו.
- אינטליגנציה שרובה נקבעת ע"י תורשה
- יכולת קוגניטיבית (שכלית)
- ביצועים קוגניטיביים (שכליים)
- יכולת לזהות ולנהל רגשות
- פתרון בעיות הדורשות חשיבה יעילה
- יכולת להבין רעיונות מורכבים להסיק ולפתור בעיות
- מבחן איי קיו



לסיום יחידת הלימוד

ענו על השאלות הבאות (השאלות לקוחות ממבחני מדעי ההתנהגות)

שאלות סגורות – הקף את התשובה הנכונה ביותר

1 - המושג I.Q הוא:

- א. מבחן שבודק את היכולת השכלית של האדם
- ב. מבחן שבודק את היכולת הרגשית של האדם
- ג. מבחן שבודק את כישורי הספורט של האדם

2 - IQ היא אינטליגנציה:

- א. כלכלית ויכולת חיסכון.
- ב. של המערך הרגשי של האדם.
- ג. יכולת אלתור במצבים קשים.
- ד. מנת המשכל המצביעה על יכולת קוגניטיבית.

3 - האינטליגנציה הרגשית מאפשרת לאדם:

- א. להבין היטב את מה שהוא קורא
- ב. לעסוק ביצירה אמנותית
- ג. להרוויח כסף
- ד. להיות חסין רגשית ולקדם את עצמו

4 - אינטליגנציה רגשית משפיעה על:

- א. תפקוד במצבי לחץ
- ב. יכולת הסתגלות לסביבה חדשה
- ג. תפקוד בהקשר חברתי
- ד. כל התשובות נכונות

5 - המושג E.Q. פרושו:

- א. אינטליגנציה תנועתית
- ב. יכולת מנהיגות
- ג. אינטליגנציה רגשית
- ד. אינטליגנציה שכלית

6 - המשמעות של מנת משכל 100 (איי קיו = IQ) היא:

- א. האדם בעל אינטליגנציה גבוהה מהממוצע.
- ב. האדם קבל ציונים גבוהים במבחני הישגים בבית הספר בו למד.
- ג. האדם בעל אינטליגנציה ממוצעת.
- ד. האדם שואף להישגים גבוהים.

7 - באסיפת הורים בגן חובה, הוסבר שהמוכנות לביה"ס מצריכה בנוסף לכישורים שכליים, גם יכולות רגשיות אחרות כמו זיהוי רגשות, דחיית סיפוקים, או קיום יחסים בין אישיים תקינים. יכולות אלה נקראות בשם:

- א. אינטליגנציה כללית.
- ב. תובנה.
- ג. מנת משכל.
- ד. אינטליגנציה רגשית.

8 - ההתפתחות הקוגניטיבית של הילד מתייחסת ל:

- א. למידה בה הילד פועל לפי רגשותיו.
- ב. ליכולת של הילד להכיר ולהבין את הסביבה ואת הכללים לפיהם המציאות מתנהלת.
- ג. ליכולת של הילד לקשור קשרים חברתיים עם בני גילו.
- ד. לאופן בו הילד מעריך את עצמו.

9 - המונח EQ (איי קיו) פירושו -

- א. האינטליגנציה השכלית.
- ב. האינטליגנציה הרגשית.
- ג. האינטליגנציה התנועתית.
- ד. האינטליגנציה השמיעתית.

10 - EQ היא אינטליגנציה:

- א. גבוהה אצל כל בני האדם ואינה נלמדת.
- ב. מצב רפואי מולד שאי אפשר לשנותו.
- ג. אינטליגנציה רגשית, המשפיעה על התנהלותו הבינאישית של האדם.
- ד. מנת המשכל שלו, המצביעה על יכולת ההבנה שלו.



שאלות – נכון / לא נכון - הקף את התשובה הנכונה

- אינטליגנציה רגשית תשפיע על התפקוד החברתי של האדם. נכון / לא נכון
- אינטליגנציה רגשית מעידה על חוסן רגשי. נכון / לא נכון
- אינטליגנציה היא היכולת לפתור בעיות ולבצע פעולות שונות בתחומים שונים של החיים. נכון / לא נכון
- מבחן למדידת אינטליגנציה אשר חובר באירופה מתאים למדידת אינטליגנציה גם במדינה באפריקה. נכון / לא נכון
- אינטליגנציה רגשית לא תורמת להצלחה מקצועית. נכון / לא נכון
- אינטליגנציה רגשית היא אותו הדבר כמו אינטליגנציה שכלית. אין הבדל בין שני המושגים. נכון / לא נכון

הסבירו את הטענה/חשיבה/אמירה המוצגת במשפט

- אינטליגנציה רגשית תורמת להצלחה בכל תחומי החיים (ניתן להסביר גם בעזרת דוגמאות)
- מנת המשכל (IQ) מצביעה על יכולות הלמידה של האדם.
- ה- EQ הוא ציון לאינטליגנציה הרגשית ויכולתו של אדם לשיפוט נכון ופעולה במצבים חברתיים.

רפלקציה לסיום יחידת הלימוד

- ציין דבר חדש שלמדת ולא ידעת קודם.
- ציין דבר אחד שעניין אותך במיוחד.
- מה הפתיע אותך?
- משהו יישומי שתיקח מיחידת לימוד זו לחיך
- משהו שתוכל ללמד מישהו אחר
- האם תרצה להעמיק בנושאים שלמדת ביחידת הלימוד? במה?
משהו שאתה רוצה לומר, רוצה

