



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.

לְמִידָה 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** ו**רפלקסים**. 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.

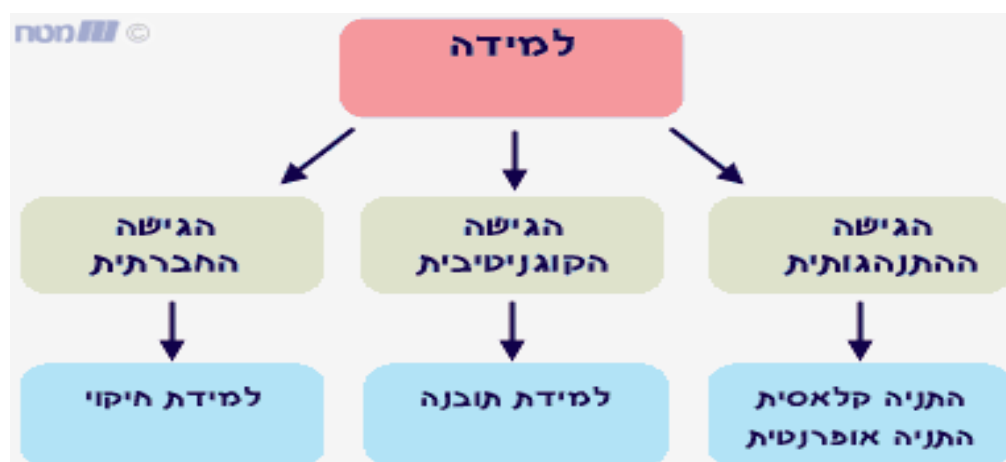
גירוי סביבתי עיבוד הגירוי והענקת משמעות תגובה בהתאם למשמעות (קוהלר)

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.



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.

בחי 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 ותעייה (כמו שיטוט מיותר בדרכים). האקדמיה ללשון העברית מעדיפה "נסייה וטעייה" אך נראה כי המציאות הלשונית אמרה את דברה, והצירוף הרווח בציבור הוא "ניסוי וטעייה".

השיטה של ניסוי וטעייה עשויה לסייע ללמידה ויש מחקרים מדעיים בפסיכולוגיה (בעיקר בבהיביריזם) על אודות ההתנהגות הטבעית של אנשים וחיות שנוהגים בה. ככל שבעל החיים מפותח יותר הוא מסוגל להשתמש בניסוי וטעייה 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 והטעייה 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 וטעייה לרוב אינם מתועדים ואדם המתחבט באותה בעיה לה נמצא כבר פתרון בניסוי וטעייה צריך לחקור אותה שנית. תגובת ניסוי וטעייה 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 וטעייה: 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 הגירויי 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 הגירויי 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 שמשכיכתו 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 תורנדייק 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 להוספה 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 ת'ורנדייק ופאבלוב, פיתח הפסיכולוג האמריקאי, [סקינר](#) (1904-1990), סדרת ניסויים אשר הובילו לניסוח עקרונות **ההתניה האופרנטית**. סקינר בנה תיבה ("[תיבת סקינר](#)") 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 באלימות.
- * **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/

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. כשהתניה 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:

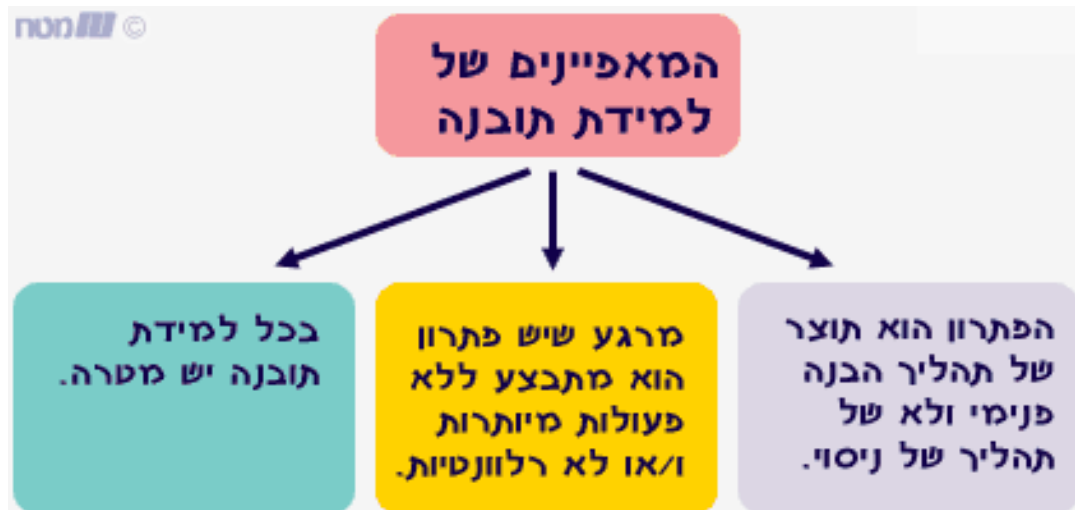


הגישה הקוגניטיבית, עיקרה הוא התהליכים הפנימיים, המתרחשים במה שהיא מכנה: **הקופסה השחורה**. לעומתה, **הגישה ההתנהגותית**, מתנגדת לגישה זאת. כמדע היא אינה יכולה להתייחס לתהליכים פנימיים, משום שלא ניתן למדוד אותם. אך בזה לא הסתיים הוויכוח. על-פי הגישה הקוגניטיבית לא רק שלא ניתן להתייחס להתנהגות הגלויה (גירוי-תגובה) 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:



גישת התנהגותית (ביהיוריסיטית)	גישת 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. (הביהיוריסיטים 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.



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 שהתנהגות 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.



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.

