



משרד החינוך

# מערכת שידורים לאומית

# חינוך גופני מקצוע מוגבר לבגרות 5 יח"ל מוטיבציה (הניעה)

חלק א - הגדרות ותיאוריות במוטיבציה

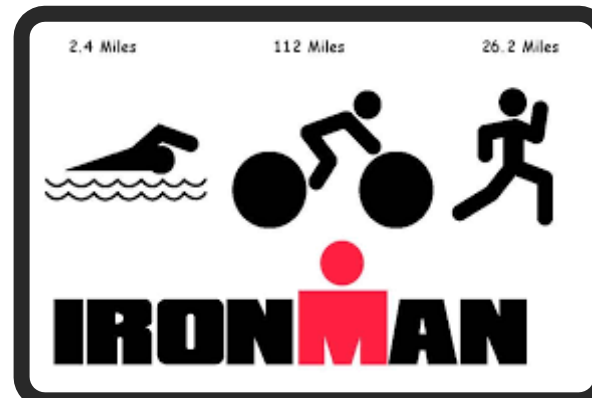
שם המורה: קרן ברנר-דמלין

# מה נלמד היום

- מהי מוטיבציה ?
- תיאוריות העוסקות במוטיבציה:
- תאוריית האינסטינקטים
- התיאוריה הפסיכואנליטית של פרויד
- התיאוריה ההתנהגותית

[Powerful Inspirational true story...Never give up give up](#) סרטון

# מה מניע אנשים להגיע לקצה גבול היכולת?



# מוטיבציה - הגדרה

- מוטיבציה מייצגת את הכוחות הפועלים על האדם או בתוך האדם, אשר גורמים להתנהגות המכוונת למטרה מסוימת.
- מוטיבציה נוצרת כאשר צרכים גופניים, חברתיים או נפשיים תובעים את סיפוקם.
- כוח זה עשוי להוביל להתנהגות אשר מטרתה סיפוק הצרכים הללו). בר חיים(2002 ,



# תיאוריות מרכזיות בתחום המוטיבציה

נדון בחמש תיאוריות:

- תיאוריית האינסטינקטים
- התיאוריה הפסיכואנליטית של פרויד
- התיאוריה ההתנהגותית - ביהביוריסטית
- תיאוריית מדרג הצרכים של מאסלו.
- תיאוריית הצמיחה על פי אבי עשור

# תיאוריית האינסטינקטים

**אינסטינקט** - הוא חוש טבעי, יצר הטבוע מלידה, העובר בתורשה ואינו בא מתוך לימוד וניסיון. תפקידו לשמור על הקיום של בני אותו מין, ובא לידי ביטוי בצורת התנהגות החוזרת על עצמה במצבים שונים.

מקדוגל (1908) הציע תיאוריה ולפיה התנהגותו של האדם מונעת ע"י עשרה אינסטינקטים בסיסיים שבאמצעותם ניתן להסביר דפוסי התנהגות של האורגניזמים.

רכושנות, בנייה, סקרנות, בריחה, חברתיות, תוקפנות, רבייה, דחייה, כניעה ועצמאות.

בהמשך הרשימה התרחבה עד כמה אלפים ולכן יעילותה של התיאוריה עומדת בספק בשלב זה.

# מהם מאפייני ההתנהגות המונעים מאינסטינקטים?

- התנהגות נקבעת ע"י תורשה ולא ע"י למידה .
- פעילות אינסטינקטיבית תבוא לאחר הופעת גירוי מסוים.
- דג' כאשר מופיע גורם מאיים פועל אינסטינקט הבריחה.
- פעולת האינסטינקט נעשית אוטומטית ולא תלויה בגורמים סביבתיים .
- גירוי גורם להתנהגות תמיד באותה צורה .
- דג' תינוקות מוצצים כל דבר ששמים בפה



# תיאוריית האינסטינקטים בהקשרה לספורט - דוגמאות

❧ אינסטינקט הסקרנות יבוא לידי ביטוי בחקירת הענף בו האדם משתתף.

❧ בייסבול הינו ענף בו שחקניו מוגדרים כבעלי אינסטינקט סקרנות גבוה.

❧ אינסטינקט תוקפנות חזק אצל האדם יובילו לחפש דרכים לתת לו ביטוי ואפשר שימצא זאת ע"י עיסוק בספורט אומנויות לחימה (ג'ודו, היאבקות,

קרטה וכו)

# התיאוריה הפסיכואנליטית של פרויד

על פי פרויד מקור ההניעה – מוטיבציה -הינו מולד ופנימי, הוא אינו מודע ואינו נשלט.

לכל התנהגות יש גורם הכרוך בתת מודע ולא בסיבה הנראית הגיונית.

על פי התיאוריה הפסיכואנליטית קיימים דחפים שהם בלתי מודעים ולא רציונליים, היוצרים

חוסר שיווי משקל פסיכולוגי.

הדחפים המניעים את האדם הם:

הדחפים של החיים -והעיקרי שבהם הוא הדחף המיני.

הדחפים של המוות -והעיקרי הוא דחף התוקפנות.



# התיאוריה הפסיכואנליטית

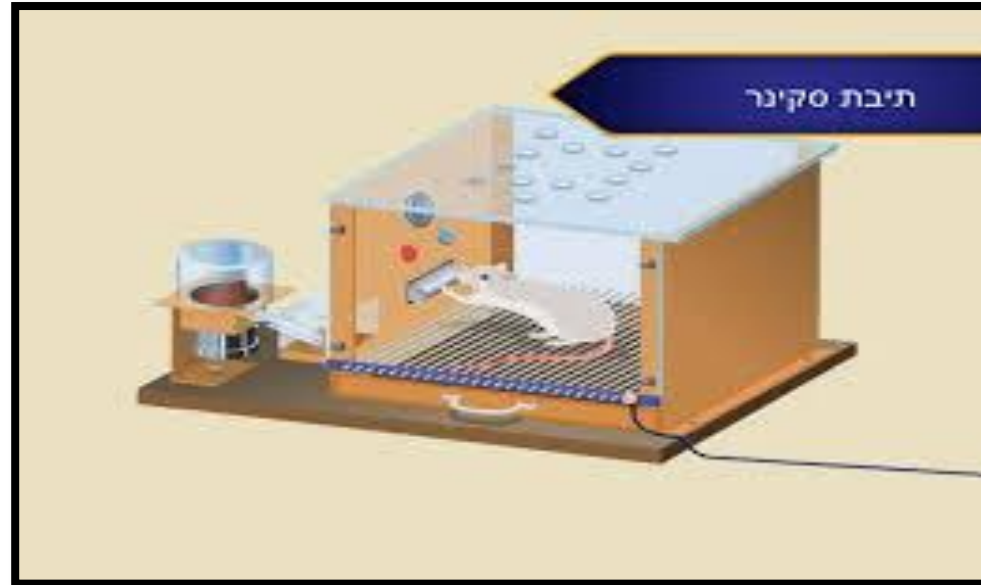
- דחפים אלה נמצאים בלא מודע נובעים מ"הסתם" ומונעים מעיקרון העונג שמטרתו סיפוק הדחפים.
- לעומת זאת, קיימים גירויים חיצוניים המופעלים על האדם מהסביבה והם מיוצגים ב"מודע", "המהווה חלק מ"האני" המבוסס על חוקי ההיגיון ומונעים מעיקרון המציאות.
- עיקרון המציאות ועיקרון העונג מנוגדים זה במטרותיהם ובדרך פעולותיהם.
- ההתנהגות הגלויה של האדם היא ביטוי למאבקים הפנימיים בין חלקי האישיות השונים שלו במאמציו להביא לסיפוק הדחפים הלא מודעים.

# התיאוריה ההתנהגותית (ביהבוריסטית)

- על פי חוקרים התנהגותיים התנהגות האדם מונעת מגורמים חיצוניים הנמצאים בסביבת האדם ולכן התנהגות היא נלמדת.
- תורניידק חקר את התנהגותם של חתולים, וניסח את **חוק התוצאה**.
- על פיו: כל יצור חי לומד את התוצאה של ההתנהגות הבאה, כתגובה לגירוי.
- קיימת נטייה לחזור על התנהגות בעקבותיה התקבלה תוצאה נעימה ולהימנע מהתנהגות שהניבה תוצאה שלילית.

# התיאוריה ההתנהגותית

סקינר ערך את מחקריו על עכברים.



הסיק שתופעת ההניעה נלמדת באמצעות חיזוקים, והחיזוק הוא הגורם העיקרי בלמידה.  
הוא הבחין בין שני סוגי חיזוקים. חיזוק חיובי וחיזוק שלילי.

# התיאוריה ההתנהגותית

| חיזוק חיובי  | חיזוק שלילי  |
|--|--|
| גירוי המגביר את תדירות התגובה ע"י נתינתו                 | גירוי בלתי נעים, המגביר את תדירות התגובה ע"י הפסקתו או ע"י הסרתו.  |
| ניתן ללמד התנהגויות בעזרת חיזוקים חיוביים                | ניתן ללמד התנהגויות בעזרת גירויים שליליים (לא נעימים)  |
| דוגמא: קבלת ציון גבוה בכל מבחן יגביר את המוטיבציה ללמידה | דוגמא: צעקות המאמן על השחקן שלו כשהוא לא מוסר כדורים לחבריו, השחקן ירצה להפסיק את הצעקות ע"י שתי אפשרויות: יתחיל למסור כדורים, או שיפרוש |

החוקרים האל וספנס פיתחו תיאוריה המסבירה את התהליכים הפנימיים באדם.

### כוח ההניעה מורכב משלושה אלמנטים:

1. פונקציה של ציפיות

2. הערכת המאמץ הנדרש

3. ערך המטרה

האדם יונע להשגת מטרה רק אם תהיה בעלת ערך בעיניו ואם מה שיעשה לקראתה יוביל להשגתה.

לא תהיה הנעה אם ערך המטרה שואף ל 0 -ואם הציפיות שנוגעות לאפשרות להשיג את המטרה שליליות.

**דוגמה:** אסף שואף להיות שוער כדוריד בליגה הבוגרת. הוא מאמין ביכולותיו והשגת המטרה מהווה עבורו ערך חשוב בחייו. אסף משקיע את כל כולו באימונים ובכל מאמץ אחר שנדרש ממנו לתפקיד זה.

רגע לפני ההפסקה - חישבו לאילו קולות אתם מקשיבים...








# שאלת חשיבה

1. ניר הוא ספורטאי. רגע לפני שאמור לצאת לאימון הוא חושב לעצמו אם לא עדיף לו לפגוש חברים להסתלבט או לשחק במחשב, ולכן מוותר על אימון ונשאר בבית. על פי איזה עיקרון פעל ניר? ובאיזו רמת מודעות הוא נמצא?



# חינוך גופני מקצוע מוגבר לבגרות 5 יח"ל מוטיבציה (הניעה)

חלק ב - 'הגדרות ותיאוריות במוטיבציה

שם המורה: קרן ברנר-דמלין



# מה נלמד היום

- תיאוריית מדרג הצרכים של מאסלו
  - תיאוריית הצמיחה על פי גישתו של אבי עשור (2001)
- 

-No human is limited אלווד קיפצ'וגה



# תיאוריית מדרג הצרכים של מאסלו

מאסלו (1908-1970) נחשב לאבי תורת ההומניזם.

**הומניזם** -הדגשת מקומו של האדם כמרכז הבריאה וכאחראי לגורלו. יש לו חופש בחירה, הוא ייחודי ויכול לשנות את חייו. בשיא תהליך ההיווצרות, יכול האדם להגיע למימוש עצמי.

- מאסלו חקר מה גורם לאנשים דגולים להיות כאלה? התיאוריה שלו מציגה דינמיקה של צרכים והתנהגות.

- ישנם חמישה צרכים אוניברסליים הטבועים בכל אדם.

1. צרכים בסיסיים
2. הצורך בביטחון
3. הצורך השתייכות חברתית
4. הצורך בהכרה
5. הצורך בהגשמה עצמית

# פירמידת הצרכים

צורכי הגדילה: גדלים ומתעצמים ולעולם לא מסופקים, ככל שיסופקו הצורך יגדל ויגבר. צורך בהכרה, הערכה ובהגשמה עצמית.

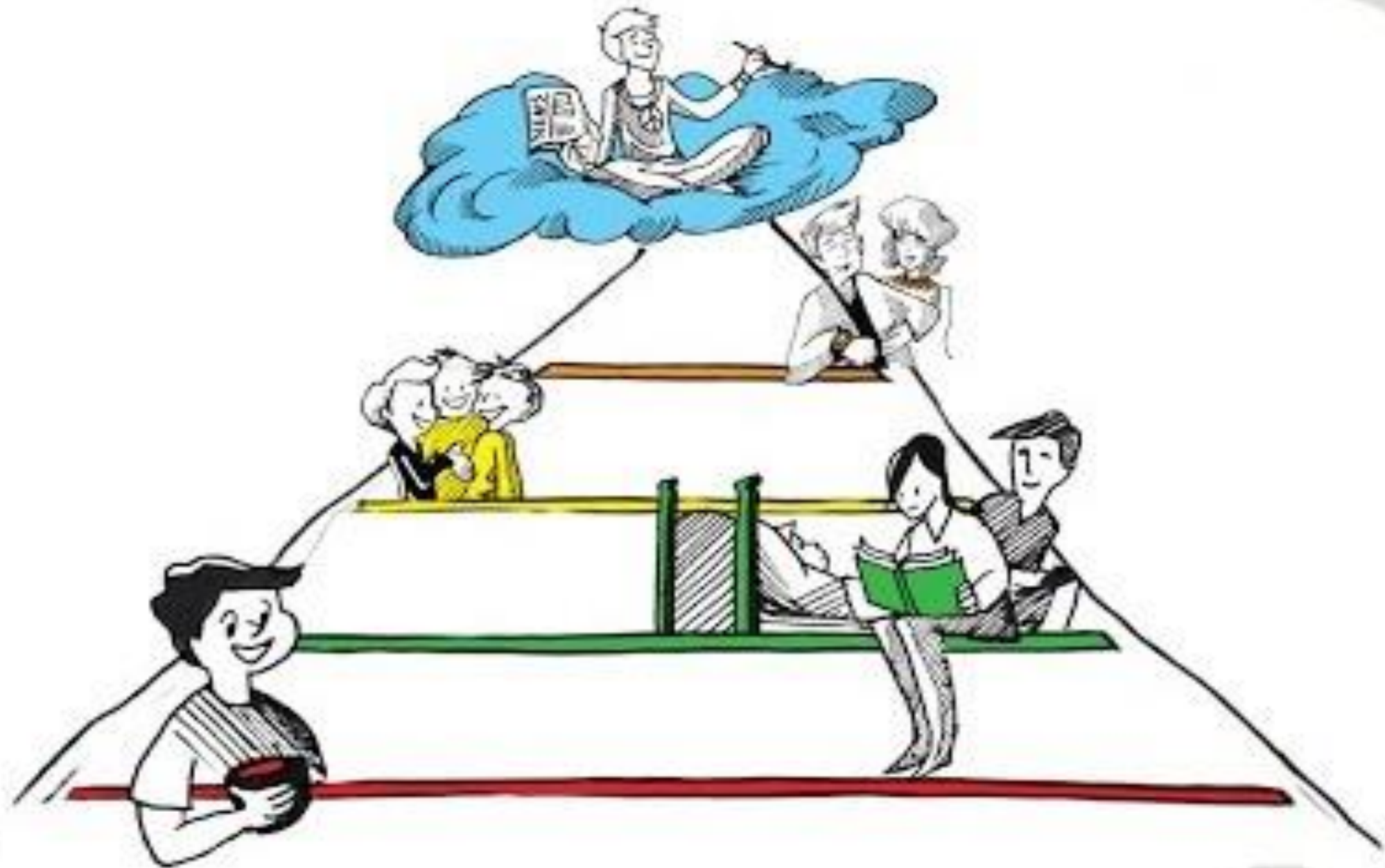
צורכי חסר: דורשים סיפוק וברגע שיסופקו יחדלו מלהיות מניע. צרכים פיזיולוגיים, הצורך בבטחון, צורכי שייכות ואהבה.



# לסיכום

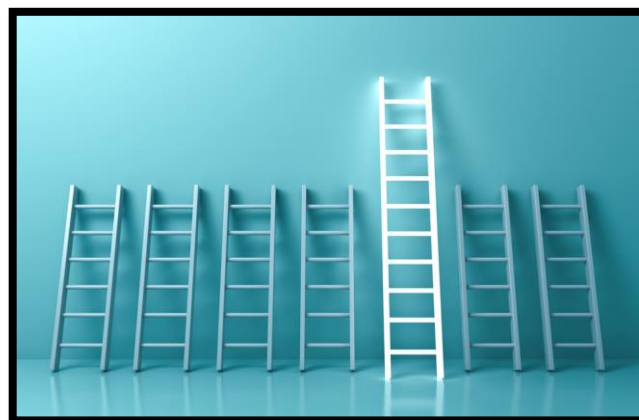
- האדם צריך לספק את כל השלבים בזה אחר זה .
- עד שאדם לא יספק את צרכיו הבסיסיים לא יוכל להתקדם במדרג, רק ברגע שיסופקו כל הצרכים, יגיע האדם ל"הגשמה עצמית".
- האדם מניע את עצמו כל הזמן על מנת להגיע כמה שיותר גבוה בהיררכיה.
- אי סיפוק הצרכים עלול לפגוע בבריאותו הנפשית של האדם.
- הצרכים הם מולדים וסיפוקם נלמד.
- רוב בני האדם מספקים את צורכי החסר ומעטים את צורכי הגדילה.

# פירמידת הצרכים של מאסלו מתוך האתר Sprouts -





# תיאוריית הצמיחה על פי גישתו של אבי עשור



# תיאוריית הצמיחה על פי גישתו של אבי עשור

גישה חדשנית המסבירה את המניעים להתנהגות האדם.

- ע"פ מאמרו של אבי עשור "בית ספר מצמיח", ישנם 5 משאבים פנימיים שיאפשרו לאדם חיים מספקים ומשמעותיים תוך התחשבות בזולת.

הצורך בתחושת  
אוטונומיה  
וביטוי עצמי

הצורך בתחושת  
יכולת

הצורך בתחושת  
קשר, שייכות  
ובטחון

התחשבות באחר  
ואמפתיה

קשב פנימי (מודעות  
עצמית)

# תיאוריית הצמיחה

## 1. הצורך בתחושת קשר, שייכות ובטחון

- צורך אנושי בסיסי, שאם לא יסופק יגרום לפגיעה בהתפתחות, בנפש וביכולת הלמידה.
- סיפוקו של צורך זה מקדם צמיחה.
- בהקשר לספורט: תפקידו של המדריך/מאמן למנוע דחייה, בדידות ופגיעות רגשיות (נפש) ופיזיות של הילד.

# תיאוריית הצמיחה

## 2. הצורך בתחושת יכולת.

- חוקרים שונים תיארו תהליכים שביסוד תחושת היכולת, ובהתבסס על דבריהם ניתן לטעון כי:
- תחושת יכולת בתחום מסוים או פעילות נתונה היא תוצר של שני גורמים:
  - א. ידיעה של הגורמים המובילים להצלחה בתחום.
  - ב. שליטה בגורמים הללו
- בהקשר לספורט: ההבנה שהידע בביצוע נכון של מיומנות כמו הטעייה בכדוריד, הוא זה שיוביל לביצוע טוב יותר ושיפור.
- דוגמה: נועם ירגיש תחושת יכולת בלימוד קפיצה לגובה בסגנון פוסברי באתלטיקה קלה רק אם יאמין שהגורם העקרי להצלחה הוא מיומנות וידע שהם בעיקר תוצר של השקעת מאמץ. שנית, הוא צריך להאמין כי הוא מסוגל להשקיע מאמץ.

# תיאוריית הצמיחה

## 3. הצורך בתחושת אוטונומיה וביטוי עצמי

צורך זה חשוב לכולם ומופיע בעוצמות שונות אצל אנשים שונים.

ישנם איפיונים ייחודים שחשוב שיבואו לידי ביטוי, והם כוללים כישרונות, נטיות עניין מולדים, תכונות טמפרמנט ועוד.

הצורך כולל את שלושת סוגי השאיפות:

1. מימוש הפוטנציאל המולד, בהתאם לנטייה העצמית.
2. גיבוש מערכת מטרות התואמות את הנטיות האישיות.
3. להיות בעל יכולת/אפשרות בחירה.

# תיאוריית הצמיחה

## 4. קשב פנימי - מודעות עצמית.

היכולת לזהות צרכים ומאפיינים אישיים (קשב פנימי, ניתן לתאר גם כאינטליגנציה רגשית. הרצון להפנות קשב אל עצמי מבוסס על שתי אמונות שחשוב לפתח כחלק מתהליך פיתוח המודעות העצמית:

- אמונה בערך/תועלת של הפניית הקשב אל עצמי
- אמונה שאני אכן מסוגל להקשיב לעצמי

בעקבות משאב זה יוכל האדם לספק את צרכיו גם אם הסביבה לא בהכרח תומכת. אדם בעל קשב פנימי גבוה יזהה מתי צרכיו הפנימיים אינם מסופקים, זיהוי זה יאפשר לו להגיב ולפעול על מנת להגיע לסיפוק.

על מנת שתפתח יכולת קשב זו על האדם להצליח להגיע לסיפוק ראשוני של צרכים בסיסיים וכך האמונה ביכולת מתפתחת.

# תיאוריית הצמיחה

## 5. התחשבות באחר ואמפתיה

התחשבות באחר נובעת מכמה מניעים:

☞ הרצון לקבל תמורה חומרית

☞ הרצון להיות מוערך על ידי עצמך והסביבה.


קיימת קבוצת מניעים המבוססים על:

א. הזדהות עם רגשותיו של האחר ואמפתיה כלפיו.

ב. סיפוק מפעולת העזרה.



# לסיכום

- 5 תיאוריות המתרכזות במוטיבציה ובטבע האדם:
  - תיאוריית האינסטינקטים
  - התיאוריה הפסיכואנליטית של פרויד
  - התיאוריה ההתנהגותית
  - תיאוריית מדרג הצרכים של מאסלו
  - תיאוריית הצמיחה של אבי עשור.
- 



# לסיום - משהו מעורר השראה - מתוך Never Give Up

גבריאלה אנדרסן במשחקים האולימפיים בלוס אנג'לס 1984 סיימה את ריצת המרתון לנשים במקום 37. אך לעולם תיזכר כמי שלמרות שגופה בגד בה ברגעי החום הקשים, היא לא ויתרה והגיעה לקו הסיום כשהקבל עומד על רגליו ומריע לה!!!!

# שאלות חשיבה

1. ירדן ג'רבי הספורטאית האולימפית זכתה במדליית ארד בג'ודו במשחקים האולימפיים בריו 2016, זמן קצר לאחר האולמפיאדה, ירדן, הודיעה על פרישה מפעילות ספורטיבית. הסבר את ההישג והפרישה על פי תיאוריית הצרכים של מאסלו. חווה דעתך בהתאם לתיאוריה של מאסלו. לו היית במקומה מה היית עושה?
2. מה המניע שלך כספורטאי/ת להמשיך ולעסוק בספורט? בחר/י אחת מהתיאוריות שלמדנו והסבר/הסבירי לפיה?
3. בבית-הספר בונים אולם ספורט חדש, וכשאורי מלמד את התלמידים חינוך גופני הלמות הפטישיים מפריעה ללמידה. לפני כל שיעור אורי מבקש מהבנאים להפסיק את הרעש. כיצד מסביר סקינר את הפסקת רעש הפטישיים בהתנהגות הלימודית של התלמידים. הסבר.

מדינת ישראל  
משרד החינוך



## נוהל שימוש ביצירות מוגנות בזכויות יוצרים ואיתור בעלי זכויות

השימוש ביצירות במהלך שידור זה נעשה לפי סעיף 27א לחוק זכות יוצרים, תשס"ח. 2007-אם הינך בעל הזכויות באחת היצירות, באפשרותך לבקש מאיתנו לחדול מהשימוש ביצירה, זאת באמצעות פנייה לדוא"ל [rights@education.gov.il](mailto:rights@education.gov.il)