

מוטיבציה - הניעה

מתוך הספר פסיכולוגיה בספורט והקשרה לביצוע מיטבי. יאור ושדה

עמודים 45-67



מאת

ד"ר אריה יעקבי

מוטיבציה - הניעה

- מוטיבציה מייצגת את הכוחות הפועלים על או בתוך האדם אשר גורמים להתנהגות המכוונת למטרה מסוימת.



- תיאוריות מרכזיות בתחום ההניעה
 - תיאוריית האינסטינקטים
 - התיאוריה הפסיכודינמית של פרויד
 - התיאוריה ההתנהגותית (ביהביוריסטית)
 - התיאוריה ההתנהגותית של מאסלו
 - תאוריות הצמיחה של אבי עשור

- אינסטינקט הוא חוש טבעי, יצר הטבוע מלידה, אינו נלמד אלא עובר בתורשה. עפ"י גישה זו אינסטינקט הסקרנות יבוא לידי ביטוי בספורט באמצעות חקירה של ענף הספורט שבו המשתתף מגלה עניין.

מאפייני התנהגות המונעים מאינסטינקטים:

- ההתנהגות אינה נלמדת, היא נקבעת ע"י התורשה.
- גירוי חיצוני קודם לפעילות אינסטינקטיבית.
- הפעילות נעשית באופן אוטומטי.
- גירוי גורם להתנהגות המופיעה תמיד באותה צורה ואינה תלויה בגורמים סביבתיים.
- הפעילות ייחודית למין מסוים ואינה זקוקה ללמידה.

התיאוריה הפסיכואנליטית של פרויד

- האדם הוא מערכת אנרגיה מורכבת מערכת זו משתמשת באנרגיה נפשית המתנהגת כמו שאר האנרגיות. לפעמים אנרגיה זו עשויה להיות מומרת לסוגים שונים של פעילויות.
- קיימים יחסי גומלין בין הגוף לנפש והאנרגיה הנפשית מתמקדת ביצרים. **יצרים** אלו הם יצרים פסיכולוגיים ו/או ביולוגיים המולדים ובאים לידי ביטוי בעוררות גופנית פנימית והם מכווננים את התנהגות האדם.
- לכל התנהגות קיים גורם הכרוך בתת מודע ולא בסיבה גלויה והגיונית. האדם מונע משני יצרים - **יצר החיים # ויצר המוות**, שני כוחות אלו מניעים את האדם למקומות מנוגדים.



התיאוריה ההתנהגותית



ההתנהגות מונעת מגורמים חיצוניים הנמצאים בסביבת האדם והיא נלמדת. במחקרים נבדקו השפעתם של אירועים ושל גורמים חיצוניים על ההתנהגות. המסקנה של סקינר הייתה שתופעת ההניעה נלמדת באמצעות חיזוקים.

סקינר הבחין בכמה סוגים של חיזוקים:

- חיזוק חיובי – פועל כתגמול ומגביר את הסתברות לתגובה הרצויה. חיזוק חיובי הוא מתן תגמול לאחר ביצוע פעולה.
- חיזוק שלילי – גירווי שמופסק ובעקבות הפסקתו גדלה שכיחות הופעת ההתנהגות.



מדרג הצרכים של מאסלו

חמישה צרכים אוניברסליים טבועים בכל בני האדם.

1. צרכים פיזיולוגיים: צרכים בסיסיים, כגון: רעב, צמא, שינה, מבלי לקיים אותם לא יוכל הגוף האנושי להתקיים. אי סיפוק צרכים אלו ימנע התפתחות למדרגה גבוהה יותר.

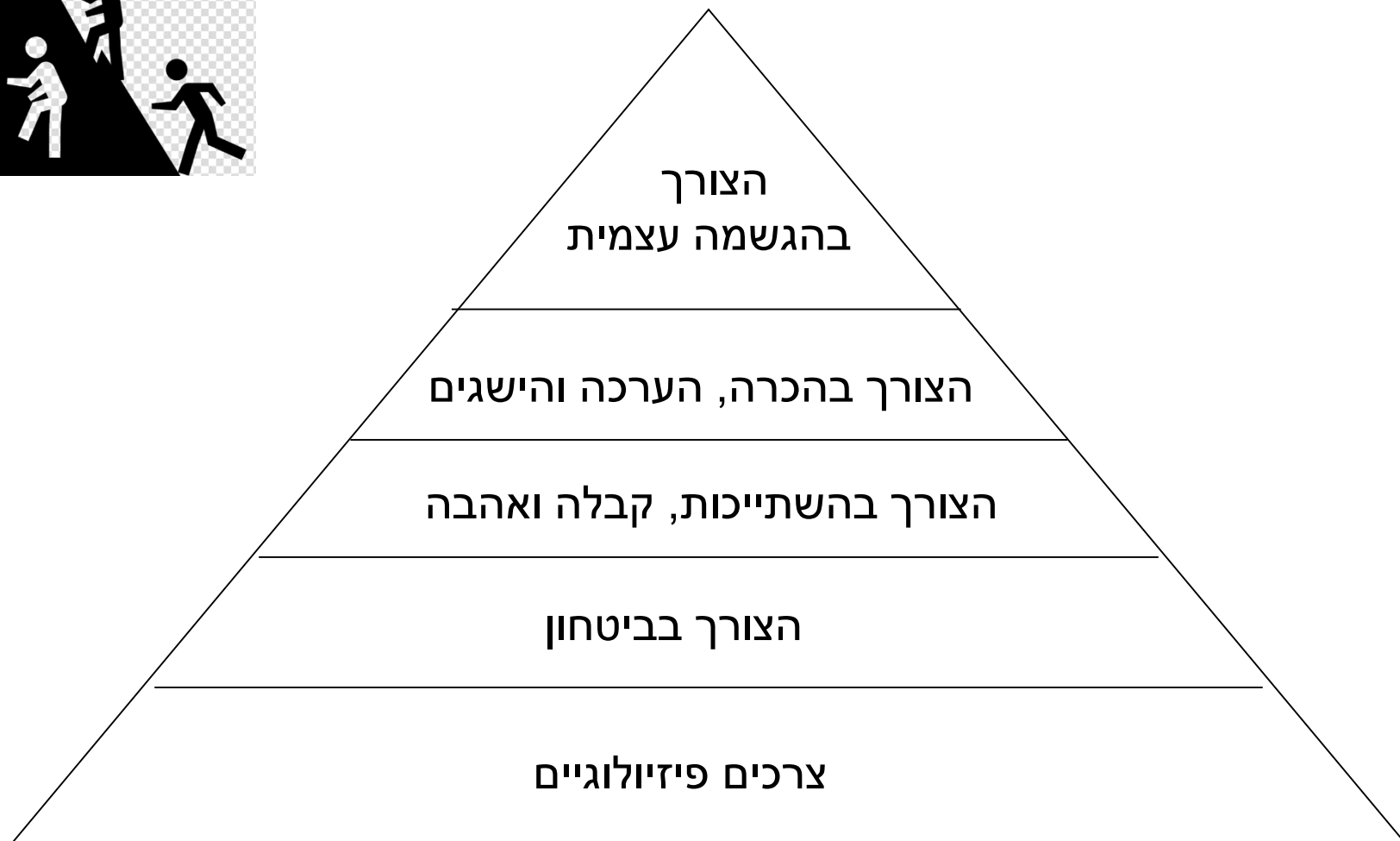
2. הצורך בביטחון: הצורך להרגיש מוגן ורחוק מסכנות, לאחר שהאדם מלא את צרכיו הביולוגיים מבקש האדם לחוש בביטחון במהלך חייו.

3. הצורך בהשתייכות: הצורך להיות בחברה להתקבל על ידם ולהשתייך, כגון: משפחה וידידים.

4. הצורך בהערכה: הצורך של האדם לחוש שמעריכים אותו. כבוד עצמי.

5. הצורך בהגשמה עצמית: הגשמת פוטנציאל אישי והצורך למצות את הפוטנציאל היצירתי הקיים באדם. הצורך בידע, באסתטיקה והגשמה עצמית.

פרמידת הצרכים של מאסלו



- השלבים נמצאים בסדר היררכי קבוע, קיומו של שלב מאוחר אינו יכול להתקיים ללא הצרכים שלפניו.
- צורכי חוסר – צרכים הדורשים סיפוק, כאשר מספקים אותם הם חדלים להיות מניע, כמו למשל צרכים פיזיולוגיים, צורך בביטחון, צורך שייכות ואהבה.
- צורכי גדילה – צורכי הכרה, הערכה והגשמה עצמית, צורך זה גדל ומתעצם ולעולם אינו מופסק ובנוסף סיפוק הצרכים מגדיל את הצורך.





תיאוריית הצמיחה על פי גישתו של אבי עשור

ישנם חמישה משאבים פנימיים העשויים לאפשר לאדם לחיות חיים מספקים ומשמעותיים יותר, תוך התחשבות באחר.

1. **הצורך בתחושת קשר, שייכות וביטחון.** צורך אנושי בסיסי ביותר שאם אינו מסופק יפגע בהתפתחות, ברווחה נפשית ובלמידה ואילו סיפוקו מקדם צמיחה.

2. **הצורך בתחושת יכולת.** תחושת יכולת בתחום מסוים היא תוצר של שני גורמים: א. ידיעה של הגורמים המביאה להצלחה בתחום. ב. שליטה בגורמים הללו.

3. **הצורך בתחושת אוטונומיה וביטוי עצמי.** הצורך כולל שלושה סוגי שאיפות בחיים: א. השאיפה לפעול בהתאם לנטיות אישיות ולממש פוטנציאל מולד. ב. השאיפה לגבש, בתהליך בדיקה והתאמה אישית, מטרות ואידיאלים התואמים את הנטיות האישיות. ג. השאיפה להיות בעל אפשרות בחירה. הצורך בתחושת יכולת הם אוניברסליים ונמצאים בכלנו, יש גם אפיונים ייחודיים שחשוב שיבואו לידי ביטוי.

4. קשב פנימי. היכולת לזהות צרכים ומאפיינים אישיים. אינטליגנציה רגשית (קשב פנימי) היא הרצון להפנות קשב אל העצמי מבוסס על שתי אמונות. ראשית, אמונה בערך או בתועלת של הפניית קשב אל העצמי. שנית, אמונה שהיחיד אכן מסוגל להקשיב לעצמו. את שתי האמונות האלה חשוב לפתח כדי לפתח מודעות עצמית.

מצב זה מספק צרכים באופן עצמאי, גם כאשר הסביבה אינה תומכת בצרכים. זיהוי קושי בסיפוק צרכים בסיסים מאפשר לאדם לנקוט פעולות המכוונות לסיפוק אותם צרכים. היכולת והנטייה להפעלת קשב פנימי תלויה בסיפוק צרכים ראשוני מינימלי של צרכים בסיסיים.

5. התחשבות באחר ואמפתיה

נטייה להתחשב באחר יכולה להגיע מכמה מניעים: מניעים בעלי נטיות להתחשבות המונעות ע"י הרצון לזכות בתגמולים חומריים, וכן ע"י הרצון להיות מוערך ע"י עצמך או אחרים.



- ניתן להבחין בין הניעה תכונתית להניעה מצבית.
- בתיאורית הדחף השאיפה להישגיות היא צורך פסיכולוגי קבוע. היא נגרמת מגירוי או חסך והתנהגות לסיפוק הצורך הזה נלמדת ונרכשת.
- חסימה של התנהגות הישגית עלולה להביא ל"רעב להישגיות" שיתבטא בדמיון פעילות הישגית.
- צורך גבוה בהישג ידחוף את האדם להצטיין בתחומים שהוא טוב בהם.
- אדם יודע שפעילותו נמדדת במושגים של הצלחה וכישלון, או במדד חיובי ושלילי.
- האם כישלונות או הצלחות יתרמו למטרה הסופית?



הדרך להגשמת המטרה

- לא רק החוזק בצורך בהישג משפיע על הגשמת המטרה אלא גם התהליך שהאדם עובר עד למטרה. ללמוד להיות "וינר", מנצח, בעיקר באמצעות הצלחות מה שתורם למוטיבציה וביטחון העצמי. לכן רצוי שילד יתמודד עם שווים לו ברמתו ובגילו ולא עם עדיפים עליו.

- בענפי ספורט "קטנים" בארץ קיימת בעיה של יריבים לא ראויים, מה שעלול לפגום ב"יעילות העצמית" של הספורטאי.



- **הצורך בהישג נלמד ונרכש בעיקר במסגרת המשפחתית ובמערכת החינוך בגיל 3-8 בשלב התהליך החינוכי להישגיות ועצמאיות.**
- **היות וכיום מתחיל תהליך אימוני כבר בגיל מוקדם ניתן לפתח את הצורך בהישג גם בגיל זה.**
- **אימון כזה נעשה ע"י הטלה הדרגתית של משימות המאפשרות גילוי עצמאות עם הצלחה וכישלון.**
- **תכונה נגדית לצורך בהישג הוא הפחד מכישלון.**



שני אלה לא מנוגדים אלא נמצאים במקביל באדם. ההתנהגות ההישגית תקבע ע"פ החוזק של שני אלה.



התנהגות המאופיינת בעל צורך חזק להימנע מכישלון (עמוד 62)

א. בריחה או הימנעות

ב. ניסיון סוביקטבי לשנות קריטריונים של הצלחה וכישלון

ג. בחוסר ברירה – מאמץ והצלחה כדי להימנע מכישלון.
חסימת שתי האפשרויות הראשונות תביא את הספורטאי
להתמודד עם הפחד מהכישלון בדרך של התמודדות,
מאמץ והצלחה.

ספורטאי המונע מהפחד מכישלון יהיה פסימי ובלתי
מציאותי יחסית. לעומתו המונע מהצלחה יהיה אופטימי.

מוטיבציה פנימית נובעת מגורמים פנימיים ועדיפה על
מוטיבציה חיצונית, בה הגורמים לעיסוק בספורט הם
מעבר לרווח שבהנאה מהפעילות עצמה.

צירופים אפשריים בין הצורך בהישג והפחד מכישלון.

		צורך בהישג (שאיפה להצלחה)	
פחד מכישלון		נמוך	גבוה
	גבוה	2. נמוך-גבוה	1. גבוה-גובה
	נמוך	4. נמוך-נמוך	3. גבוה-נמוך

הנטייה ההישגית הסופית תקבע מההפרש החשבוני של שני המשתנים הללו.

היבטים מצביים וספורט

- חשיבות ההנעה המצבית-נעשה מחקר על רכיבת אופניים בשלב הראשון כל נבדק דווש במקסימום יכולתו. בשלב השני הנבדקים התחלקו לזוגות ע"פ תוצאות הראשונות ונמצא שכולם שיפרו את התוצאות (הספק ב-20% ואת העבודה ב-40%). מסקנה שהתחרות היא שגרמה לשיפור!



- נמצא שמקורות האנרגיה בביצוע השני היו אנאירוביים, ז"א שהנבדקים היו מוכנים לסבול כאב, להתאמץ, ולהשתדל יותר, בדומה למצבים קיומיים.

- האדם מתגבר על כאב במצב של הנעה מצבית גבוה מאשר במצב של הנעה נמוכה. ריכוז במערכת חושים בודדת מקהה את הכאב, כמו שמיעת מוסיקה בזמן המאמץ (או אצל רופא השניים) וכמו התלהבות בתחרות.

- יתכן שפציעות ופגיעות נגרמות עקב הנעה מצבית גבוה. שני מנגנונים גרומים להגברת הפעילות:

א. גיוס אנרגיה נוספת באמצעות

מע' העצבים האוטונומית
(הסימפטית).

ב. הפחתה או ביטול של עכבות
ו/או העלאת סף הגירוי לכאב.

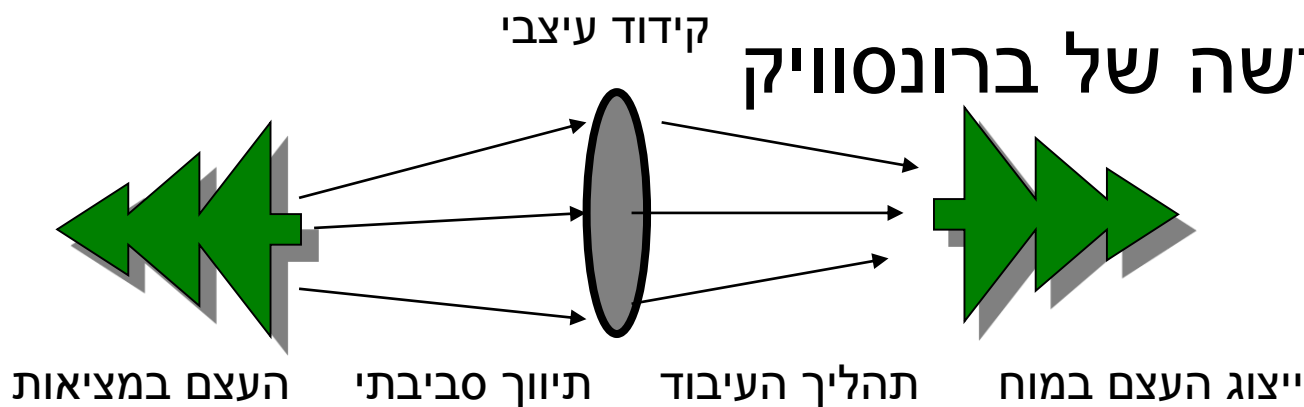


גישת הייחוס הסיבתי (עמ' 64)

- זוהי גישה הכרתית (קוגניטיבית) להבנת תהליכי ההניעה. נקראת גם כ"פסיכולוגיה נאיבית" ו"הפסיכולוגיה של ההיגיון הבריא". מסבירה כיצד אנשים מייחסים סיבתיות לאירועים.

- לתהליך זה שתי מטרות: הבנת ההתנהגות וניבוייה. המציאות לא נתפסת בדר"כ כפי שהיא באמת. קיימת מין עדשה מסננת בין המציאות לבין העולם החווייתי של האדם.

- מודל העדשה של ברונסוויק



ייחוסי סיבתיות במצבי הישג ע"פ וינר

מיקוד שליטה

פנימי

חיצוני

יציב

יכולת

קושי המטלה

יציבות

לא יציב

מאמץ

מזל

"הטיה המשרתת את העצמי"

- במקרה של הצלחה הייחוס לרוב יהיה פנימי.
- במקרה של כישלון הייחוס יהיה חיצוני. ההפסד בגלל מזג אויר, שופט, מגרש... במקרה של מנצח לא יהיה כמעט מצב שההצלחה תיוחס לחלק החיצוני.
- יחוס מציאותי לאחר תחרות יכול לתרום לספורטאי באופן משמעותי ולעזור בהצבת מטרות וציפיות לעתיד.





הצבת מטרות (עמוד 66)

- תיאורית המוטיבציה (ההניעה) שהסתמכו רק על צרכים, מניעים ודחפים לא הסבירו את מכלול התנהגות האדם. לכן יש גישות מודרניות וקוגניטיביות (הכרתיות).
- מטרה מוגדרת כמשימה שאותה מנסה האדם להגשים. מכאן שמטרות הן הווסת התמידי להתנהגות האנושית. המטרות פועלות בקנה מידה אישי שעל פיו מעריך האדם את ביצועיו ההתנהגותיים.



יישום מטרות בספורט, מסקנות ממחקים בנושא:

1. הצבת מטרות ספציפיות וקשות מובילה לתוצאות טובות יותר ממטרות לא ברורות וקלות.
2. הצבת מטרות לטווח הקצר מקילה על השגת מטרות לטווח הארוך.
3. הצבת מטרות משפיעה על ביצוע באמצעות הגברת מאמץ, התמדה, ומיקוד תשומת הלב, הגברת מוטיבציה ופיתוח אסטרטגיה.
4. משוב הקשור להתקדמות הוא תנאי חיוני להצבת מטרות הישגיות.
5. המטרות צריכות להיות מקובלות על אלו שמבצעים אותן.

- תת-מטרות מאפשרות לקבל משוב מידי באשר להתקדמות לכוון המטרה.
- תת-מטרות מאפשרות קבלת ניסיון של הצלחות, משוב חיובי ופיתוח עקבי של תחושת שליטה במיומנות.
- הצבת מטרה ספציפית, גם לטווח קצר וגם לטווח ארוך, טובה יותר מאשר אי הצבת מטרה כלל.



סרטונים

- [How to Achieve Success by Michael Phelps Motivational Video](#)
- [Football Mental Toughness](#)
- [Jordan's Mental Preparation](#)
- [HAKA: King's College v Auckland Grammar | SKY TV](#)
- [נועם אייל, על הפסיכולוגיה של האולימפיים](#)
- [נועם גרשוני, מלבנון ללונדון](#)

שאלות חזרה

1. ציין שני גורמי מצב להתפתחות פחד מכישלון (בגרות תשע"ח, 2018).

2. א. הסבר מהי החשיבות של הצבת מטרות יעילה בספורט. ב. על פי רובסון (Robson, 2001) הצבת מטרות יעילה בספורט מתבססת על חמישה צעדים. ציין שלושה מן הצעדים האלה. ג. הבא דוגמה אחת להצבת מטרה יעילה (על פי אחד מ"חמשת הצעדים") שהצבת או היית רוצה להציב לעצמך, בתחום הספורט והפעילות הגופנית. הסבר כיצד הצבת מטרה זו יכולה לסייע בהגברת המוטיבציה שלך (בגרות תשע"ח, 2018).

3. על פי "תיאורית הצמיחה" של אבי עשור יש לאדם חמישה משאבים פנימיים לחיים מספקים. ציין שניים ממשאבים אלה (בגרות תשע"ז, 2017).

4. נועם הוא קפטן מכבי ת"א בכדורגל. בראיון לעיתונות הוא סיפר כי בחירתו והצלחתו בתחום זה נבעו מן הרצון שלו לספק את הוריו ולהיות נערץ ומפורסם. ציין מהו סוג המוטיבציה שהניעה את נועם להתנהגות הישגית בספורט. נמק את תשובתך (בגרות תשע"ז, 2017).

תשובון

1. א. הסיכוי להיכשל בביצוע המשימה. ב. התגמול השלילי הצפוי על ביצוע כושל.
2. הצבת מטרות משפרת את הביצוע ומאפשרת שיפור באמצעות השווה בין רמת הישגים בפועל ובין מטרות רצויות, באמצעות הפקת לקחים ולמידה מתקנת לאורך התהליך.

- בחירת מטרה ייחודית

- חלוקה המטרה הסופית לתת מטרות

- מדידת המטרה

- מטרה ראלית

- קביעת לוחות זמנים

3. - הצורך בתחושת קשר, שייכות וביטחון

- הצורך בתחושת יכולת

- הצורך בתחושת אוטונומיה וביטוי עצמי

- קשב פנימי (מודעות עצמית)

- התחשבות באחר ואמפטיה

4. נועם מונע ממוטיבציה חיצונית: הרצון לרצות את הוריו והרצון להיות נערץ ומפורסם הם גורמים חיצוניים המעודדים אותו לפעול כדי להשיג רווח מעבר להנאה מן הפעילות עצמה, הרווח יכול להיות פרס או חיזוק מגורם חיצוני.