

היחידה ללקויות למידה והפרעות קשב בשיתוף מכון מודע למיינדפולנס, מדע וחברה  
והמעבדה לחדשנות במדיה, המרכז הבינתחומי הרצליה  
הכנס השנתי השלישי בנושא תפקודים ניהוליים:  
טיפולים חדשניים מבוססים מחקר, חינוך פסיכולוגיה וטכנולוגיה  
נובמבר, 2015

# תפקודים ניהוליים וארגון מחשבתית

ד"ר בטי שריבר  
[www.bettys.co.il](http://www.bettys.co.il)



# התפקוד הניהולי: ארגון חשיבה וסביבה



# ארגון מהווה את אחד מתהליכי התפקודים הניהוליים

ארגון מאפשר:

- לערוך מטלות למידה ומטלות יום יומיות, להעלות מחשבות על הכתב, לארגן מרחב הלמידה, חדר וכדומה.

Meltzer et al., 2007; Pannucci & Walmsley, 2007

- אנשים עם חסכים בתפקודים ניהוליים סובלים מקשיים בארגון, בעריכת רצף ובקביעת סדרי עדיפויות של פעילויות יום-יומיות

(Lezak et al., 2004; Ward & Morris, 2005).



חשיבה וסביבה

# ציר הרצף בין בלאגן וסדר כפיתי OCD



# משדה המחקר

- במחקר שערך השוואה את תפקודי התכנון של סטודנטים עם וללא לקויות למידה (עם וללא הפרעת קשב) נמצא כי סטודנטים עם לקויות למידה מדווחים על תפקוד נמוך יותר, בכלל תפקודי תכנון וביצוע הלמידה, מאשר קבוצת ההשוואה, ללא לקויות למידה, למעט במדד 'מודעות לתנאי הלמידה'.
- מחקר זה מציע כי מיומנויות אקדמיות אינן רק מיומנויות בסיס, אלא הן כוללות גם יכולת התארגנות (כגון התארגנות במרחב הקמפוס), תכנון (תכנית פעולה וזמנים) והוצאה לפועל של תכניות הפעולה. כמו כן, נבחנה חשיבותם של מקדמי ההנעה במהלך הלמידה והשפעתם על התכנון והביצוע (שרייבר, 2010; Shrieber & Hetzroni, 2010).

# חשיבה וסביבה

Google Keep



Keep app

- אפליקציה לרשימות ולתזכורות
- זמינה כל הזמן ומכל מקום
- ניתן לשתף את הרשימה עם אנשים נוספים



# תפיסה ואמדן זמן

כמה זמן זה יקח לי?

■ תפיסה ואמדן זמן תקינים מאפשרים לתכנן פעולות על

פי לוח זמנים שנבנה מראש ומאפשרים לנהל את

הזמנים כפי שתוכנן מראש (ניהול זמן).

(שרייבר, 2010; שרייבר, 2010;2014, Shrieber & Hetzroni;

(Lezak et al., 2004



כמה זמן זה יקח לי?

אמדון  
זמנים



Sand timer app





# החוליה החלשה: זיכרון עבודה

זיכרון עבודה אחראי על היכולת

לערוך סדרי עדיפויות:

להציב מספר אפשרויות,

לראות את הקשרים ביניהם,

לתעדף את העיקר על הטפל

.(Scholnick, Friedman & Wallner-allen, 1997)



# החוליה החלשה: זיכרון עבודה

זיכרון עבודה אחראי על היכולת  
לאמוד זמנים:

להקצות משאבי קשב,  
לתכנן פעולות על פי לוח זמנים שנבנה  
מראש.

ככל שיכולת תפיסת הזמן מדויקת יותר, כך  
ניתן להניח כי יישום התכניות שתוכננו יתנהל  
על פי המתוכנן  
(Barkely, 1997; Meck, 1996).



# כתיבה

■ מה קורה כשאני רוצה לכתוב?



ארגון חשיבה  
באמצעות  
תכנת למיפוי חשיבה



# מיפוי חשיבה

אסטרטגיות מיפוי החשיבה (mind mapping)  
או

מיפוי מושגים (concept mapping)

מאפשרות למשתמש בהן:

- לארגן את המחשבות ואת הידע באופן סכמתי
- לתעד ולמפות באופן מאורגן תהליכי חשיבה בצורה גרפית (מילים, רעיונות, משימות וכדומה).



# מחקר הבוחן את השימוש במפות חשיבה במהלך ולסיכום שיעור (שרייבר, אדטו-בירן ופולני, 2013)

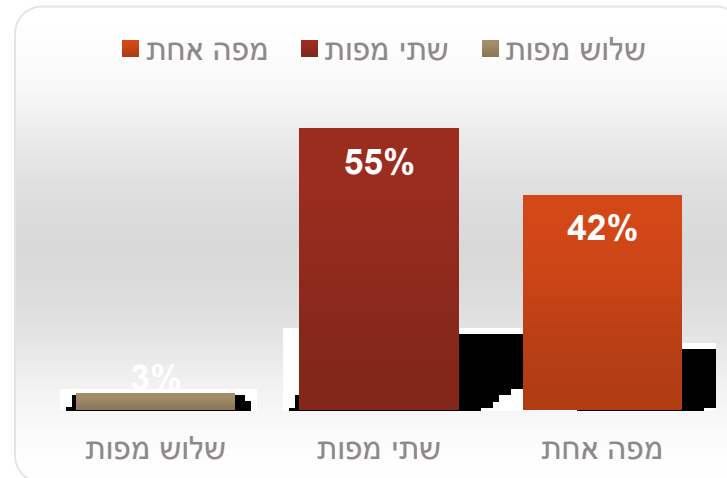
המחקר בחן את השימוש של סטודנטים עם הפרעות קשב ולקויות למידה במהלך מכינה קדם אקדמית – מכינת ניצני מהות.

השתתפו במחקר: 30 בוגרים המאובחנים עם לקויות למידה ו/או הפרעת קשב בגילאים 21-46 הלומדים במכינה קדם אקדמית במכללה במרכז הארץ.



## ממצאים:

- במהלך שיעור- הסטודנטים בחרו שלא להשתמש במפות חשיבה (עם וללא תכנה).
- כסיכום שיעור –היתה העדפה להשתמש במפות חשיבה



- יתרונות השימוש בתוכנה:

ניתן היה לזהות חמישה תחומים עיקריים שצוינו בנוגע לתרומת השימוש בתוכנה,

מסייעת ל: ארגון וסידור החומר (31.8%), זיכרון (27%), תמצות וסיכום (50%),

זואליה (שימוש בערוץ החזותי) (22%), הבנת תהליכים (4.5%).  
ד"ר בטי שרייבר [www.bettys.co.il](http://www.bettys.co.il)



# קישורים לתוכנות מיפוי במחשב

<http://www.xmind.net>

סרטון הדרכה לשימוש בתוכנת xmind

<http://www.xmind.net/demos/>

תוכנות מיפוי נוספות:

**תוסף כרום mindmap**

<http://www.mywebspiration.com>

<http://www.mindomo.com>

<http://www.inspiration.com>





# מתי ניתן להשתמש במיפוי מושגים?

■ **אתחול המשימה** לשם ארגון הרעיונות הנמצאים בראש והעשרתם.

■ **קריאה:**

- לפני קריאת הטקסט - לבירור הידע הקיים בנושא מסוים
- במהלך הקריאה - להעלאת רעיונות לפני כתיבת מטלה/מאמר
- אחרי קריאה – ככלי לסיכום

■ **ארגון החומר** כהכנה לקראת בחינה



# שימושים נוספים:

ייעול בעבודה, ובחשיבה במגוון תחומים:

- סיעור מוחות
- תכנון, ארגון ומעקב אחר פרוייקטים
- הגדרת מטרות ויעדים
- ארגון זמן
- שיתוף ידע



תודה על ההקשבה

ד"ר בטי שריבר

[www.bettys.co.il](http://www.bettys.co.il)



מרצה בסמינר הקיבוצים

המחלקה לחינוך מיוחד

תואר שני "טכנולוגיה בחינוך"

# מקורות

- שרייבר, ב. (2010). תפקודי תכנון וביצוע הלמידה של סטודנטים עם לקויות למידה עם וללא הפרעת קשב הלומדים במוסדות להשכלה גבוהה. חיבור לשם קבלת התואר "דוקטור לפילוסופיה", אוניברסיטת חיפה.
- שרייבר, ב. (2014). הבדלים ביכולת תפיסה והערכת זמן בין סטודנטים עם לקויות למידה לבין סטודנטים ללא לקויות למידה. דו"ח מחקרי. מכללת סמינר הקיבוצים.
- שרייבר, ב., אדטו-בירן, א., ופולני, ש. (2013). מיפוי חשיבה ככלי למידה. פנים- כתב עת לתרבות חברה וחינוך, 62. <http://bettys.co.il/mind-mapping/115-120>.
- Barkley, R. (1997b). *ADHD and the Nature of Self-control* (pp. 203-207). New York: The Guilford Press.
- Lezak, M., Howieson, D., & Loring, D. (2004). *Neuropsychological Assessment (4<sup>th</sup> ed.)*. Oxford : Oxford University Press.
- Meck, W. (1996). Neuropharmacology of timing and time perception. *Cognitive Brain Research*, 3 (3-4), 227-242.
- Meltzer, L., Pollica, L., & Barzillai, M. (2007). Executive function in the classroom. In L. Meltzer (Ed.), *Executive Function in Education* (pp.165-193). London: Guilford Press.
- Pannucci, L., & Walmsley, S. (2007). Supporting learning-disabled adults in literacy. *Journal of Adolescent & Adult Literacy*, 50(7), 540-546.
- Scholnick, R., Friedman, S., Wallner-allen, K. (1997). What do they really measure? A comparative analysis of planning tasks. In S.L Friedman. & E.K. Scholnick, (Eds.), *The Developmental Psychology of Planning : Why, How, and When Do We Plan?* (pp.127-136). Mahwah, New-Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Shrieber, B. & Hetzroni, O. (2010). The characteristics of learning planning functions and implementation among students with and without learning disabilities. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 23 (5), 443. Wiley-Blackwell.
- Ward, G., & Morris, R. (2004). Introduction to the psychology of planning. In R. Morris & G. Ward (Eds.), *The Cognitive Psychology of Planning* (pp. 1-34). Hove, East Sussex : Psychology Press.