

משרד החינוך  
המזכירות הפדגוגית  
אגף חברה ורוח  
הפיקוח על הוראת הפסיכולוגיה



# תוכנית הלימודים בפסיכולוגיה לכיתות י-ו"ב

ליחידות הבחירה בבתי הספר  
העל-יסודי | ירושלים

## תוכן העניינים

4	מבוא
4	א. התפיסה הרעיונית
4	ב. עקרונות מרכזיים בתכנית
4	ג. מטרות
5	ד. אוכלוסיית היעד
5	ה. עקרונות דידקטיים מנחים להוראה ולמידה
6	ו. רגישויות ואתיקה בהוראת הפסיכולוגיה
7	ז. המבנה הדידקטי של התכנית ופירוט פרקי התכנית
8	ח. חלוקה לנושאי חובה ולנושאי הרחבה והעמקה
8	ט. מיפוי תכנית הלימודים המעודכנת

## חברי הוועדה:

פרופסור רחל בן ארי, המחלקה לפסיכולוגיה, אוניברסיטת בר אילן, **יו"ר הוועדה**  
גב' פרידמן דניאלה, **מפמ"ר מדעי החברה**  
גב' מלכה כץ, ממונה תכניות לימודים באגף חברה ורוח, המזכירות הפדגוגית, **מרכזת הוועדה** (עד תשע"ז)  
גב' ורדה אשכנזי, ממונה תכניות לימודים באגף חברה ורוח, המזכירות הפדגוגית, **מרכזת הוועדה**  
גב' נינה בן אהרון, ממונה תכניות לימודים באגף חברה ורוח, המזכירות הפדגוגית, **מרכזת הוועדה**  
גב' אתי נוי שמעוני, מדריכה ארצית בפסיכולוגיה ורכזת מדה"ח בתיכון שער הנגב, **עריכה**.  
פרופסור אבי גולדשטיין, המחלקה לפסיכולוגיה, אוניברסיטת בר אילן  
פרופסור גיל דיזנדריק, המחלקה לפסיכולוגיה ומרכז גונדה לחקר המוח, אוניברסיטת בר אילן  
פרופסור אינה ויינר, המחלקה למדעי המוח, אוניברסיטת תל אביב, חברת הוועדה עד שנת תשע"ז  
פרופסור רבקה תובל-משיח, ראשת התכנית ללימודי מגדר והמחלקה לפסיכולוגיה, אוניברסיטת בר אילן  
ד"ר עירית יניר, אוניברסיטת תל אביב, בית ספר לחינוך, היחידה להכשרת מורים  
ד"ר אורית כהן, לשעבר מורה לפסיכולוגיה, תיכון הראשונים, הרצליה  
גב' אתי אברמוביץ', מורה לפסיכולוגיה, תיכון נווה חנה, אלון שבות  
גברת ניצה וינטר, מדריכה ארצית לפסיכולוגיה בין השנים 2014-2010 ורכזת מדעי החברה (לשעבר), תיכון אוסטרובסקי, רעננה  
גב' אימאן חתחות, מורה לפסיכולוגיה ויועצת חינוכית, תיכון מר אליאס, עכו  
גב' נורית יצחקי ז"ל, מדריכה ארצית לפסיכולוגיה בין השנים 2016-2015  
גב' אפרת מעטוף, מורה למדעי החברה ויועצת לתחום הפדגוגיה הדיגיטלית (לשעבר מדריכה ארצית לתקשוב במדעי החברה)  
גב' יהודית קלנר, מורה למדעי החברה, תיכון קוגל, חולון, מדריכה ארצית במדעי החברה ומנחה בתעודת הוראה בפסיכולוגיה באוניברסיטה הפתוחה  
גב' חנה רודיטי, לשעבר מורה לפסיכולוגיה, תיכון כצנלסון, כפר סבא ותיכון גולדה, פתח תקוה, ומדריכה ארצית בסוציולוגיה בין השנים 2014-2000

## קראו, העירו ואישרו:

גב' אלירז קראוז - **מנהלת אגף רוח וחברה**  
הרב דוד עצמון - **מתאם תכניות לימודים בחמ"ד**  
ד"ר משה וינשטוק - **יו"ר המזכירות הפדגוגית**, משרד החינוך

חזרה לתוכן

## מבוא לתכנית הלימודים המעודכנת בפסיכולוגיה

### א. התפיסה הרעיונית של התכנית

בני אדם מרבים לעסוק בפרשנות פסיכולוגית אינטואיטיבית להתנהגותו של האדם, הניצב במרכז עיסוקה של הפסיכולוגיה. הגדרת הפסיכולוגיה כמדע העוסק בחקר התנהגותו של האדם מאפשרת בחינת תגובותיו של האדם לאור גורמים הקשורים באישיותו, תכונותיו וקשריו עם סביבתו. לצורך הסבר התופעות ההתנהגותיות השונות וניסוח הכללים, עושה הפסיכולוגיה שימוש בכלים מדעיים, ובאמצעותם היא מציגה את התופעות השונות, נוקבת בשמן, ואף מנסה לנבא באילו תנאים התנהגויות מסוימות תחזורנה על עצמן.

בשנים שחלפו מאז שנכתבה ואושרה תכנית הלימודים הקודמת, חלו חידושים ושינויים בתחום המחקר האקדמי בפסיכולוגיה, ופותחו תיאוריות חדשות ותחומי עניין חדשניים. התכנית הותאמה לשינויים במדיניות משרד החינוך הנוגעים לדרכי ההוראה, למידה והערכה, להטמעה של אסטרטגיות חשיבה, לחינוך לערכים, למעורבות ולרלוונטיות, תוך התחשבות בצרכים המשתנים של התלמידים. אשר על כן, התגבשה הסכמה שיש צורך בתכנית לימודים חדשה, כך שתיווצר התאמה והלימה לשינויים המערכתיים ולחידושים האקדמיים. בתכנית הלימודים החדשה עודכנו והתווספו נושאים, תיאוריות, מחקרים ומושגים, בהתאם להתפתחויות ולשינויים במחקר ובידע האקדמי.

תכנית זו מדגישה הוראה חווייתית ולמידה משמעותית באמצעות תכנים רלוונטיים למציאות החיים, ולדילמות המעסיקות בני נוער בהווה. התכנית מעמיקה את השימוש באסטרטגיות חשיבה מסדר גבוה, מאפשרת העמקה והתבוננות רפלקסיבית על התכנים, מציגה איזון בין הבסיס האקדמי של הידע לבין הצרכים והציפיות, תוך התחשבות וגילוי רגישות למאפייניו של התלמיד המתבגר.

### ב. עקרונות מרכזיים בתכנית

**הזדיות ודינמיות** - ההבנה שחוויות הפרט משפיעות על פרשנות המציאות שלו ועל יחסי הגומלין שלו עם סביבתו; כיווני השפעה הדדיים; מהפרט אל החברה ומהסביבה אל הפרט;

**מודעות** - פיתוח מודעות לקיומם של תהליכים גלויים וסמויים, ישירים ועקיפים, המכוונים ומשפיעים על ההתנהגות האנושית;

**רלבנטיות** - מתן משמעות לחוויותיו של הפרט תוך התייחסות לתכנים הנלמדים ולפרקי הלימוד, לאור אירועים וסוגיות ערכיות בחברה הישראלית המשפיעים עליו;

### ג. מטרות

- הקניה של ידע תיאורטי ומחקרי מגוון ועדכני בתחום הפסיכולוגיה - היכרות עם הזרמים המרכזיים בפסיכולוגיה, תיאוריות מרכזיות, מושגי יסוד וממצאים מחקריים בתחום.
- פיתוח החשיבה המדעית של הפסיכולוגיה, באמצעות יישום עקרונות ושיטות של החקירה המדעית, ומתוך מודעות והבנת הקשיים והמגבלות של המחקר בפסיכולוגיה;
- הבנת הקשר בין הרמה התיאורטית-מושגית לבין הבנה וחיזוי של ההתנהגות האנושית והסברתה בנסיבות נתונות;

פיתוח מיומנויות של חשיבה מסדר גבוה ולמידה אוטונומית מתוך מקורות מידע עיוניים ומחקריים<sup>1</sup>; היכרות עם עקרונות של אתיקה מחקרית בתחום הפסיכולוגיה, עם מגבלות של חקירה מדעית הנובעת ממנה, ועם השלכות אפשריות על התנהגות אנושית; בירור סוגיות ערכיות ומוסריות הנוגעות לעולמו הפנימי של המתבגר ולאינטראקציה שלו עם זולתו בחברה;

## ד. אוכלוסיית היעד

התכנית מיועדת לתלמידי החטיבה העליונה הבוחרים במדעי החברה כמקצוע הרחבה. במסגרת לימודיהם במדעי החברה, נלמדת הפסיכולוגיה בהיקף של 2 יח"ל לבחינות הבגרות, מתוך 5 יחידות לימוד הכוללות מקצוע נוסף מתוך תחום מדעי החברה לבחירה (2 יח"ל) ופרויקט חקר (1 יח"ל). התכנית מיועדת לכל המגזרים במסלול זה, כולל נבחנים אקסטרניים. מבנה הלמידה וההערכה במדעי החברה:

- תלמיד הבוחר ללמוד מדעי החברה יבחן בתחום דעת אחד במבחן בגרות חיצוני. תחום הדעת השני וכן עבודת החקר יהיו נתונים להערכה בית-ספרית מגוונת.
- בתחום הדעת שנבחר להערכה חיצונית נקבעו ליבה משותפת של ידע ומיומנויות שעליה יתקיים מבחן הבגרות, וכן פרקי בחירה והעמקה להערכה בית-ספרית מגוונת.

## ה. עקרונות דידקטיים מנחים להוראה-למידה

### למידה משמעותית והוראה חווייתית

למידה משמעותית מזמנת חוויית למידה רגשית, חברתית וקוגניטיבית, המושתתת על שלושה רכיבים המתקיימים בו-זמנית: ערך ללומד ולחברה; מעורבות הלומד והמלמד; רלוונטיות ללומד.

**העיסוק בפסיכולוגיה מפגיש את התלמידים עם תכנים מעוררי עניין ומאתגרים, הקשורים לעולמם הרגשי והחברתי של התלמידים ולצורכיהם כבני אדם בעידן עתיר השינויים של המאה ה-21.**

### שילוב ערכים

תחומי העיסוק של מדעי החברה מזמנים עיסוק בסוגיית הערכים. למורה למדעי החברה תפקיד חשוב בחשיפת התלמיד לערכים המועלים תוך כדי עיסוק בדילמות השונות ובמתן הזדמנויות לבחינתן של עמדות ערכיות שונות ודיון בהן, במטרה לאפשר לתלמיד לרכוש כלים לשיקול דעת ערכי. מטבע הדברים, מחזק הדיון הערכי פתיחות, יכולת הקשבה, יחסי גומלין ואמפטיה בין התלמידים לבין עצמם ובינם לבין המורה, ומעודד סקרנות והנעה ללמידה. בתוך כך, נחשפים התלמידים לחלופות שונות, ובחנים אותן תוך בדיקת התוצאות השונות והשפעתן. בתהליך זה נדרש התלמיד להקשבה ולהתבוננות פנימית באשר לערכים שבהם הוא דוגל. התבוננות זו תורמת לעיצוב זהותם של המתבגרים ולפיתוח המודעות כלפי עצמם וכלפי הסביבה, ומעודדת אותם לפעילות ולמעורבות חברתית. מורים המעוניינים בכך, יכולים לשלב זוויות חשיבה ועיון מנקודת המבט היהודית, תוך שמירה על רלוונטיות הדיון לתחום.

<sup>1</sup> [http://meyda.education.gov.il/files/Tochniyot\\_Limudim/Portal/EstrategyotChashiva.pdf](http://meyda.education.gov.il/files/Tochniyot_Limudim/Portal/EstrategyotChashiva.pdf)

## אסטרטגיות חשיבה מסדר גבוה

הוראה מפתחת חשיבה מדגישה הבניה של הידע בדרכים משמעותיות. ידע שנרכש בצורה פעילה שמפתחת חשיבה הופך מידע סביל ולא מקושר לידע פעיל ומקושר, המהווה בסיס להמשך למידה משמעותית. ידע שנרכש באופן זה נשמר בצורה טובה יותר לאורך זמן, והופך שימושי בהקשרים רבים, גם מעבר להקשר שבו הוא נלמד. פרקי התכנית מזמנים קידום ופיתוח חשיבה יצירתית וביקורתית, באמצעות אסטרטגיות מרכזיות כמו זיהוי, הצדקה והערכה של נקודות מבט מגוונות של הנלמד. בנוסף לחומרים הקיימים באתר המזכירות הפדגוגית ואתר המפמ"ר, יוכלו מורים להיעזר בהמלצות לאסטרטגיות הוראה והדגמת השימוש בהן במסמך המפרט את תוכני הלימוד בכל פרק בתכנית.<sup>2</sup>

## פדגוגיה מתוקשבת

טכנולוגיות המחשב, התקשורת והאינטרנט ומיומנויות המאה ה-21, הביאו לשינויים משמעותיים באופן שבו אנו לומדים ומלמדים, ולפריצת גבולות הזמן והמקום של הלמידה. שילוב טכנולוגיות חדשניות בתהליכי ההוראה יוצר הזדמנויות למידה מאתגרות המדגישות ביצועי חשיבה, הבנה והפנמה. פדגוגיה מתוקשבת מכוונת למעורבות של הלומדים, מקדמת חשיבה מסדר גבוה, ומאפשרת תהליך שיתופי של יצירת הידע עם עמיתיהם, כשלהשתמש מגוון כלים טכנולוגיים ייחודיים המזמנים חשיבה ושיח רפלקסיבי, תוך הבנת תוכני הלימוד והקשרם במציאות המורכבת.

## 1. רגישויות ואתיקה בהוראת הפסיכולוגיה

הפסיכולוגיה עוסקת בניתוח התנהגותם של בני האדם. הוראת תחום דעת זה מזמנת לנו מצבים שבהם הנושא הנלמד מעורר רגישויות אצל הלומדים. עיסוק בנושאים רגישים מעורר חשש מהתעוררות קונפליקטים. כמו כן, בתהליך למידת חומר חדש מתעוררת אצל הלומד נטייה לנסות ולזהות את התכנים וליישם על עצמו ועל זולתו. לפיכך, קיים חשש כי בני נוער יעשו שימוש פשטני ורדוד בידע שלהם, ויישמו ללא בקרה את העקרונות הנלמדים. מצב זה מחייב את המורה בהפעלת שיקולי דעת בתהליך הוראת הנושא, כדלקמן:

- מומלץ כי המורה ינסח עם תלמידיו חוזה שיכלול עקרונות שינוסחו בקפידה. כדאי להקפיד על יצירת אווירה של הבעה חופשית של דעות וקיום דיאלוג פתוח, ללא חשש של התלמיד מתגמול או מתגובה שלילית של עמיתיו. כמו כן, אין לאלץ תלמיד לדבר או להשתתף, אלא אם התנדב לכך.
- על המורה להתמקד בתחום הקוגניטיבי-אינטלקטואלי ולא בתחום הרגשי, ובפרט כאשר מועלות דוגמאות אישיות רגישות במהלך השיעור. כדי להשיג זאת, המורה ילמד את הגישות, המושגים והמחקרים העומדים בבסיס תכנית הלימודים, תוך שימוש בשיטות הוראה מגוונות (כגון: משחק תפקידים, סימולציה ועוד). השיח בכיתה ייעשה לאחר רכישת הידע התיאורטי. המורה יפעיל שיקול דעת לגבי מקרים שבהם יש, לדעתו, מקום להפנות לגורם מקצועי בנושא.
- על המורה לפסיכולוגיה לעיין בחוזר מנכ"ל תשע"ז/4<sup>3</sup>, ולפעול על פי הנחיות משרד החינוך בנוגע לשיח החינוכי על נושאים השנויים במחלוקת.

<sup>2</sup> [http://meyda.education.gov.il/files/Tochniyot\\_Limudim/Portal/EstrategyotChashiva.pdf](http://meyda.education.gov.il/files/Tochniyot_Limudim/Portal/EstrategyotChashiva.pdf)

<sup>3</sup> <http://cms.education.gov.il/EducationCMS/Applications/Mankal/EtsMedorim/9/9-2/HoraotKeva/K-2016-4-2-9-2-3.htm>



## ז. המבנה הדידקטי של התכנית ופירוט פרקי התכנית

בניית התכנית נעשתה בזיקה לרעיונות החדשניים של החשיבה החינוכית. בתכנית זו שמנו דגש על חשיפה מסתעפת ופתוחה, תוך הדגשת הלימוד המקצועי. בכל אחד מהנושאים מוצגות סוגיות ודילמות שמטרתן לעודד את הסקרנות ולקדם דיון פורה ומשמעותי, וכן תיאוריות פסיכולוגיות רלוונטיות לנושא הפרק, ומחקרים/ניסויים קלאסיים ו/או עדכניים הממחישים את הנלמד.

### בתכנית הלימודים שמונה פרקים/נושאים:

להלן תיאור מקוצר של פרקי/נושאי הלימוד. אנו ממליצים על הוראתם על פי הסדר המובא כאן, אך המורה יוכל לבחור לארגן את רצף ההוראה באופן המתאים לו, וליצור זיקה בין תוכני הפרקים השונים במהלך ההוראה:

- א. **הקדמה:** שיעורי מבוא העוסקים בהגדרה של הפסיכולוגיה ומטרותיה;
- ב. **פסיכולוגיה קוגניטיבית:** הפרק מכוון להיכרות עם אופן היווצרותם של הייצוגים הפנימיים/המנטאליים של העולם, המצויים בתודעה ובחשיבה שלנו. התהליך כולל מנגנונים שבעזרתם קולטים מידע מהסביבה, מפרשים ומתרגמים אותו לכדי ייצוג מנטאלי, מאחסנים אותו בזיכרון ומשתמשים בו בעת פעולתם על הסביבה. מנגנונים אלו נקראים 'קוגניציה'.
- ג. **פסיכולוגיה חברתית:** הפרק יתמקד בהשפעה - האמתית או המדומיינת - של הזולת בחברה על מחשבותיו, הרגשותיו והתנהגותו של היחיד. ענף זה מדגיש את הטבע החברתי של הפרט, ומתעניין במחשבות, ברגשות ובהתנהגות שמושפעת מיחידים אחרים או משפיעה עליהם.
- ד. **ריגוש ורגשות:** הפרק יעסוק בסוגיות של רגש וריגוש, פענוח ועיבוד מידע המתייחס לרגשות, ויבחן מהם הקשרים בין היבטים רגשיים, פיזיולוגיים וקוגניטיביים של התנהגות, וכן את יכולתו של הפרט לווסת את רגשותיו. הנושא 'לחץ' - stress ייבחן כמקרה ספציפי של ריגוש, ויאפשר הבנת הקשר בין עוררות פיסיולוגית, רגש וקוגניציה.
- ה. **פסיכולוגיה התפתחותית:** הפרק דן בשינויים הטבעיים והנורמטיביים שעובר הפרט במהלך חייו, כתוצאה משילוב של גדילה, בשלות ולמידה. הדגש יושם על זיהוי מאפיינים משותפים לבני אדם בשלבים השונים של החיים. (פרק זה כולל נושא לבחירה והעמקה)
- ו. **פסיכולוגיה של האישיות:** הפרק יתמקד בשתי סוגיות מרכזיות: האחת, האם ניתן לזהות מבנה תיאורטי כללי המבטא את אופן הארגון של האישיות אצל בני אדם באשר הם; והשנייה, במסגרת מבנה אוניברסאלי זה, כיצד מתפתחת השונות בין האינדיבידואלים, ומהם הגורמים המשפיעים על עיצוב אישיותו של הפרט בדרך מסוימת כזו או אחרת. (פרק בחירה והעמקה)
- ז. **פסיכולוגיה חיובית:** הפרק עוסק במרכיבים הבריאים והחיוביים של האדם, בכוחות הפנימיים שלו, בחוזקות שלו ובסגולות האישיות של הפרט, אשר מאפשרים לו לחוות את החיים כתהליך של גילוי. סוגיות מרכזיות בפרק עוסקות במהות הרווחה הנפשית, במהותו של האושר ובחשיבותו בחיי הפרט, וכן במרכיביו של החוסן הנפשי, המאפשר התמודדות עם מהלך החיים השוטף כמו גם עם משברים. (פרק בחירה והעמקה)
- ח. **הנעה (מוטיבציה):** הפרק מכוון להיכרות ראשונית עם הכוחות הפנימיים והחיזוניים אשר מניעים ומכוונים את ההתנהגות האנושית. (פרק בחירה והעמקה)

## ח. חלוקה לנושאי חובה ולנושאי הרחבה והעמקה

התכנית המוצגת להלן נבנתה לאור הנחיות המשרד להפריד את נושאי הלימוד שיהוו בסיס לבחינת בגרות חיצונית בפסיכולוגיה, ויהוו 70% מנושאי הלימוד, ולהלן ייקראו בשם: **נושאי חובה**.

נושאים אלה יהיו אחידים וזהים עבור כל בתי הספר, ויילמדו על ידי כל התלמידים שבחרו בתחום דעת זה. שאר הנושאים שנכללים בתכנית הלימודים שגובשה יועמדו לבחירה של בית הספר והמורים המלמדים. מתוכם יידרש לבחור בשני נושאים אשר יהוו 30% מנושאי הלימוד בתכנית ההלימה. הבחירה בנושאים אלה תאפשר למורה למידה יותר מעמיקה ושימוש בשיטות הערכה חלופיות. על ההישגים בנושאים אלה תתקיים הערכה פנימית/חלופית של בית הספר, והם לא יכללו בנושאי בחינת הבגרות החיצונית. להלן ייקראו בשם **נושאי הרחבה והעמקה**.

## ט. מיפוי תכנית הלימודים המעודכנת

להלן טבלת מיפוי נושאי הלימוד הראשיים והמשניים. בפרקי הבחירה והעמקה יכול בית הספר לבחור מבין הפרקים הצבועים בתכלת. גם הנושא המסומן ב # (סולמית) בפרק פסיכולוגיה התפתחותית הוא נושא בחירה והעמקה לבתי הספר שיבחרו בכך.



פירוט נושאי הלימוד בפסיכולוגיה, כולל חלוקה לחובה ולבחירה

הפרק	מבנה הפרק	חובת בגרות/ הערכה חלופית	הערות
הקדמה מהי פסיכולוגיה?	הפסיכולוגיה כמדע	חובה ( 2 ש')	
	הגדרת הפסיכולוגיה ומטרות הפסיכולוגיה		
פסיכולוגיה קוגניטיבית	מהי קוגניציה?	חובה (30 ש')	
	תפיסה		
	קשב		
	זיכרון		
	שיפוט וקבלת החלטות		
פסיכולוגיה חברתית	מהי פסיכולוגיה חברתית?	חובה ( 30 ש')	
	עמדות		
	השפעה חברתית		
	התנהגות פרו-חברתית		
	קונפליקטים בין-קבוצתיים ובין-אישיים		
רגשות	מהם רגשות?	חובה (30 ש')	
	רגשות כמקור מידע לעיבוד מידע חברתי		
	ריגוש והקשר בין ריגוש ורגשות		
	ויסות רגשי		
	לחץ - מודלים והתמודדות		

	חובה (28 ש')	מהי פסיכולוגיה התפתחותית?	פסיכולוגיה התפתחותית
		התקשרות	
		תיאוריות התפתחות דור ראשון	
		תיאוריות התפתחות דור שני	
		גיל ההתבגרות	
		בגרות צומחת	
נושא הרחבה והעמקה/ יחידת הערכה חלופית		#תיאוריות התפתחות דור שלישי	
		#שלבי חיים נוספים: (הרחבה) בגרות צעירה, אמצע החיים, זקנה.	
נושא הרחבה והעמקה	יחידת הערכה חלופית	מהי אישיות? <u>בחירה בשלוש תיאוריות.</u> מתוכן אחת חייבת להיות נרטיבית או תכונות.	פסיכולוגיה של האישיות
		הגישה הפסיכואנליטית - פרויד	
		הגישה ההומניסטית - רוג'רס	
		עקרונות גישת התכונות	
		עקרונות הגישה הנרטיבית	
		התיאוריות בראי הסוגיות המרכזיות בפרק - השוואה מסכמת	
נושא הרחבה והעמקה	יחידת הערכה חלופית	מהי פסיכולוגיה חיובית?	פסיכולוגיה חיובית
		חוסן נפשי	
		רווחה נפשית	
		אושר	
נושא הרחבה והעמקה	יחידת הערכה חלופית	מהי הנעה? <u>בחירה בשלוש תיאוריות, מתוכן אחת חייבת להיות דווק.</u>	הנעה מוטיבציה
		ביולוגית. פסיכואנליטית. התנהגותית. קוגניטיבית-התנהגותית. הומניסטית (פירמידת הצרכים של מסלו)	
		התיאוריה של קרול דווק Carol S. Dweck (חובה)	

## הקדמה: מהי פְּסִיכוֹלוֹגְיָה?

הקדמה זו מהווה פתיח לכל יחידות התכנית ומציגה בפני התלמיד את הפסיכולוגיה כתחום מחקר מדעי, וכן את הגדרתה ומטרותיה. מקובל להגדיר את הפסיכולוגיה כמדע החוקר את התנהגותו הגלויה של האדם ואת התהליכים המנטאליים שבבסיסה.

## סוגיות מרכזיות

מהי פסיכולוגיה, ומהן השאלות המרכזיות שבהן היא עוסקת?  
כיצד באים לידי ביטוי בפסיכולוגיה המאפיינים של החשיבה המדעית?  
מהן מטרות הפסיכולוגיה?

## מטרות

התלמידים יכירו ויבינו את המאפיינים הייחודיים של הדיסציפלינה הפסיכולוגית כמדע.

שם הפרק	סוגיות מרכזיות לדיון	מושגים ותת-נושאים	מחקרים	אסטרטגיות חשיבה מומלצות ועקרונות עמ"ר	הערות זידקטיות
מהי פסיכולוגיה?	מהי פסיכולוגיה? מה הן מטרות הפסיכולוגיה?	<b>הגדרת המושג 'פסיכולוגיה'</b>  מטרות הפסיכולוגיה: תיאור, הסבר, חיזוי וניבוי, בקרה		הבניית המושג 'פסיכולוגיה' באמצעות הכללה והסקה	העשרה: המורה יכול להרחיב את היכרות התלמיד עם תחומי העניין והעיסוק של הפסיכולוגיה.
<b>תהליך החשיבה המדעית בפסיכולוגיה</b>	תהליך החקר כבסיס למדע	<b>שלבי תהליך החקר:</b> - תיאוריה - גזירת השערות - בחינת ההשערות באמצעות מחקר - הסקת מסקנות <b>תנאים למדע:</b> אמפיריות אובייקטיביות פומביות		חשיבה ביקורתית שאילת שאלות	בפתיח אפשר להציג בפני התלמידים מחקר בתחום (לבחירת המורה) כדי להמחיש את המושגים.

מקור מידע ראשוני לשימוש המורים:<sup>4</sup>

גריג, ר.ג'. וזימברדו, פ.ג'. (2002) מבוא לפסיכולוגיה. תל אביב: האוניברסיטה הפתוחה.

## שם היחידה: קוגניציה

### מבוא

על מנת להבין את התנהגותם של בני ובנות האדם, עלינו, ראשית כול, להכיר את הדרך שבה הם מייצגים את סביבתם בנפשם: המנגנונים שבעזרתם הם קולטים מידע מהסביבה, ומפרשים ומתרגמים אותו לכדי ייצוג מנטאלי, מאחסנים אותו בזיכרון ומשתמשים בו בעת פעולתם על הסביבה. אוסף מנגנונים אלו נקרא 'קוגניציה'. בפרק זה יוצגו המנגנונים הקוגניטיביים הבסיסיים: תפיסה, קשב, זיכרון, שיפוט וקבלת החלטות. יושם דגש על האופן הפעיל ותלוי הציפיות שבו המוח מחפש מידע בסביבה, ועל תהליכים אוטומטיים שאינם נגישים למודעות העומדים בבסיס מנגנוני החשיבה והתפיסה. כמו כן, יוצגו הדרכים שבהן אפשר לחקור מנגנונים אלו באופן אמפירי ושיטתי.

על מנת להמחיש את פעילות המנגנונים הקוגניטיביים, יילמדו נושאים אלו באמצעות למידה חווייתית בכיתה והצגת ניסויים פסיכולוגיים רלוונטיים. התכנית תאפשר לתלמידים לדון בסוגיות הבאות: מה המקור של האשליות התפיסתיות? כמה אנו יודעים על אירועים המתרחשים בזמן שאנו לא קשובים אליהם? האם אנו זוכרים כמו מכשיר הקלטה ושומרים את הזיכרונות בצורתם המקורית לצמיתות, או שמא הזיכרון הוא גמיש ואדפטיבי, וניתן לשנותו בקלות יחסית? למה אנו טועים לפעמים בפתרון בעיות פשוטות? מתי כדאי לסמוך על תחושות הבטן? איך ההקשר יכול להשפיע על הבחירות שלנו?

### מטרות

#### התלמידים:

- יבינו את המושג 'קוגניציה' ואת הקשיים בחקירתה;
- יכירו את המנגנונים התפיסתיים והקוגניטיביים הבסיסיים ואת חשיבות חקירתם לצורך הבנת ההתנהגות האנושית;
- יבינו שהייצוג המנטאלי של הסביבה הוא בעצם פירוש אקטיבי, תלוי ציפיות, הקשר וידע קודם, ואינו עותק זהה לסביבה;
- יבינו את השפעתם של תהליכים אוטומטיים שאינם נגישים למודעות על התפיסה והחשיבה שלנו;
- ידגימו שימוש במנגנונים הקוגניטיביים הבסיסיים על ההתנהגות המעשית של הפרט והחברה;
- יטפחו רגישות ויהיו ערים להטיות הקוגניטיביות ולהשלכות המוסריות שלהן.

שם הפרק	סוגיות מרכזיות לדיון	תת-נושאים ומושגים	מחקרים	אסטרטגיות חשיבה מומלצות ועקרונות עמ"ר	הערות דידקטיות
קוגניציה	מהי קוגניציה? כיצד ניתן לחקור תהליכי עיבוד מידע קוגניטיביים? תהליכי עיבוד מידע קוגניטיביים	הגדרת המושג 'קוגניציה' דרכים לחקירת קוגניציה: - דיווח עצמי מבוקר - מדדים התנהגותיים - נירר-פסיכולוגיה - תכניות התנהגות לאחר פגיעה מוחית - פסיכופיזיולוגיה ודימות מוח תהליכים אוטומטיים, לא-מודעים הקושי באובייקטיביות: "נושא החקירה הוא מושא החקירה"		הבניית המושג 'קוגניציה' באמצעות מיון, הכללה או הסקה.	אפשר לפתוח בתיאור מחקר מתחום הפסיכולוגיה הקוגניטיבית, שיאפשר לתלמידים להבנות את ההגדרה של התחום, ולהבין את הדרכים לחקר תהליכים קוגניטיביים.

שם הפרק	סוגיות מרכזיות לדיון	תת-נושאים ומושגים	מחקרים	אסטרטגיות חשיבה מומלצות ועקרונות עמ"ר	הערות דידקטיות
תפיסה	<p><b>מהם מקורות המידע של המוח?</b></p> <p>-----</p> <p><b>מהם התוצרים שהמוח מפיק ממידע זה?</b></p> <p><b>מה ההבדל בין משקל לכובד? בין אור לצבע? איפה הצבע: אובייקט או בראש שלנו?</b></p>	<p>גירויים פיזיקאליים: אור, לחץ אוויר, לחץ מכני, גירוי כימי.</p> <p>ייצוג נפשי-תפיסתי: צבע, בהירות, רום קול, כובד, ריח, טעם.</p> <p><b>גירוי פיזיקאלי מול ייצוג מנטאלי (נפשי)</b></p> <p>-----</p> <p><b>גשטלט</b> כדוגמה לתהליך אקטיבי. <b>עקרונות הגשטלט בתפיסה:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- תפיסת תבניות ולא יחידות</li> <li>- קיבוץ של יחידות לצורות</li> <li>- לפי קרבה, דמיון, סימטריה וכו'</li> <li>- עקרון "הצורה הטובה" (pragnanz)</li> </ul> <p>קביעות ואשליות אופטיות מלמדות על תהליכי תפיסה לא נגישים למודעות.</p>	<p><b>אשליה/אילוזיה</b></p> <p>אילוזיית פונזו, מיולר-לייר (Muller-Lyer)</p> <p><b>קביעות גודל</b></p> <p><b>קביעות צבע</b></p> <p>קוביית הצבעים (R. Beau Lotto), <a href="http://www.lottolab.org">www.lottolab.org</a></p>	<p><b>השוואה:</b></p> <p>הבנת ההבדל בין ייצוגים תפיסתיים לבין הגירוי הפיזיקאלי שמעורר אותם באמצעות עריכת ניסויים בכיתה.</p>	<p><b>הדגמה של תפיסה שונה של אותו גירוי פיזיקאלי:</b> למשל קוביית Necker או השפעות הקשר;</p> <p><b>הדגמה של אשליית מיולר-לייר</b> (Muller-Lyer) - הסבר על תהליך אוטומטי של קביעות הגודל;</p> <p><b>הדגמות כיתתיות של אילוזיות</b> הן בדרך כלל חוויות יוצרות עניין עבור התלמידים. חשוב להדגיש את ההסבר או ההשלכות הקוגניטיביות שלהן. מומלץ להתמקד ב'קביעות צבע'.</p> <p>מומלץ לדון בהשפעה של המדיה החזותית על תפיסה ובהמשך גם על זיכרון, הערך לעומת המניפולציה.</p> <p>אפשר לשלב כאן דיון על המושגים 'אובייקטיבי' ו'סובייקטיבי'; מהי אמת? האם קיים הבדל בין עובדות לתפיסה קוגניטיבית, ומהן עובדות?</p>



שם הפרק	סוגיות מרכזיות לדיון	תת-נושאים ומושגים	מחקרים	אסטרטגיות חשיבה מומלצות ועקרונות עמ"ר	הערות דידקטיות
קשב	<p><b>מהו קשב, ומה תפקידיו?</b></p> <p><b>סוגים שונים של קשב</b></p> <p><b>מהן ההשלכות של הפעלת קשב או העדר קשב?</b></p>	<p>הגדרת המושג 'קשב'. הקשב כמתאר מספר מנגנונים הקשורים לסינון מידע ברמות שונות.</p> <p><b>הקשב על צורותיו השונות:</b> - ערנות, עוררות ודריכות (מוכנות לקליטת מידע) - קשב בררני / סלקטיבי - סינון - שליטה על ביצוע (העדפת משימות)</p> <p><b>קשב סלקטיבי:</b> ניתן להפנות קשב - למיקום במרחב: תופעת מסיבת הקוקטייל;<sup>5</sup> - לעצם או לממד בתוך עצם: תופעת אפקט סטרופ עיוורון קשבי לשינוי.</p> <p>השלכות של העדר קשב תפיסה: עיוורון לשינוי, עיוורון מחוסר קשב</p>	<p><b>עיוורון קשבי לשינוי - הניסוי של שברי וסימונס, 1999</b> (הגורילה הבלתי נראית)<sup>6</sup></p>	<p><b>דילמות ערכיות:</b> מדוע בני אדם קשובים יותר לעצמם מאשר לאחרים, מהן התוצאות של מצבים כאלה? עד כמה אדם בעל בעיות בתחום הקשב והריכוז מקבל שוויון הזדמנויות כמו אדם שאין לו בעיות בתחום זה?</p>	<p>התלמידים יציעו דוגמאות יומיומיות להגדרת קשב, וינתחו את השוני ביניהן ואת המשותף להן.</p> <p>התנסות חווייתית: התלמידים יתנסו בתופעות הקשורות למושגי הפרק: תופעת סטרופ ועיוורון לשינוי. מומלץ בליווי מהלך רפלקטיבי.</p>

5 [http://www.betipulnet.co.il/lexicon/Cocktail\\_party\\_effect](http://www.betipulnet.co.il/lexicon/Cocktail_party_effect)

6 Daniel Simons: דוגמאות למחקרים כמו הגורילה שאינה נראית: [www.dansimons.com](http://www.dansimons.com)

כ' שברי וד' סימונס (...) הגורילה הבלתי נראית, ת"א. כנרת זמורה-ביתן

<http://www.text.org.il/index.php?book=1204031>

שם הפרק	סוגיות מרכזיות לדיון	תת-נושאים ומושגים	מחקרים	אסטרטגיות חשיבה מומלצות ועקרונות עמ"ר	הערות דידקטיות
זיכרון	מהו זיכרון? כמה סוגי זיכרון יש, ולמה הם משמשים? האם הזיכרון קבוע או משתנה? האם ניתן לשכוח באמת?	הגדרת המושג 'זיכרון' סוגי זיכרון ותפקידם: סיווג על פי זמן, סיווג על פי תוכן א. מודל דו-שלבי של זכירה: זיכרון קצר טווח (עבודה) מול זיכרון ארוך טווח פרדיגמת עקומת המיקום בסדרה ראשוניות ואחרונות (serial position curve), תופעות (primacy) מבחינות בין זיכרון לטווח קצר וארוך. ב. סיווג סוגי זיכרון לפי תוכן אפיזודי, סמנטי, פרוצדוראלי: הבדלים בין סוגי זיכרון. קביעות הזיכרון. זיכרון מדומה. קושי בהוכחת שכחה: חוסר נגישות רגע/מצבי) אמנזיה - פגיעה סלקטיבית בזיכרון אפיזודי באמנזיה: מקרה HM, ולהיפך, מקרה KF	----- מחקרי לופטוס (Loftus) על שינוי זיכרונות, זיכרון מדומה. ניסוי רשימת מילים DRM Deese-Roediger-McDermott	הבניית המושג 'זיכרון' באמצעות מיון, הכללה או הסקה דילמה ערכית: דיון בהשלכות של ניסויי לופטוס על מערכת המשפט ועל טיפול נפשי דיון רפלקטיבי: (עמ"ר) מהן ההשלכות החברתיות והאישיות של קביעות הזיכרון ושל שינוי זיכרונות? ----- מחקרי לופטוס (Loftus) על שינוי זיכרונות, זיכרון מדומה. ניסוי רשימת מילים DRM Deese-Roediger-McDermott	התנסות חווייתית בשיעורים: חוויה אישית של תופעות הזכירה השונות בהתנסות כיתתית ממחישה את המושגים התיאורטיים ועוזרות בהבנה. המורה ידגים סוגי זיכרון באמצעות ניסוי כיתתי של פרדיגמת עקומת המיקום: הדגמת אחרונות וראשונות. עריכת ניסוי כיתתי של זיכרון מדומה (Deese) התלמידים יכירו את חשיבות המחקר של פגיעות מוחיות לצורך הבנת מנגנוניים קוגניטיביים - אמנזיה; פגיעה בזיכרון לטווח הארוך ללא פגיעה בזיכרון לטווח קצר.

שם הפרק	סוגיות מרכזיות לדיון	תת-נושאים ומושגים	מחקרים	אסטרטגיות חשיבה מומלצות ועקרונות עמ"ר	הערות דידקטיות
שיפוט וקבלת החלטות	<p><b>האם אנשים חושבים באופן לוגי? למה אנחנו טועים לפעמים בפתרון בעיות פשוטות?</b></p> <p><b>האם קיימות מספר מערכות המעורבות בתהליכי קבלת החלטות?</b></p>	<p>טעויות והטיות בשיפוט ושימוש ביוריסטיקות</p> <p><b>יוריסטיקה, הטיה: עיגון והתאמה ייצוגיות נגישות</b></p> <p><b>גישת כהנמן וטברסקי</b> (Kahneman &amp; Tversky) על שתי מערכות שיפוט;</p> <p><b>מערכת 1:</b> רושם ראשוני, אינטואיציה (תחושת בטן); אוטומטית, מהירה;</p> <p><b>מערכת 2:</b> מבוקרת, עיבוד סידרתי עם מאמץ, שיקול דעת;</p> <p><b>השפעות מסגרת</b> על קבלת החלטות (framing effects)</p> <p>-----</p> <p><b>תורת הערך</b> (prospect theory) של כהנמן וטברסקי על קבלת החלטות: תפיסה לפי רווח והפסד, סלידה מהפסד/סיכון, הדגשת הוודאות;</p>	<p><b>ניסוי של תורת הערך</b> כגון: אפקט הבעלות (endowment effect) מאפשר הדגמה של מערכות שיפוט בתהליכי קבלת החלטות.</p>	<p><b>דיון רפלקטיבי: (עמ"ר)</b> מהן ההשלכות של טעויות והטיות בקבלת החלטות על התנהגות הפרט בחיי היום יום?</p> <p><b>דילמות ערכיות:</b> *האם מנהיגות שאינה מודעת להטיות בקבלת החלטות יכולה לקבל החלטות גורליות? כיצד? *האם קיימת אמת אחת מוחלטת שעשויה להיות מוסכמת על כולם?</p>	<p>המורה ידגים טעויות נפוצות וקישור להטיות השונות בקבלת החלטות (באמצעות מדיה, טקסטים וכד").</p> <p>דיון: יתרונות וחסרונות של אינטואיציה מומלץ להפנות את התלמידים לנאום קבלת פרס הנובל של דניאל כהנמן, ולהרצאות של פרופ' דן אריאלי.</p> <p>כדי לאפשר להם היכרות מעמיקה יותר עם המודלים של קבלת החלטות. משדרים מומלצים: דן אריאלי באתר TED</p>

**רשימת מקורות מידע ראשוניים לשימוש המורים:**

7 מקורות מידע ומשאבי הוראה נוספים יוכנסו לאתר המפמ"ר.

## ספרים

פסיכולוגיה קוגניטיבית: מבוא ותהליכי זיכרון, כרך א'. האוניברסיטה הפתוחה.  
פסיכולוגיה קוגניטיבית: תפיסה ונירופסיכולוגיה קוגניטיבית; כרך ב'. האוניברסיטה הפתוחה.  
מבוא לפסיכולוגיה. האוניברסיטה הפתוחה.  
פסיכולוגיה קוגניטיבית. פרנץ' וקולמן. הוצאת אח.

E.B. Goldstein (2015) Cognitive Psychology: Connecting Mind, Research, and Everyday Experience (4<sup>th</sup> Edition). CENGAGE Learning.

J.R. Anderson (2015) Cognitive Psychology and its implications (8<sup>th</sup> Edition). Worth Publishers.

## מידע ברשת

סדרת סרטוני יוטיוב על פסיכולוגיה קוגניטיבית מפי ד"ר בועז בן-דוד, המרכז הבינתחומי. <https://youtu.be/Sr4xhFUza-c>

פרופ' דני כהנמן, רציונאליות חסומה: המקור התפיסתי של טעויות קוגניטיביות: [https://youtu.be/\\_aoMoemfxE](https://youtu.be/_aoMoemfxE)

דוגמאות מתוך מחקרים של דניאל סימונס: [www.dansimons.com](http://www.dansimons.com)

דוגמאות לאילויות מתוך האתר של בו לוטו: <http://www.labofmisfits.com/downloads.asp> אריאלי, האם אנחנו שולטים בהחלטות שלנו? (Ted)

[https://www.ted.com/talks/dan\\_ariely\\_asks\\_are\\_we\\_in\\_control\\_of\\_our\\_own\\_decisions?language=he](https://www.ted.com/talks/dan_ariely_asks_are_we_in_control_of_our_own_decisions?language=he)

## שם היחידה: פסיכולוגיה חברתית

### מבוא

הפסיכולוגיה החברתית עוסקת בהשפעה האמיתית או המדומיינת של הזולת על מחשבותיו, הרגשותיו והתנהגותו של היחיד (Allport, 1985), והיא תחום החקר המדעי שעוסק בהבנת טיבה וסיבותיה של התנהגות היחיד בסיטואציות חברתיות (Baron & Byrne, 2009).

בהגדרה של אולפורט נמצאים שלושת המרכיבים המרכזיים של התחום: **המשפיע** - הזולת - האחר, שנוכח או לא נוכח, **תחום ההשפעה** - קוגניציה (מחשבות), רגש והתנהגות, **המושפע** - היחיד. אמנם נכון שהמושפע יכול להיות קבוצה, כיתה, חברה ואף תרבות, אך יחידת הניתוח של הפסיכולוגיה החברתית (בשונה מהסוציולוגיה או האנתרופולוגיה) הינה היחיד.

ההגדרה של ברון ובירן מוסיפה את המרכיב הרביעי והחשוב של התחום: היותו **מדעי** במהותו. חלק גדול מהשאלות שבהן עוסקת הפסיכולוגיה החברתית נשאלו לאורך ההיסטוריה האנושית (החל מהאדם הראשון) ע"י פילוסופים, משוררים, סופרים, אנשי דת וכו', אולם רק בסוף המאה ה-19 הוכנסו השאלות הללו למעבדה והחלו להיבדק בצורה סיסטמית באמצעות שיטות מדעיות. חלק מהשאלות שעלו הן למעשה תצפיות בעולם הטבעי שהוכנסו למעבדה.

הפסיכולוגיה החברתית שמה דגש בשאלותיה על הטבע החברתי של היחיד (האדם כחיה חברתית) ומתעניינת במחשבות, ברגשות ובהתנהגות שמושפעת מיחידים אחרים, או משפיעה עליהם. לכן, למעשה, ללמוד פסיכולוגיה חברתית משמעו ללמוד על עצמנו ועל העולמות החברתיים שלנו. מאחר שהפסיכולוגיה החברתית היא מדעית ולא מקרית, היא מגלה לנו על עצמנו תובנות שאותן לא ניתן לקבל מניסיון חיים או מאינטואיציה בלבד. למעשה, חלק מהממצאים האלה אף נוגדים אותם.

ההגדרה של הפסיכולוגיה החברתית הינה רחבה וכוללת, למעשה, תופעות ושאלות מכל תחומי החיים. ניתן לרכז את השאלות ב-4 ממדים מרכזיים:

- תפיסה חברתית: מה משפיע על התפיסה שלנו את עצמנו ואת האחרים? (למשל: במה שונים אנשים שחיים במזרח לעומת אנשים שחיים במערב, ומדוע? או: מה מקורם של הסטריאוטיפים, ומדוע כה קשה לשנות אותם?)
- השפעה חברתית: כיצד אנחנו משפיעים אלה על אלה? (למשל: מדוע אנשים עוזרים יותר לזולת כאשר הם נמצאים לבד? או: מדוע אנשים מבצעים מטלות באופן גרוע יותר כאשר הם בקבוצה, לעומת היותם ביחידות? או: כיצד ניתן להשפיע עלינו לקנות מוצרים שאנחנו לא מעוניינים בהם?)
- אינטראקציה חברתית: מה גורם לכך שנאהב, נעזור או נפגע באחרים? (למשל: מה מזרז או מונע מתן עזרה בשעת צורך? מה משפיע או מקשה על משיכה בין-אישית?)
- יישומים של פסיכולוגיה חברתית: כיצד הפסיכולוגיה החברתית מעורבת בסוגיות מתחומי החיים השונים, כגון: כלכלה, ביטחון, חינוך, משפט, בריאות, עסקים, ספורט ולמעשה? כל תחום שהוא? (למשל: כיצד קורה שנאשם מודה במעשה שלא ביצע? או: מדוע נשים מתנהגות בצורה שונה מגברים במהלך מו"מ? או: כיצד יכול המנהל להניע את עובדיו? או: כיצד מצב לחץ משפיע על הבריאות? או: כיצד יכול מורה להשפיע על הישגי תלמידיו?)

## מטרות

### התלמידים:

יכירו ויבינו כיצד הסביבה החברתית משפיעה עליהם, וכיצד הם משפיעים עליה;  
יכירו מושגים ומחקרים מרכזיים בתחום הפסיכולוגיה החברתית, וידעו לעשות בהם שימוש מושכל;  
יבינו את ההבדל בין התייחסות אינטואיטיבית ובין התייחסות מדעית לסוגיות חברתיות;  
יכירו את היישומים של הפסיכולוגיה החברתית בתחומי החיים השונים: כלכלה, ביטחון, בריאות ועוד;  
יבינו את יחסי הגומלין בין הפרט לחברה, וינתחו תופעות ואירועים במציאות חייהם;  
יפתחו חשיבה ביקורתית ומושכלת על עולמם החברתי ויכירו ביכולתם להשפיע על סביבתם החברתית;  
יכירו במתח הקיים בין הנטייה האנושית להשתייכות לחברה לבין הרצון לפתח זהות אוטונומית.

שם הפרק	סוגיות מרכזיות לדין	תת-נושאים ומושגים	מחקרים	אסטרטגיות חשיבה מומלצות ועקרונות עמ"ר	הערות דידקטיות
<b>מהי פסיכולוגיה חברתית?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>הגדרת התחום, ייחודו והרלוונטיות שלו</li> <li>תפיסת האדם בפסיכולוגיה חברתית</li> <li>תחומי הפסיכולוגיה החברתית</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>חיה חברתית</li> <li>תפיסה חברתית</li> <li>השפעה חברתית</li> <li>אינטראקציה חברתית</li> <li>קוגניציה</li> <li>מוטיבציה</li> <li>רגש</li> <li>חוקי אצבע</li> </ul>		<p>הבניית המושג 'פסיכולוגיה חברתית' באמצעות מיון, הכללה או הסקה</p>	<p>אפשר לפתוח בתיאור מחקר מתחום הפסיכולוגיה החברתית, שיאפשר לתלמידים להבנות את ההגדרה של התחום. אפשר לשלב אקטואליה.</p>



שם הפרק	סוגיות מרכזיות לדיון	תת-נושאים ומושגים	מחקרים	אסטרטגיות חשיבה מומלצות ועקרונות עמ"ר	הערות דידקטיות
<b>עמדות</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>הגדרת המושג 'עמדה'</li> <li>מרכיבי העמדה</li> <li>פונקציות של עמדה</li> <li>קשר בין עמדה להתנהגות</li> <li>שינוי עמדות?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>גישה מסורתית S-R</li> <li>Stimulus-response Theory</li> <li>גישה קוגניטיבית S-O-R</li> <li>מודל עיבוד המידע המשוער (Petty &amp; Cacioppo, 1986)</li> <li>התנאים להפעלת הערוץ המרכזי לעומת הערוץ הפריפריאלי</li> </ul>		<p><u>עמ"ר</u>: איך אני יכול להתמודד עם ניסיונות להשפיע על עמדתי? עמדתית?</p> <p>- <u>אסטרטגיית הטיעון</u>: דוגמאות לטענות לבירור:</p> <p>- אדם משנה את עמדותיו בעקבות אירועים בחייו.</p> <p>- לא תמיד אדם מתנהג בהתאם לעמדתו.</p> <p>דיון ערכי: האם נכון לשנות עמדה במצבי לחץ חברתי, או לנוכח עובדות חדשות?</p>	<p>הדגמה מאקטואליה: ניתן להביא דוגמאות לשינוי עמדות במקרים אקטואליים במציאות או מתוך הווי בית הספר.</p> <p>המורה ידון בכיתתו בקשר בין עמדות לערכים.</p>

שם הפרק	סוגיות מרכזיות לדיון	תת-נושאים ומושגים	מחקרים	אסטרטגיות חשיבה מומלצות ועקרונות עמ"ר	הערות דידקטיות
השפעה חברתית	<p>כיצד היענות, קונפורמיות וציות לסמכות מצליחות להשפיע על היחיד?</p> <p>מהם התנאים/הגורמים שמשפיעים על רמת האפקטיביות שלהם?</p> <p>מהו הקשר בין הדרכים הללו ובין ערוצי עיבוד המידע? (נלמדו בפרק 'עמדות')</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>הדדיות</li> <li>עקביות</li> <li>אימות חברתי</li> <li>חיבה</li> <li>מחסור</li> <li>T.N.A (היענות בשלבים) רגל בדלת, דלת בפרצוף</li> <li>"הכדור הנמוך"</li> <li>צנזורה</li> <li>הגבלת האפשרויות</li> <li>נורמות חברתיות גלויות</li> <li>וסמויות "אח לצרה"</li> <li>השפעה חברתית נורמטיבית.</li> <li>השפעה חברתית אינפורמטיבית. (השפעת המידע)</li> <li>השוואה חברתית</li> <li>הצדקה אידיאולוגית</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cialdini (2009) • ציאלדיני</li> <li>Kennick (2012) •</li> <li>Asch (1951,1955,1956) •</li> <li>Milgram, 1963 •</li> <li>1974, 1965 •</li> <li>מחקר של Burger (2009)<sup>8</sup> •</li> </ul>		<p>מדוע רצתה חוה לאכול מהעץ האסור כשסביבה היו כ"כ הרבה עצים מותרים?</p> <p>דיון בכיתה על רפליקות מאוחרות שנעשו למחקרים הקלאסיים</p> <p>ניתן להציג בכיתה מחקר (תוך התחשבות במגבלות אתיות וחינוכיות)</p>

<http://www.psychologywizard.net/burger-ao1-ao3.html> 8

שם הפרק	סוגיות מרכזיות לדיון	תת-נושאים ומושגים	מחקרים	אסטרטגיות חשיבה מומלצות ועקרונות עמ"ר	הערות דידקטיות
<p><b>התנהגות פרו-חברתית</b></p>	<p>מהם השלבים השונים של ההחלטה להושיט עזרה?</p> <p>גורמים שמשפיעים על מתן עזרה: מאפיינים של העוזר; מאפיינים של הנעזר; מאפיינים של הסיטואציה.</p>	<p>• המודל של דארלי ולאטנה - עץ ההחלטה: Decision tree Darley &amp; Latane, על חמשת שלביו.</p> <p>-----</p> <p>מודל הרווח וההפסד של פיליאבין: Piliavin, Piliavin, Gaertner, &amp; Clark, 1981, שמפרט את מכלול הגורמים שמעורבים במתן עזרה.</p> <p>-----</p> <p>מושגים:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• פיזור אחריות</li> <li>• בורות פלורליסטית</li> <li>• אישיות אלטרואיסטית</li> <li>• אמפטיה</li> <li>• נורמות חברתיות</li> <li>• הדדיות</li> </ul>		<p>אסטרטגיית שאילת שאלות</p> <p><u>דילמה ערכית:</u></p> <p>עד כמה אדם צריך לסכן את עצמו כדי לעזור לאדם אחר? (אופני ההתערבות)</p>	<p>• מומלץ להציג את המקרה של Kitty Genovese ב-1964 ולפתוח בדיון על הסיבות לאי מתן עזרה במקרה שלה.</p> <p>-----</p> <p>במודל דארלי ולאטנה ניתן להמחיש את השלבים באמצעות מחקרים המתייחסים לכל שלב.</p>

שם הפרק	סוגיות מרכזיות לדיון	תת-נושאים ומושגים	מחקרים	אסטרטגיות חשיבה מומלצות ועקרונות עמ"ר	הערות דידקטיות
<p><b>קונפליקטים בין-קבוצתיים ובין-אישיים</b></p>	<p>התפתחות קונפליקט בין-קבוצתי</p> <p>שיתוף פעולה מול תחרות</p> <p>אסטרטגיות לניהול קונפליקטים</p>	<p>תיאוריית הקונפליקט הריאליסטי- RCT .</p> <p>קשר בין קונפליקט, אינטרסים ואתנוצנטריות. מחקר מחנות הקיץ של שריף (Sheriff, 1964).</p> <p>-----</p> <p><b>תיאוריית הזהות חברתית</b></p> <p>S I T "הקבוצה המינימאלית"</p> <p>קונפליקט שמקורו (Tajfel, 1970)<sup>9</sup> בקטגוריזציה חברתית</p> <p>תפיסה עצמית השוואה חברתית</p> <p>סולידיות תוך-קבוצתית העדפה / הפליה בין-קבוצתית</p> <p>קונפליקט אינטרסים</p> <p>קונפליקט קוגניטיבי מוטיבציוני</p> <p>מרכיבי הסכסוך - אובייקטיביים וסובייקטיביים.</p>	<p><b>מחקר מחנות הקיץ של שריף (Sheriff, 1961)</b></p>	<p>דילמה ערכית:</p> <p>האם קונפליקט הוא מצב שלילי?</p> <p>האם בקונפליקט חייבת להיות הכרעה או שניתן להגיע להסכמה באמצעות דיאלוג / מו"מ מושכל?</p>	<p>מומלץ להשתמש באירועים אקטואליים להמחשת המודלים.</p> <p>-----</p> <p>ניתוחי מקרה וסימולציות יסייעו להפנמת החומר הנלמד תוך התנסות חווייתית.</p> <p>-----</p> <p>כל התנסות חווייתית מחייבת רגישות ומודעות לקשיים שעשויים להתעורר במהלכה.</p> <p>-----</p> <p>דיון בעקבות צפייה במשדר "עיניים כחולות עיניים חומות" של תכנית הטלוויזיה האמריקאית '60 דקות' בהקשר של קונפליקטים בין-קבוצתיים.</p>

<https://asfranthompson.files.wordpress.com/2011/11/tajfel-1970-experiments-in-intergroup-discrimination.pdf> 9

שם הפרק	סוגיות מרכזיות לדין	תת-נושאים ומושגים	מחקרים	אסטרטגיות חשיבה מומלצות ועקרונות עמ"ר	הערות דידקטיות
		<p>שיתוף פעולה לעומת תחרות והשפעתם על תפיסות, עמדות, תקשורת ויחסים (Deutsch,1972)</p> <p>קונפליקט - היבטים חיוביים ושליליים.</p> <p>המודל של (Rahim, 1983) לזיהוי סגנונות לניהול קונפליקטים. הכלי של Thomas&amp; kilmann conflict mode instrument<sup>10</sup> <b>סגנונות לניהול קונפליקטים:</b> תחרות, ויתור, הימנעות, פשרה ופתרון אינטגרטיבי.</p> <p><b>עקרונות, מו"מ משלב לעומת מו"מ תחרותי:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- מושג העוגה הקבועה</li> <li>- חשיבה מתכנסת מול</li> <li>- חשיבה מסתעפת</li> <li>- עמדות לעומת אינטרסים (צרכים)</li> <li>- אמפטיה</li> </ul>			<p>התלמידים יזהו את הסגנונות האישיים שלהם במצבי קונפליקט באמצעות <b>הכלי של Thomas &amp; kilmann</b>.</p> <p>דיון ביתרונות ובחסרונות של כל אסטרטגיה לניהול קונפליקטים ובתנאים שבהן עדיפה כל אחת מהן - הגורם האישייתי והמצבי של הסגנונות השונים.</p> <p>המורה יבחר בשלושה מחקרים שיעסקו בקונפליקטים בהקשרים של התיאוריות המתאימות.</p>

<http://www.kilmanndiagnostics.com/overview-thomas-kilmann-conflict-mode-instrument-tki> 10

שם הפרק	סוגיות מרכזיות לדיון	תת-נושאים ומושגים	מחקרים	אסטרטגיות חשיבה מומלצות ועקרונות עמ"ר	הערות דידקטיות
		<p>מסגור מחדש (Reframing)</p> <p>-----</p> <p>תקשורת שלילית מול תקשורת חיובית והשלכותיה על יצירת קונפליקט ועל פתרון קונפליקט.</p> <p>-----</p> <p>עקרונות ההקשבה הפעילה</p>			

#### מקורות מידע ראשוניים לשימוש המורים:<sup>11</sup>

מאיירס, ג' ד' (2010) פסיכולוגיה חברתית: מבוא; חשיבה חברתית; השפעה חברתית; כרך א'. תל אביב: האוניברסיטה הפתוחה.

מאיירס, ג' ד' (2010) פסיכולוגיה חברתית: יחסים חברתיים; יישום הפסיכולוגיה החברתית; מפתח נושאים ומונחון; כרך ב'. תל אביב: האוניברסיטה הפתוחה.  
 פישר, ס., עבדי, ד.א., לודין, ג., סמית' ר., ויליאמס, ס., ויליאמס, ס., (2000) עובדים עם קונפליקטים - מיומנות ואסטרטגיות לפעולה. פרק 2: כלים לניתוח קונפליקט. הוצא לאור בעברית על ידי שתי"ל

11 מקורות מידע ומשאבי הוראה נוספים יוכנסו לאתר המפמ"ר.

## שם היחידה: רגשות

### מבוא

הפרק על רגשות דן בשאלות של רגש וריגוש:

מהי קשת הרגשות שחווים בני האדם, והאם הרגשות הם תלויי תרבות או אוניברסאליים?

כיצד אנו מפענחים ומעבדים מידע המתייחס לתגובות רגשיות של עצמנו ושל אחרים, כולל שליטה וויסות רגשי? מהם הקשרים שבין היבטים רגשיים, פיזיולוגיים וקוגניטיביים של ההתנהגות?

הנושא 'לחץ' (stress) יבחן כמקרה פרטי של ריגוש, יאפשר להבין את הקשר בין עוררות פיזיולוגית, רגש וקוגניציה, ויעסוק ביכולתו של הפרט לווסת את רגשותיו. התלמידים יכירו מושגי יסוד וגישות תיאורטיות שונות בנושא מצבי לחץ, יישמו אותם בהקשר של הגישה הקוגניטיבית-התנהגותית לשליטה ברגשות, ויכירו דרכי התמודדות שונות עם מצבי לחץ.

### סוגיות מרכזיות בפסיכולוגיה של הרגשות הן:

- מהו רגש?
- מה תפקידו של הרגש בחיי האדם?
- האם קיימים רגשות שהם 'רגשות יסוד'?
- האם הרגשות הם אוניברסאליים, מבוססים על מטען גנטי, או תלויי תרבות ונלמדים תוך מגע עם הסביבה החברתית?
- מה קודם למה: הרגש או החשיבה?
- מה הקשר בין רגש לבין גורמים פיזיולוגיים?
- מה מקומם של הרגשות בהבניית ההתנהגות האנושית?

### מטרות

#### התלמידים:

יכירו ויבינו את מושגי היסוד בתחום הרגשות, את המושג 'ריגוש', ואת ההבחנה בין רגש וריגוש;

יכירו ויבינו את ההבחנה ואת היחסים בין שלושת המרכיבים: מחשבה, רגש והתנהגות;

יבינו את תרומת ההמשגה של הרגשות להבנת יחסים בינאישיים, ויוכלו ליישם את הבנותיהם לניתוח מצבי חיים ואינטראקציות בין-אישיות;

יהיו מסוגלים ליישם מושגים פסיכולוגיים מתחום הרגשות לצורך הגברת המודעות האישית, להעצמה ולהתמודדות עם חוויותיהם, מחשבותיהם והתנהגויותיהם כדי להבין נושאים משמעותיים המעסיקים אותם כמתבגרים;

התלמידים יכירו מושגי יסוד וגישות תיאורטיות שונות בנושא מצבי לחץ, יישמו את המושגים שנלמדו בפרק 'רגשות' -

לגבי הגישה הקוגניטיבית-התנהגותית לשליטה ברגשות ובהתנהגות - בתחום מצבי הלחץ, וייחשפו לדרכי התמודדות שונות עם מצבי לחץ.



הפרק	סוגיות מרכזיות לדיון	תת-נושאים ומושגים מרכזיים	מחקרים	אסטרטגיות חשיבה מומלצות ועקרונות עמ"ר	הערות דיזקטיות
רגשות	מהו רגש?  האם קיים 'סל בסיסי' של רגשות, המרכיבים את מכלול הרגשות שלנו?	המודל של פלוצ'יק <sup>12</sup> (Pultchik, 1980, 1984)  <b>מודל 'רגשות יסוד' -</b> שמונה רגשות בסיסיים, על ארבעה צירים: שמחה- עצב, פחד- כעס, הפתעה- ציפייה, קבלה- דחייה. שילובם ייצור את מכלול הרגשות האנושיים.	<b>מחקר בנושא</b> אוניברסאליות של הבעות פנים:  המחקר של פול אקמן: <sup>13</sup> Ekman, P. & Friesen, W. V. (1986)	<b>טיעון:</b> רגשות הם אוניברסאליים או תלויי תרבות.  <b>השוואה:</b> יצירת תבחינים להשוואה בין מבעים שונים של רגשות; בין מבעים שונים של אותו רגש; בין תרבויות;	ניתן להיעזר במושג 'צבעי יסוד' להמחשת המודל של פלוצ'יק.  התלמידים יציגו חוויות שונות שהתנסו בהן ויתרגלו באמצעותן את ההפרדה בין מחשבות, רגשות והתנהגות.  הצגה של תמונות של הבעות פנים מתרבויות שונות  התלמידים יצלמו הבעות פנים שונות, תוך הקפדה על כללי אתיקה, ויציגו בפני חבריהם, ואלה יפרשו אותן.
	האם ישנם 'רגשות חיוביים' ו'רגשות שליליים'?	תיאור הרגש על פי כיוון (חיובי או שלילי) ועל פי עצמה;			
	האם ניתן לחוות מספר רגשות - אפילו סותרים - בו-זמנית?	-----			
	האם הרגשות הם אוניברסאליים או תלויי תרבות?				

12 גלגל הרגשות של פלוצ'יק [/http://www.6seconds.org/2017/04/27/plutchiks-model-of-emotions](http://www.6seconds.org/2017/04/27/plutchiks-model-of-emotions)

13 [/https://www.paulekman.com/journal-articles](https://www.paulekman.com/journal-articles)

הפרק	סוגיות מרכזיות לדיון	תת-נושאים ומושגים מרכזיים	מחקרים	אסטרטגיות חשיבה מומלצות ועקרונות עמ"ר	הערות דידקטיות
רגשות כמקור לעיבוד מידע חברתי	<p>האם דרכי ההבעה של רגשות הם אוניברסאליות או תלויות תרבות?</p> <p>האם הרגש של הפרט הוא חוויה סובייקטיבית?</p> <p>האם רגשות הם תלויי אישיות?</p> <p>מה הפונקציה של הבעת רגשות?</p> <p>האם לרגשות יש גם פונקציה בין-אישית, ואם כן - מהי?</p> <p>מה המשמעות של ביטוי רגשות באינטראקציה חברתית, ומה תרומתו של הביטוי לתפקודו של היחיד ולתפקודה של הקבוצה החברתית?</p>	<p>האוניברסאליות של הבעות פנים:</p> <p>קיימות מספר 'מיקרו הבעות פנים' אוניברסאליות, המבטאות רגשות אוניברסאליים:<sup>14</sup></p> <p>גועל, פחד, כעס, עצב, שמחה, הפתעה.</p> <p>מרכיבים תרבותיים:</p> <p>הבעת רגשות בחברות שונות רגשות כמספקים מידע חברתי</p> <p>המידע דו-סטרי והפרשנות שלו משפיעה על ההתנהגות (תגובה).</p> <p><b>EASI Model - Emotions</b> (as Social Information) הוא מודל תיאורטי העוסק בגישה פונקציונאלית-חברתית של הרגש.</p>	<p>מחקרים העוסקים בקבלת החלטות, בסכסוך, במשא ומתן, במנהיגות ובביצועים בצוותים:</p> <p><b>ואן-קליף (2010)<sup>15</sup></b></p>	<p><b>שאלת שאלות</b> לגבי הפונקציונאליות של ביטוי רגשות</p> <p><b>טיעון:</b></p> <p>האם האדם חייב להחצין את רגשותיו בכדי שהסביבה תבין אותו ותגלה כלפיו אמפתיה?</p> <p>הצג נימוק מסוג ראייה או הסבר לביסוס טענתך.</p>	<p>משדרים בנושא: 'בית ספר לרגשות' סדרה מצולמת בת 19 פרקים בתוך עם פרופ' יורם יובל.</p> <p>העשרה: מחקרים נוספים בנושא Forgas, 1999 Izard, 1990 Hobara, 2005</p> <p>תצפית: התלמיד יצפה באינטראקציות בין ילדים או בני נוער במקומות ציבוריים (גן שעשועים, חצר בית הספר, בית קפה), ירשום וינסה לנתח את הרגשות המובעים ואת האינטראקציות בין המשתתפים בסיטואציה הנצפית, כפי שהם משתקפים באינטראקציה הבלתי מילולית.</p>

<https://www.calcalist.co.il/local/articles/0,7340,L-3415069,00.html> 14

<http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/2041386612454911> 15

הערות זיקטיות	אסטרטגיות חשיבה מומלצות ועקרונות עמ"ר	מחקרים	תת-נושאים ומושגים מרכזיים	סוגיות מרכזיות לדיון	הפרק
יש להתייחס לעוררות רגשית כמצב הכולל מרכיב רגשי, מרכיב קוגניטיבי, מרכיב התנהגותי ומרכיב פיזיולוגי בעצמות גבוהה.			<p><b>TOM - : Theory of mind</b>  <b>התיאוריה של התודעה -</b>  עוסקת ביכולת שלנו לפרש מצבים מנטאליים (כגון: רגשות, מחשבות, כוונות ורצונות) על פי רמזים.<sup>16</sup></p> <p><b>'מבחן המשימות של סאלי ואן' לזיהוי כשלים<sup>17</sup></b>  (שאלון סיטואציות)</p> <p><b>מנגנונים פיזיולוגיים / עצביים העומדים בבסיס העוררות הרגשית</b></p> <p><b>'עוררות' רגשית</b></p>	<p><b>מהו ריגוש?</b></p> <p>מה ההבדל בין המושג 'ריגוש' למושג 'רגש'?</p> <p><b>קשר בין ריגוש לרגשות</b></p>	<b>ריגוש</b>

<sup>16</sup> [https://www.betipulnet.co.il/lexicon/Theory\\_of\\_mind](https://www.betipulnet.co.il/lexicon/Theory_of_mind)  
[/http://emotionresearcher.com/gerben-a-van-kleef-exploring-the-social-nature-of-emotion](http://emotionresearcher.com/gerben-a-van-kleef-exploring-the-social-nature-of-emotion)

<sup>17</sup> <https://davidson.weizmann.ac.il/online/sciencenews/%D7%AA%D7%95%D7%93%D7%A2%D7%94-%D7%A9%D7%9C-%D7%A7%D7%95%D7%A4%D7%99-%D7%90%D7%93%D7%9D>

הערות דידקטיות	אסטרטגיות חשיבה מומלצות ועקרונות עמ"ר	מחקרים	תת-נושאים ומושגים מרכזיים	סוגיות מרכזיות לדיון	הפרק
<p><b>*תצפית:</b> התלמידים יצפו בתינוקות ויבחנו כיצד האם מרגיעה את התינוק (למשל: ערסול, שירה, תיווך מילולי של הרגש, כגון: "כואב לך?") וכיצד התינוק מרגיע את עצמו (למשל מציצת אצבע/ מוצץ, המהום).</p> <p><b>*משחקי תפקידים:</b> התלמידים ימחיזו סיטואציות טעונות רגשית, וימחישו תגובות מווסתות רגשית יותר או פחות; הצופים ינתחו את התגובות ואת יעילותן.</p> <p>כיצד באים לידי ביטוי <b>היישומים של הגישה הקוגניטיבית-התנהגותית</b> לשליטה וויסות של הרגשות? המורה ישים דגש על תרומת פעולות הוויסות.</p>	<p><b>מיפוי</b> - יצירת מערכת הקשרים בין מושגים מתחומים שונים (פס' של הרגשות, פס' התפתחותית, פס' קוגניטיבית, פס' חברתית)</p>	<p>מחקר: רות פת-הורנצ'יק, 2010 ויסות רגשי אצל הורים מגן על ילדיהם</p> <p>-----</p> <p>מחקר: Eisenberg &amp; Spinrad, 2004<sup>48</sup></p>	<p>המושג <b>ויסות רגשי:</b> תהליכי ויסות עצמי: ניטור, הערכה ועיצוב של תגובות רגשיות.</p> <p>-----</p> <p>הוויסות הרגשי מתבטא הן בהרגשה עצמה והן באופן הבעתה כלפי הסביבה החברתית (הביטוי ההתנהגותי הגלוי לעין).</p> <p>-----</p> <p>כבר בינקות ובגיל הרך, תפקידה של הדמות המטפלת להכיל את רגשותיו של התינוק / הילד ולעזור לו לזהות אותם ולווסת אותם.</p> <p>-----</p> <p>הפונקציה האישית והחברתית של רגשות כגון אשמה, בושה, קנאה, והיכולת לנצל את זיהוין כמנוף להתנהגות מקדמת;</p>	<p>האם יש לפרט יכולת להכווין את רגשותיו, ולשלוט בתוכנם ובאופן הבעתם?</p> <p>-----</p> <p>מהם הגורמים המשפיעים על יכולתו של הפרט לווסת את רגשותיו?</p> <p>-----</p> <p>האם היכולת לכוון ולארגן את הרגשות תורמת לתפקודו של הפרט (או מפריעה לו)? באיזה אופן?</p> <p>-----</p> <p>מה תפקידה של הדמות המטפלת בתקופת הינקות בפיתוח יכולת הוויסות העצמי של הפרט בהמשך החיים?</p> <p>-----</p> <p>כיצד ניתן לווסת רגשות שליליים ולתעל אותם לכיוון חיובי?</p>	<p><b>ויסות רגשי</b></p>

הפרק	סוגיות מרכזיות לדיון	תת-נושאים ומושגים מרכזיים	מחקרים	אסטרטגיות חשיבה מומלצות ועקרונות עמ"ר	הערות זידקטיות
<b>לחץ מודלים ודרכי התמודדות</b>	מהו מצב לחץ?  כיצד נזהה מצב לחץ?  מה הם הגירויים שיוצרים לחץ?  האם תחושת לחץ קשורה רק באירועים שליליים או שהיא יכולה להתעורר גם בנסיבות חיוביות?	<b>מודל התגובה</b> - בריחה או לחימה (fight or flight) <b>freeze קיפאון</b>  המודל של <b>סלייה</b> (תסמונת ההסתגלות הכללית)  <b>מודל הגירויים: עומס, קונפליקט, חוסר שליטה, שינויים במצבי חיים</b> כמקור ללחץ - הולמס וריי.	המחקר של סלייה (1973,1976)  מחקרים העוסקים במודל הגירויים: פנץ ואפשטיין, 1976 גלס וזינגר, 1972  הולמס וריי, 1967	מארגני חשיבה מפות מושגים / מוח של שלושת המודלים  <b>דילמה ערכית:</b> התנהגות אלטרואיסטית מול אינדיבידואליות? (הצלה עצמית)	התלמידים יציגו בכיתה (במליאה או בקבוצות) חוויות שבהן חוו לחץ, יבררו מהו מקור הלחץ, וינתחו אותו על פי שלושת המרכיבים (רגשי, קוגניטיבי והתנהגותי).  התלמידים יכולים לנתח מצב לחץ מסוים (חרדת בחינות, לדוגמה) באמצעות שלושת המודלים.  התלמידים - בקבוצות - יציגו מצבי לחץ ויציעו דרכי התמודדות.  בסיום הפרק יש לחזור ולקשר בין לחץ למושגים שנלמדו בסעיפים אחרים של הפרק: רגש, עוררות וריגוש, ויסות רגשי, הבעת רגשות כאמצעי לעיבוד מידע חברתי.
	<b>מודל האינטראקציה של לזארוס (שני שלבי הערכה)</b>  <b>דרכי התמודדות ממוקדות במצב / בבעיה או ברגשות</b>	המחקר של מאל (1949), מודל האינטראקציה.			

הפרק	סוגיות מרכזיות לדיון	תת-נושאים ומושגים מרכזיים	מחקרים	אסטרטגיות חשיבה מומלצות ועקרונות עמ"ר	הערות דידקטיות
	כיצד ניתן להתמודד עם מצבי לחץ?	המודל החיסוני של <b>מייכנבאום</b> המבוסס על מודל האינטראקציה	אגברט, 1964 (התמודדות מטרימה) -----	<b>השוואה</b> בין אסטרטגיות התמודדות שונות - יתרונות וחסרונות.	אם התלמידים למדו את הפרק 'פסיכולוגיה חיובית' אפשר להתחבר גם למושג חוסן Resilience ולמודל הגשר המא"חד.
<b>סיכום</b> 1 ש'	האם מצב הלחץ כולל היבטים של ריגוש ורגשות?	מצבי לחץ עשויים לכלול: רגש, עוררות וריגוש, ויסות רגשי, הבעת רגשות כאמצעי לעיבוד מידע חברתי.		<b>מיפוי - מפת מושגים</b> <b>מפת מו"ח של כל היחידה</b>	המטרה היא יצירת זיקה בין המושגים ותת הנושאים בפרק הנרחב הזה.

#### מקורות מידע ראשוניים למורים<sup>19</sup>:

מאירס, ג' ד' (2010) פסיכולוגיה חברתית: מבוא; חשיבה חברתית; השפעה חברתית; כרך א'. תל אביב: האוניברסיטה הפתוחה.

מאירס, ג' ד' (2010) פסיכולוגיה חברתית: יחסים חברתיים; יישום הפסיכולוגיה החברתית; מפתח נושאים ומונחון; כרך ב'. תל אביב: האוניברסיטה הפתוחה.

גולמן, דניאל. (1995). אינטליגנציה רגשית. מטר.

גולמן, דניאל. (2007). אינטליגנציה חברתית המדע החדש של יחסי אנוש. עליית גג, ידיעות אחרונות.

אורמה, ג'טו. (2007). אינטליגנציה רגשית כדרך חיים. הוצאת אח.

Keidar, D. (2005). Classroom Communication, Use of Emotional Intelligence and Non-Verbal Communication in Ethics Education at Medical Schools. The International Center for Health, Law and Ethics, Faculty of Law, University of Haifa, The UNESCO Chair in Bioethics.

#### מקורות העשרה אינטרנטיים:

<https://alaxon.co.il/article/%D7%A2%D7%9B%D7%A9%D7%99%D7%95-%D7%9B%D7%95%D7%9C%D7%9D-%D7%97%D7%99%D7%95%D7%9A-%D7%92%D7%93%D7%95%D7%9C>

<http://arad.msc.huji.ac.il/dissertations/W/JMS/001881218.pdf>

19 מקורות מידע ומשאבי הוראה נוספים יוכנסו לאתר המפמ"ר.

## שם היחידה: פסיכולוגיה התפתחותית

הפסיכולוגיה ההתפתחותית מעמידה במרכז את התהליכים ההתפתחותיים שעובר הפרט במהלך חייו, מעוברות ועד מוות. הדגש הוא על חיפוש מאפיינים משותפים לבני אדם באשר הם, בכל גיל או שלב של החיים, ועל הקשר בין ההתפתחות הפרט בגיל או בשלב מסוים לבין מאפייני הפרט בגילים או בשלבים מאוחרים יותר.

### סוגיות מרכזיות בפסיכולוגיה ההתפתחותית הן:

- שאלת התורשה והסביבה - האם ילדים נולדים עם ידע בתחומים מסוימים, או שהוא נרכש באמצעות הניסיון? מה המשקל של התורשה לעומת המשקל של הקשר עם ההורים והסביבה החברתית?
- האם ההתפתחות מתרחשת באופן הדרגתי על ידי הרחבת ה'ידע', או בקפיצות מדרגה של שינויים איכותיים ומהותיים?
- האם יש תקופות בחיי הפרט שהן רגישות או קריטיות לגבי התפתחות מסוימת?

לימוד הפסיכולוגיה ההתפתחותית מזמן לתלמיד אפשרות לבחינה של מציאות חייו כמתבגר ברמה האישית ובהקשר המשפחתי והחברתי. התלמיד יוכל לזהות מאפיינים אוניברסאליים ואינדיבידואליים של בני אדם באשר הם, ולראות הן את עצמו והן את זולתו בקונטקסט של המין האנושי, מה שיהווה תרומה ערכית לתפישה הומניסטית ודמוקרטית.

### מטרות

#### התלמידים:

יכירו ויבינו את הגישה הבסיסית המונחת ביסוד הפסיכולוגיה ההתפתחותית, ואת מושגי היסוד והתיאוריות שהתחדשו בתחום בעשורים האחרונים; יבינו את תרומת הפסיכולוגיה ההתפתחותית לחשיבות היחסים הבינאישיים, תוך כיבוד הזולת וסובלנות כלפי האחר והשונה; ילמדו להשתמש בשפת המושגים מתחום הפסיכולוגיה ההתפתחותית לניתוח מצבי חיים; יישמו מושגים מתחום הפסיכולוגיה התפתחותית במסגרת ההתנסויות האישיות שלהם, לצורך הגברת המודעות האישית, העצמה והתמודדות עם חוויותיהם ומחשבותיהם כמתבגרים.



שם הפרק	סוגיות מרכזיות לדיון	תת-נושאים ומושגים	מחקרים	אסטרטגיות חשיבה מומלצות ועקרונות עמ"ר	הערות דידקטיות
מהי פסיכולוגיה התפתחותית?	<p>מהם המרכיבים שיש להתייחס אליהם כשרוצים להבין את התפתחות האדם?</p> <p>האם השינוי בהתפתחות האדם הוא כמותי או איכותי?</p> <p>האם השינוי בהתפתחות האדם נעשה באופן רציף או ב'קפיצות'?</p> <p>האם יש שינויים התפתחותיים שמתרחשים רק בתקופות מסוימות?</p> <p>עד איזה גיל נמשכת ההתפתחות? האם האדם ממשיך להתפתח כל חייו?</p> <p>מה עשויים להיות הקשיים המעשיים והאתיים במחקר התפתחותי?</p>	<p><b>התפתחות התפתחות נורמטיבית</b></p> <p>* המסגרת להבנת התפתחות האדם כוללת:</p> <p>- <b>תורשה - מטען גנטי</b></p> <p>- היסטוריה התפתחותית</p> <p>- סביבה חברתית בהווה</p> <p>* שינוי כמותי (<b>גדילה</b>) מול שינוי איכותי (<b>בשילה</b>)</p> <p>* שינוי רציף הדרגתי מול שינוי ב'קפיצות'</p> <p>* <b>תיאוריות שלבים</b> החתמה / הטבעה</p> <p>* <b>תקופות קריטיות</b> החתמה / הטבעה</p> <p>כלי מחקר בפסיכולוגיה התפתחותית: <b>תצפית, ניסוי, ראיון</b> לסוגיו: פתוח, מובנה ומובנה למחצה. שאלוני דיווח עצמי.</p> <p>* <b>מחקר אורך ומחקר רוחב</b></p>	<p>המחקר של גזל ותומפסון Gesell &amp; Thompson, 1929</p> <p>על יחסי הגומלין בין בשילה ללמידה (מחקרי תאומות).</p> <p>ניסוי של קונרד לורנס על החתמה (=ההטבעה Imprinting)</p>	<p><b>שאלת שאלות עמ"ר:</b></p> <p>האם אדם ממשיך להתפתח כל חייו?</p> <p>האם מצבי חיים שלי או של הסובבים אותי הם תוצר של היסטוריה התפתחותית?</p> <p><b>מארגני חשיבה - שרטוט</b></p> <p>גרפי להבנת סוגי הגורמים המשפיעים על ההתפתחות</p>	<p><b>למורה מומלץ ליצור השוואה בין</b> פרק הפסיכולוגיה ההתפתחותית לבין פרקים כגון למידה ואישיות (דגש על ציר הזמן);</p> <p>בסוף הפרק התלמידים יציגו דוגמאות <b>למצבי חיים</b> וינתחו אותם במונחים של היסטוריה התפתחותית אישית לעומת מונחים של <b>למידה ואישיות</b>. דוגמה לשאלת שאלות:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>האם המצב המתואר נובע מההיסטוריה של הפרט?</li> <li>האם אפשר להסביר אותו אחרת?</li> </ul> <p>עד לא מזמן הפסיכולוגיה ההתפתחותית התמקדה בעיקר בינקות ובילדות, אך כיום מתייחסים גם לחיים הבוגרים ולגיל השלישי (זקנה).</p> <p>עד כלי המחקר בפסיכולוגיה התפתחותית כדאי לעבור תוך כדי לימוד והדגמת המחקרים.</p>

שם הפרק	סוגיות מרכזיות לדיון	תת-נושאים ומושגים	מחקרים	אסטרטגיות חשיבה מומלצות ועקרונות עמ"ר	הערות דידקטיות
התקשרות	<p>מהי התקשרות?</p> <p>האם ההתקשרות היא תהליך של התינוק כלפי האם או שהיא דו-סטריית? (בולבי)</p> <p>האם יש סגנונות שונים של התקשרות?</p> <p>האם התקשרות מתרחשת רק בגיל צעיר או נמשכת לאורך החיים?</p>	<p><b>התקשרות.</b></p> <p><b>* דמות התקשרות</b></p> <p><b>* בסיס בטוח, חוף מבטחים</b></p> <p><b>תיאוריית בולבי -</b></p> <p>* הבסיס הגנטי להתקשרות ותפקידה ההירשדותי</p> <p>* ההתקשרות כתהליך הדדי אם-ילד</p> <p><b>* הליך המצב הזר</b></p> <p>* סגנונות התקשרות על פי איינסוורת: <b>בטוח, נמנע, מתנגד</b></p> <p>* סגנונות התקשרות על פי פריילי ושייבר (1987) מודל אורתוגונולי על פי ציר החרדה וציר ההימנעות:</p> <p><b>סגנון מוטרד, בטוח, נמנע מפוחד, ונמנע מבטל</b></p>	<p><b>מחקר הארלו -</b></p> <p>חשיבות המגע לעומת ההזנה בתהליך ההתקשרות</p> <p><b>מחקר איינסוורת - (שנה):</b></p> <p><b>הליך המצב הזר;</b></p> <p>זיהוי סגנונות התקשרות</p> <p><b>פריילי ושייבר<sup>20</sup></b></p> <p><b>(1987): מחקר על התקשרות ויחסים רומנטיים בבגרות</b></p>	<p><b>הגדרת המושג 'התקשרות'</b></p> <p><b>השוואה - בין ה'דורות' השונים של המושג 'התקשרות':</b></p> <p>בולבי, פריילי ושייבר, מיקולינסר</p> <p><b>טיעון -</b> התלמידים יתנסו בניסוח טענה לגבי חשיבות ההתקשרות בינקות והשפעתה על המשך החיים, ויתמכו בה באמצעות הסבר תיאורטי ובאמצעות מחקר אמפירי.</p>	<p>* התלמידים יקיימו תצפית על תינוקות וינסו לזהות את מאפייני ההתקשרות שלהם עם הדמות המטפלת (משדרים).</p> <p>* התלמידים ימצאו בעיתונות האינטרנטית כתבה העוסקת ביחסים רומנטיים/זוגיים וינסו לנתח אותם במושגים של סגנונות התקשרות.</p> <p>* המורה ידגיש את היתרונות היחסיים גם של התקשרות חרדה, עם התפתחות המחקר השימוש במונח 'סגנונות' פוחת ומדברים יותר על רצפים.</p>

20 <http://www.psychologia.co.il/attach1ok.htm>  
ניסוי שדה התעופה (דפוסי התקשרות)

שם הפרק	סוגיות מרכזיות לדיון	תת-נושאים ומושגים	מחקרים	אסטרטגיות חשיבה מומלצות ועקרונות עמ"ר	הערות דידקטיות
		<p><b>מיקולינסר:</b></p> <p>* התקשרות כמודל עבודה פנימי לאורך החיים; ביטויים של דפוסי התקשרות במערכות יחסים בבגרות (עבודה, יחסים רומנטיים)</p>			<p><b>העשרה:</b></p> <p>אמית, פופר, גל, ממן וליסק (2006): הקשר בין דפוסי התקשרות לבין התפתחותם של מנהיגים חברתיים</p> <p>גרנות (2008): השפעת ההתקשרות בינקות על התקשרויות מאוחרות יותר</p>
<p><b>תיאוריות התפתחות דור ראשון</b></p>	<p><b>מה הם המנגנונים המעצבים את התפתחות הפרט?</b></p>	<p>הגישה הפסיכו-דינאמית <b>פרויד</b> - חמישה שלבי ההתפתחות</p> <p>הגישה הפסיכו-סוציאלית <b>אריקסון</b> - שמונה שלבי ההתפתחות</p> <p><b>קונפליקט (פרויד)</b></p> <p><b>משבר (אריקסון)</b></p> <p><b>משימה התפתחותית</b></p> <p><b>הזמות המשמעותית</b></p> <p>בכל שלב, לפי פרויד ולפי אריקסון</p>	<p><b>שאלת שאלות עמ"ר:</b></p> <p>כיצד חוויות שעברתי בשלבים מוקדמים משפיעות עליי כמתבגר ועל יחסיי עם סביבתי?</p> <p>מארגני חשיבה: <b>תרשימים גרפיים</b></p> <p><b>השוואה:</b></p> <p><b>בניית תבחינים</b> בין תיאוריות השלבים של פרויד ושל אריקסון.</p>	<p>המורה ימפה את התיאוריות באמצעות תרשים גרפי או מפת מוח כדי לסייע לתלמידים בהפנמת המידע.</p> <p>אפשר לעבוד בקבוצות, כשכל קבוצה מייצגת שלב אחר, מתווכת אותו באופן יצירתי, ומציגה אותו בפני הכיתה.</p> <p>ניתוח ויישום: המורה יעשה שימוש בסרט או במשדר תיעודי להמחשת השלבים, בתיאוריות השונות</p>	

שם הפרק	סוגיות מרכזיות לדיון	תת-נושאים ומושגים	מחקרים	אסטרטגיות חשיבה מומלצות ועקרונות עמ"ר	הערות דידקטיות
<p><b>תיאוריות התפתחות דור שני</b></p>	<p>מה מייחד את תיאוריות הדור השני לעומת תיאוריית הדור הראשון?</p> <p>האם וכיצד הקשר שלנו עם הדמות המטפלת בינקות יכול להשפיע על ההתייחסות שלנו לאנשים אחרים בהמשך החיים?</p>	<p><b>יחסי אובייקט עצמי אובייקט</b></p> <p><b>המעבר מסימביוזה לנפרדות</b></p> <p><b>ויניקוט - (מושגים) אובייקט מעבר ומרחב מעבר; אם טובה דיה; שיקוף: עצמי אמיתי ועצמי מזויף.</b></p> <p><b>מרגרט מאהלר (מושגים) ספרציה / אינדיבידואציה</b></p> <p>בשנתיים הראשונות שיחזור תהליך הספרציה אינדיבידואציה בגיל ההתבגרות ובשלב הבגרות הצומחת</p>		<p><b>מארגני חשיבה - מפת מושגים</b> ('מפת מוח') ליצירת מערכת הקשרים בין המושגים</p> <p><b>עמ"ר:</b> כיצד הקשר שלנו עם הדמות המטפלת בינקות יכול להשפיע על ההתייחסות שלנו לאנשים אחרים?</p>	<p>התלמידים יזהו באמצעות תצפיות את השימוש של פעוטות ב'חפץ מעבר' (יצלמו שימוש ב'שמיכי', דובי וכו' ויציגו תמונות בכיתה).</p> <p>העשרה: <b>מלאני קליין</b> מסימביוזה לנפרדות - השד הטוב והשד הרע; <b>מנגנון הפיצול</b> (קליין).</p>

שם הפרק	סוגיות מרכזיות לדיון	תת-נושאים ומושגים	מחקרים	אסטרטגיות חשיבה מומלצות ועקרונות עמ"ר	הערות דידקטיות
גיל ההתבגרות	<p>האם גיל ההתבגרות הוא אינהרנטי להתפתחות האישית, או שהוא תוצר חברתי?</p> <p>מהם המאפיינים הייחודיים של שלב זה בתחום הפיזי, הרגשי, החברתי והמוסרי?</p> <p>האם עדיין נכון לומר שגיבוש זהות הוא המשימה המרכזית של שלב זה?</p> <p>מהי השפעת הטכנולוגיה על מאפייני חברת המתבגרים?</p>	<p><b>סביבה ותורשה</b> - גישת ה'סער ולחץ' של סטנלי הול לעומת הגישה החברתית של מרגרט מיד</p> <p><b>אריקסון - גיבוש זהות</b> מרכיבי הזהות (זהות אישית, מקצועית, מינית; אבחנה בין זהות מינית ונטייה מינית)</p> <p><b>שחזור ספרציה / אינדיבידואציה</b></p> <p><b>קבוצת השווים מורטוריום</b></p> <p><b>מרסייה</b> - מודל אורתוגונלי של ציר המשבר וציר המחויבות <b>מגובשי זהות, 'משועבדים', מעוכבי זהות ופזורי זהות</b></p>	<p><b>מחקר:</b></p> <p>* <b>בל גבריאל-פריד<sup>21</sup></b></p> <p><b>התנהגות הימורים בקרב בני נוער (קשור לנטילת סיכונים)</b></p> <hr/> <p>* <b>יעקב הכט - הפרדוקס של הנעורים הדיגיטליים (2012)</b></p>	<p><b>עמ"ר:</b></p> <p>איך העולם הדיגיטלי משפיע על ההתבגרות שלנו?</p> <p>האם עדיין נכון לומר שגיבוש זהות הוא המשימה המרכזית של שלב זה?</p>	<p><b>מחקר אחד</b> להדגמה, על פי בחירת המורה.</p> <p>דוח תצפית: התלמידים יקיימו תצפיות מובנות בקבוצת השווים שלהם בנושא התנהגות חברתית של מתבגרים.</p> <p>ניתוח ראיונות: התלמידים יערכו ראיונות עם מתבגרים ועם הורים סביב נושאים שונים הקשורים בגיל ההתבגרות.</p> <p>המורה יתייחס לכל סוגי השינויים בגיל ההתבגרות תוך שילוב אסטרטגיית הג'יקסו.</p> <p>המורה יכול להעשיר את תלמידיו ולהציג בפניהם מחקרים נוספים:</p> <p><b>גארדנר וסטיינברג<sup>22</sup></b></p> <p><b>על קבוצת השווים בגיל ההתבגרות.</b></p> <p><b>(בהקשר של נטילת סיכונים)</b></p>

21 גבריאל - פריד, ב' (2007) התנהגות הימורים בקרב בני נוער - תיאוריה ומחקר. מפגש לעבודה חינוכית סוציאלית.

22 Gardner, M. and Steinberg, L. (2005) Peer Influence on Risk Taking, Risk Preference, and Risky Decision Making in Adolescence and Adulthood: An Experimental Study. Developmental Psychology, 625, 41.

שם הפרק	סוגיות מרכזיות לדיון	תת-נושאים ומושגים	מחקרים	אסטרטגיות חשיבה מומלצות ועקרונות עמ"ר	הערות דידקטיות
<b>בגרות צומחת</b>	כבר לא מתבגר ועוד לא מבוגר - שלב חדש בחברה המערבית וכבר שלב אוניברסאלי: <b>האמנם שלב חדש, או הארכה של גיל ההתבגרות?</b>	<p><b>בגרות צומחת</b></p> <p><b>משימה התפתחותית</b> מרכזית: *גיבוש סגנון חיים, מערכת ערכים ועצמאות פיזית ורגשית; שחזור תהליך הספרציה / אינדיבידואציה מול ההורים;</p> <p><b>מאפיינים:</b></p> <p>* <b>תהליכי חקירה</b> (אקספלורציה) והתנסות</p> <p>* <b>שונות גבוהה</b> בתוך קבוצת הגיל, לגיטימציה לשונות בסגנונות חיים ולריבוי אפשרויות</p> <p>* <b>התמקדות בעצמי</b> (centering) לצד פיתוח מחויבות לחברה</p> <p>* <b>הארכת המורטוריום</b></p> <p>* <b>טווח הגילים</b> והסמנים לכניסה לשלב (בארץ מתאחר בגלל השירות הצבאי) ולסיומו (המעבר להורות)</p> <p>* <b>משימות מעשיות ומשימות רגשיות</b></p>		<p><b>השוואה:</b> התלמידים יערכו השוואה בין שלב ההתבגרות ושלב הבגרות הצומחת על פי תכנינים שיגדירו</p> <p><b>טיעון + עמ"ר:</b> התלמידים ידונו בטענה <b>ששלב הבגרות הצומחת שונה מהותית מגיל ההתבגרות</b>, ויציגו הסברים וראיות לטענה זו.</p> <p><b>טיעון + עמ"ר:</b> התלמידים ידונו בטענה <b>שגם גיל ההתבגרות וגם שלב הבגרות הצומחת הם תולדה של נסיבות סביבתיות ותהליכים דמוגרפיים וטכנולוגיים כחברה</b>, ויציגו הסברים וראיות.</p>	<p><b>ניתוח תוכן של ראינות:</b> התלמידים יראיינו צעירים בשנות העשרים לחייהם על תחומי העניין שלהם ויסבירו במה הם שונים מגיל ההתבגרות.</p> <p><b>דיון:</b> לאחר ההשוואה בין גיל ההתבגרות לבין שלב הבגרות הצומחת: האם מדובר בשני שלבים נפרדים ושונים מהותית?</p> <p><b>דיון:</b> כיצד משפיעים תהליכים טכנולוגיים ודמוגרפיים על היווצרותם של שלבי חיים?</p> <p><b>ההזגמה</b> תיעשה באמצעות אחד משני המאמרים הבאים:</p> <p><b>ארנט (2000)</b><sup>23</sup></p> <p><b>יניר (2007)</b><sup>24</sup></p>

23 Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. American Psychologist, 480-469, 55

24 ; <https://www.hebpsy.net/articles.asp?id=1431>. יניר, ע' (2007) בגרות צומחת במשימות משפחתיות

שם הפרק	סוגיות מרכזיות לדיון	תת-נושאים ומושגים	מחקרים	אסטרטגיות חשיבה מומלצות ועקרונות עמ"ר	הערות דידקטיות
<b>תיאוריות התפתחות דור שלישי</b>	<p>מה מייחד את תיאוריות הדור השלישי לעומת תיאוריית הדור הראשון והשני?</p> <p>מהם המאפיינים הייחודיים של תיאוריות הדור השלישי, ומה תרומתם הייחודית להבנת ההתפתחות?</p> <p>עד כמה ההתפתחות היא תהליך פנימי, ועד כמה היא קשורה במפגש עם דמויות חיצוניות?</p> <p>מהם המאפיינים הייחודיים של המפגש בין הפרט לזולתו בתהליך ההתפתחות של הפרט?</p>	<p>קוהוט (תיאוריה) (גישה אינטרסובייקטיבית)</p> <p>זולת עצמי</p> <p>שיקוף (mirroring)</p> <p>אידיאליזציה</p> <p>החוויה הסובייקטיבית כנקודת מוצא להתפתחות האדם</p> <p>תפיסת האדם כמצוי בתלות הדדית מתמדת עם הסביבה</p> <p>הצורך בקשר כמניע בסיסי בהתפתחות</p> <p>שותפות וקשר בין אדם וזולתו כשני סובייקטים</p> <p>אובייקט מתמיר (בולאס, 1987), השלישי האנליטי (אוגדן, 1994)</p>		<p><b>מארגני חשיבה - מפת מושגים</b></p> <p>תפקידיו של האובייקט בגיבוש ה'עצמי' על פי התיאורטיקנים השונים</p>	<p><b>נושא הרחבה והעמקה.</b></p> <p>ניתן לקשר בין השיקוף בתיאוריות יחסי אובייקט בגישה הפסיכו-דינאמית לבין תיאוריית 'אני במראה' של קולי בסוציולוגיה</p> <p>בלימוד שותפות וקשר בין אדם וזולתו כשני סובייקטים, יש לשים דגש על ההקשר הבין-אישי, החברתי והתרבותי, ולא על קונפליקטים תוך-נפשיים.</p>

שם הפרק	סוגיות מרכזיות לדיון	תת-נושאים ומושגים	מחקרים	אסטרטגיות חשיבה מומלצות ועקרונות עמ"ר	הערות דידקטיות
<b>שלבי חיים נוספים</b>	האם ההתפתחות נמשכת גם בחיים הבוגרים?	<p>תיאוריה: <b>דניאל לוינסון</b><sup>25</sup>: שלבים מגובשים של יציבות ושלבי מעבר המאופיינים בחוסר יציבות</p> <p><b>גייל שיהי</b><sup>26</sup>: <b>מעברים, מעברים חדשים; מאפייני שלבי החיים של מבוגרים;</b></p>		<p><b>שאלת עמ"ר:</b> איך השתנתה השקפת החיים שלי כמתבגר בעקבות לימוד כל שלבי ההתפתחות של האדם?</p>	<p><b>נושא הרחבה והעמקה.</b> המורה ידגים וידגיש את מושגי הפרק באמצעות שלבי החיים:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>בגרות צעירה</b></li> <li>• <b>אמצע החיים</b></li> <li>• <b>זקנה</b></li> </ul> <p>ניתוח תוכן של ראיונות: כל קבוצת תלמידים יכולה לראיין אנשים בוגרים בגילים שונים (משנות השלושים ועד זקנה), בקבוצות הטרוגניות, ולאחר מכן להציג את המאפיינים המרכזיים של כל שלב כפי שבאו לידי ביטוי בראיונות.</p> <p><b>השוואה:</b> בסיום אפשר לערוך השוואה במליאת הכיתה.</p> <p>ניתן לשלב את הגישה הנרטיבית (פרק 'אישיות') ולעקוב אחר סיפור חיים לאורך תקופות חיים.</p>

25 "עונות בחיי האדם": דניאל לוינסון (תיאוריה).  
26 שיהי, ג' (מעברים, 1983, מעברים חדשים, 1999).



## מקורות מידע ראשוניים לשימוש המורים:<sup>27</sup>

סולברג, ש. (2007). פסיכולוגיה של הילד והמתבגר: מבוא לפסיכולוגיה התפתחותית (מהדורה שנייה מתוקנת ומורחבת). ירושלים: הוצאת מאגנס - האוניברסיטה העברית.

סרף, א., קופר, ר. ודהארט, ג. (1998). התפתחות הילד: טבעה ומהלכה (מהדורה שלישית). תל אביב: האוניברסיטה הפתוחה. [מתורגם מאנגלית].  
שיהי, ג' (1999). מעברים חדשים.

## שם היחידה: אישיות<sup>28</sup>

### מבוא

הפרק 'אישיות' בלימודי הפסיכולוגיה מתמקד בניסיון להבין כיצד מתעצבת אישיותו של הפרט. במסגרת זו, נשאלות שלוש שאלות מרכזיות: שאלה ראשונה: מהם הגורמים המשפיעים על עיצוב אישיותו של הפרט בדרך מסוימת כזו או אחרת? שאלה שנייה: כיצד מתפתחת השונות בין אינדיבידואלים?

שאלה שלישית: האם ניתן לזהות מבנה תיאורטי כללי, המבטא את אופן הארגון של האישיות אצל בני אדם באשר הם? פרק זה מאפשר למתבגר להכיר כמה מהסוגיות המרכזיות המעסיקות תיאורטיקנים וחוקרים בתחום האישיות, לבחון את עצמו ביחס לסביבתו החברתית, ולעסוק באופן מושכל בשאלות של גיבוש זהות המעסיקות אותו בשלב זה של חייו. כמו כן, העיסוק בנושא יאפשר למתבגר להבין טוב יותר את השונות בין בני האדם לצד המשותף להם, ומתוך כך לפתח יחס של כבוד לזולת הדומה והשונה כאחד.

תכנית הלימודים משקפת את ההתפתחות שנעשתה בחקר תיאוריות האישיות לאורך השנים, מגישות מוקדמות ועד לזרמים העכשוויים. מצופה מבוגר התכנית להכיר את היסודות של הפסיכולוגיה המודרנית, ואת ההתפתחויות העדכניות שנבנו על יסודות אלה. בהתאם לכך, הוחלט לכלול ארבע גישות מרכזיות, המשקפות את התפתחות התחום של חקר האישיות: התיאוריה הפסיכואנליטית של פרויד, הגישה ההומניסטית של קארל רוג'רס, גישת התכונות: ה- Big Five, והגישה הנרטיבית של מק'אדמס.

### מטרות

#### התלמידים:

- יכירו את המושג 'אישיות' ויעמדו על המורכבות שבהגדרת המושג;
- יכירו תיאוריות אישיות מרכזיות;
- ינתחו באמצעות התיאוריות סוגיות מרכזיות בפסיכולוגיה של האישיות;
- ילמדו להשתמש בשפת המושגים מתחום הפסיכולוגיה של האישיות לניתוח מצבי חיים;
- יישמו מושגים מתחום הפסיכולוגיה של האישיות במסגרת ההתנסויות האישיות שלהם כמתבגרים;
- יוכלו להיעזר בתובנות שרכשו לגבי אישיות האדם במסגרת העיסוק בשאלות של חברה, ערכים ומוסר;
- יגלו פתיחות לחיים משותפים בחברה פלורליסטית, בזיקה לתיאוריות ההומניסטית והנרטיבית.

שם הפרק	סוגיות מרכזיות לדיון	תת-נושאים ומושגים	מחקרים מרכזיים	אסטרטגיות חשיבה מומלצות, ועקרונות עמ"ר	הצעות דידקטיות והעשרה
<b>מהי אישיות?</b>	<p>מהי אישיות?</p> <p>האם אישיות היא מבנה תיאורטי או אמפירי?</p> <p>כיצד ניתן לאבחן ולאפיין את האישיות?</p> <p>האם ניתן להעריך את אישיותו של האדם על בסיס אמפירי על פי מדדים אובייקטיביים?</p> <p>האם האישיות משתנה במהלך החיים?</p>	אישיות 'פרסונה'		<p>הבניית המושג 'אישיות'</p> <p>דיון בכיתה סביב הסוגיות המרכזיות בפרק זה.</p>	<p>הערה כללית: פרק זה נכלל כולו בהערכה חלופית. מידת העמקה בכל תיאוריה תלויה במורה.</p> <p>בפרק 'אישיות' יש ללמד את הבסיס של התיאוריות ורק אחר כך להתמקד בהוראה תמטית (השוואה רוחבית על פי תמות), על בסיס ידע קיים שרכשו התלמידים.</p> <p>בלימוד כל גישה הושם דגש על ציר תמטי אחד או שניים.</p>

שם הפרק	סוגיות מרכזיות לדיון	תת-נושאים ומושגים	מחקרים מרכזיים	אסטרטגיות חשיבה מומלצות, ועקרונות עמ"ר	הצעות דידקטיות והעשרה
<p><b>הגישה הפסיכו-אנליטית של פרויד לאישיות</b></p>	<p>דטרמיניזם מול שליטה: עד כמה יש לנו שליטה על האופן שבו תתפתח אישיותנו?</p> <p>מה מידת החופש לעיצוב האישיות האינדיבידואלית במסגרת המבנה האוניברסאלי של האישיות האנושית (אם קיים כזה). מה הגורמים המשפיעים על תהליך זה?</p> <p>גלוי מול סמוי:</p> <p>עד כמה גלויה האישיות שלנו לעיני הסובבים אותנו, או שיש בה רבדים נסתרים, שאולי אינם גלויים אף לנו עצמנו?</p>	<p><b>המהפכה הפרוידיאנית</b> תפיסת האדם על פי פרויד</p> <p><b>המודל המבני</b> (סטרקטוראלי) <b>חלקי אישיות:</b> איד, אגו, סופר-אגו</p> <p>-----</p> <p><b>המודל הטופוגראפי - רמות מודעות:</b> מודע, סמוך למודע, תת-מודע</p> <p>-----</p> <p><b>המודל הדינאמי -</b> עוסק בקונפליקטים שבין חלקי האישיות השונים ובדרכים שבהן נפתרים המתחים.</p> <p>-----</p> <p><b>המודל האקונומי</b> * אנרגיה יצרית וליבידו; * קבוצת יצרי החיים (ארוס) וקבוצת יצרי המוות (טנטוס); * חוק שימור האנרגיה.</p>		<p><b>מארגני חשיבה</b> - שרטוט גרפי של המודלים</p> <p><b>אסטרטגיית הטיעון</b> טענות לביור: - לאדם חופש בחירה מלא - אדם מודע לסיבות להתנהגותו תמיד.</p> <p><b>דילמה ערכית:</b> (עמ"ר) יש הטוענים שאי אפשר להאשים אנשים על התנהגויות שאינן מוסריות, מכיוון שהדבר נעשה שלא במודע. האם הינך מסכים עם טענה זו?</p>	<p>עבודה בקבוצות: (ג'יקסו) כל קבוצה מתייחסת למודל אחר בתיאוריה ומציגה אותו באופן גרפי או יצירתי אחר.</p> <p>ניתן ליישם את מושגי הפרק באמצעות ניתוח סרט או משדר תיעודי.</p>

שם הפרק	סוגיות מרכזיות לדיון	תת-נושאים ומושגים	מחקרים מרכזיים	אסטרטגיות חשיבה מומלצות, ועקרונות עמ"ר	הצעות דידקטיות והעשרה
גישה הומניסטית לפי רוג'רס	<b>דטרמיניזם מול בחירה:</b> האם האדם מונע על ידי דחפים שאינם בשליטתו? מהי המוטיבציה המרכזית של האדם?	<b>האדם כיצור שלם (הוליזם) שלם מול חלקים</b> הומניזם הוליזם מושג העצמי אותנטיות חוויה סובייקטיבית  <b>מוטיבציה מרכזית: מימוש עצמי</b>			דיון בסוגיה: <b>האדם כבוחר לעומת האדם כמובל ע"י דחפים</b> השוואה בין הגישה הפסיכואנליטית לבין הגישה ההומניסטית  מורה שירצה בכך יוכל להתייחס בכיתתו גם למושג הבחירה ביהדות או למוסר ולתשובה ביהדות
גישת התכונות BIG FIVE	<b>מדידה והערכה:</b> האם ניתן להעריך את אישיותו של האדם?	חמשת הגדולים the big five  פתיחות מצפוניות מוחצנות נינוחות (נעימות) נירוטיות		<b>מארגני חשיבה</b> - שרטוט גרפי של אשכולות 'חמשת הגדולים'	יש לחדד את ההבדל בין גישת התכונות, המתבססת על מדידה וניתוח של גורמים, לבין גישה תיאורטית דוגמת הגישה הפסיכואנליטית.  המחשה באמצעות התנסות במילוי שאלון (שאלון מותאם) שבאמצעותו נמדדת האישיות על פי ה BIG5  הפניה לשאלון

שם הפרק	סוגיות מרכזיות לדיון	תת-נושאים ומושגים	מחקרים מרכזיים	אסטרטגיות חשיבה מומלצות, ועקרונות עמ"ר	הצעות דידקטיות והעשרה
<p><b>הגישה הנרטיבית לפי מק'אדמס</b> Narrative identity</p>	<p><b>אובייקטיביות מול סובייקטיביות:</b> האם האישיות היא הדרך שבה אנו תופסים את עצמנו, או שקיימים מדדים אובייקטיביים וחיצוניים להגדרה והערכה של אישיות הפרט? <b>יציבות מול שינוי:</b> האם האישיות היא מבנה יציב וקבוע לאורך החיים, או שהיא נתונה לשינוי והתפתחות?</p>	<p><b>שלוש רמות האישיות:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• תכונות אופי מולדות dispositional traits</li> <li>• מנגנוני הסתגלות אופייניים Characteristic adaptations (כגון): אמונות, שאיפות, דרכי התמודדות)</li> <li>• זהות נרטיבית narrative id - סיפורי חיים אישיים המקנים לכידות, משמעות ויעדים.</li> <li>• 'סיפור חיים', 'עבר משוחזר', 'הווה נתפש' ו'עתיד מדומיין'; תבחינים לניתוח סיפורי חיים לבירור 'הזהות הנרטיבית': מבנה, תכנים, הקשר;</li> </ul>		<p>אסטרטגיית הטיעון: ניסוח טענה המציגה את העיקרון המרכזי שמאחורי המושג 'זהות נרטיבית' וביסוסה באמצעות הסבר או ראייה;  רלוונטיות ומעורבות: המורה ייעזר בעולם הסיפורת והקולנוע התיעודי כדי להסביר את המושג 'נרטיב': אירועים וסיטואציות המשתלבים בעלילה על ציר זמן, ומבטאים נקודת הסתכלות מסוימת עליהם;  דילמה ערכית: באיזו מידה רשאית הסביבה לשנות את סיפור חייו של האדם כדי לסייע לו בהסתגלות טובה לסביבה? (הקונפליקט בין מציאות אובייקטיבית וסובייקטיבית)</p>	<p>ניתן להשתמש באחד המחקרים של מק'אדמס ו/או אדלר (2005) להדגמה של ניתוח 'סיפור חיים'. אפשרי להיעזר באחד המחקרים של עמיה ליבליך.  התלמידים יספרו זה לזה סיפורי חיים, או ישמעו סיפור חיים מאדם שיוזמן לכיתה, וינתחו את הסיפורים על פי תבחינים.  <b>דיון:</b> השפעת הזהות והערכים האישיים על הנרטיב שהאדם והחברה מספרים לעצמם: האם תיתכן אמת אובייקטיבית?  <b>העשרה:</b> ניתן להיעזר במודל ההתמודדות של פרופסור מולי להד, שפיתח את טכניקת 'הסיפור בשישה חלקים' (Lahad, 1992; להד, 2006), ככלי טיפולי לאיתור משאבי התמודדות המבוסס על תיאוריית ה'גשר המאחד'.</p>

שם הפרק	סוגיות מרכזיות לדיון	תת-נושאים ומושגים	מחקרים מרכזיים	אסטרטגיות חשיבה מומלצות, ועקרונות עמ"ר	הצעות דידקטיות והעשרה
<p><b>התיאוריות בראי הסוגיות</b></p>	<p><b>פיצול מול אינטגרציה:</b> האם האישיות היא אוסף של תכונות? מה הופך את אוסף התכונות למבנה לכיד ושלם?</p> <p><b>יציבות מול שינוי</b> - האם האישיות היא מבנה יציב וקבוע לאורך החיים, או שהיא נתונה לשינויי התפתחות?</p> <p><b>תורשה מול סביבה:</b> האם ניתן להצביע על מבנה אישיות אנושי אוניברסלי שהוא תוצר של המטען הגנטי האנושי, או שהאישיות היא תוצר של המפגש עם הסביבה? האם המאפיינים האישיים של כל פרט טמונים בגנטיקה שלו, או שהם נוצקים לתוך המבנה האנושי הבסיסי בהתאם למפגש שלו עם תנאי הסביבה הפיזית והחברתית?</p>	<p>השוואה בין הגישות השונות לאישיות:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• תיאוריות פסיכודינמיות</li> <li>• תיאוריות הומניסטיות</li> <li>• תיאוריית התכונות</li> <li>• חמשת הגדולים</li> <li>• התיאוריה הנרטיבית</li> </ul>	<p><b>אסטרטגיית השוואה:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• השוואה בין הגישות השונות לאישיות בזרמים השונים על פי תבחינים:</li> <li>- פיצול מול אינטגרציה</li> <li>- יציבות מול שינוי</li> <li>- תורשה מול סביבה</li> <li>- אובייקטיביות מול סובייקטיביות</li> <li>- יציבות מול שינוי</li> <li>- גלוי מול סמוי</li> <li>- דטרמיניזם מול שליטה</li> </ul> <p><b>אסטרטגיית שאילת שאלות:</b></p> <p>אילו שאלות מעוררת כל גישה? סוגי שאלות (על פי הרפז): שאלה פורייה, שאלה מערערת וכו'</p> <p>אילו ערכים מדגישה כל גישה? ערכים אפשריים לדיון:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- אותנטיות,</li> <li>- שליטה עצמית,</li> <li>- מוסריות</li> <li>- מימוש עצמי</li> <li>- הכלה</li> <li>- אותנטיות</li> <li>- אהבת האדם</li> <li>- פיתוח האדם</li> </ul>	<p>יישום אסטרטגיית השוואה - כיוונים אפשריים:</p> <p>* ההבדל בין תיאוריות תכונות אמפיריות, המתבססות על מדידה וניתוח גורמים, לבין תיאוריות תכונות תיאורטיות, דוגמת התיאוריה הפסיכואנליטית;</p> <p>* ההבדל בין הגישה הפסיכואנליטית לגישה הנרטיבית, לדוגמה: תפיסת טבע האדם; אובייקטיביות / סובייקטיביות; מקומו של המטפל ביחס למטופל; האפשרות לצמיחה ולשינוי לעומת דטרמיניזם, ועוד;</p>	<p>הצעות דידקטיות והעשרה</p>

שם הפרק	סוגיות מרכזיות לדיון	תת-נושאים ומושגים	מחקרים מרכזיים	אסטרטגיות חשיבה מומלצות, ועקרונות עמ"ר	הצעות דידקטיות והעשרה

מקורות מידע ראשוניים למורים:<sup>29</sup>

ביטמן, בייט מרום, להב ופוך (1992). אישיות: תיאוריה ומחקר. האוניברסיטה הפתוחה, רמת אביב, תל אביב. (כרכים א' + ב' + ג')

### גישת התכונות

Goldberg, Lewis R. (1990). An alternative "description of personality": The Big-Five factor structure. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol 59(6), Dec 1990, 1216-1229.

Goldberg, Lewis R. (1992). The development of markers for the Big-Five factor structure. *Psychological Assessment*, Vol 4(1), Mar 1992, 26-42.

<http://dx.doi.org/10.1037/1040-3590.4.1.26>

### מק'אדמס והגישה הנרטיבית

עומר, ח. ואלון, נ. (1997). מעשה הסיפור הטיפולי. תל אביב, הוצאת מודן.

בילו, י. (1987). "הסטוריית חיים כטקסט", מגמות, כ"ט (4), עמ' 349-371.

וייט, מ. ואפסטון, ד. (1999). אמצעים סיפוריים למטרות טיפוליות. תל אביב, הוצאת צ'ריקובר.

McAdams, D.P. & Olson, B.D. (2010): Personality development: Continuity and change over the life course. *Annual Review of Psychology*, 61, 517-542

McAdams, D. P. & Pals, J.L. (2006). *A new Big Five: Fundamental principles for an integrative science of personality*. *American psychologist*, 2006

- [psycnet.apa.org](http://psycnet.apa.org)



## שם היחידה: פסיכולוגיה חיובית<sup>30</sup>

### מבוא

הפסיכולוגיה החיובית מעמידה במרכז את המרכיבים הבריאים והחיוביים של האדם, את הכוחות הפנימיים, את החוזקות ואת הסגולות האישיות של הפרט. ההתייחסות אל החיים היא כאל תהליך של גילוי ולא כאל החלמה: (discovery, not recovery, Seligman, 2002).

סוגיות מרכזיות הכלולות בפסיכולוגיה החיובית הן הרווחה הנפשית, מהותו של האושר וחשיבותו בחיי הפרט, ומרכיביו של החוסן הנפשי המאפשר התמודדות עם מהלך החיים השוטף, כמו גם עם משברים. החידוש בגישה של הפסיכולוגיה החיובית הוא בדגש על תפיסת האדם כחזק, סתגלן, ובעל חוסן נפשי, המאפשר לו להתפתח ולצאת ממשברים, במקום על טיפול בבעיות. היא מתייחסת לאדם כבעל יכולות ורזרבות שאינן מנוצלות, ושניתן להוציאן אל הפועל.

הפסיכולוגיה החיובית שואבת את מקורותיה מהפילוסופיות ומהדתות השונות, וכן מהפסיכולוגיה ההומניסטית והאקזיסטנציאליסטית, המדגישה חופש בחירה ויכולת שליטה של האדם בחייו. תרומתה הגדולה לדיסציפלינה הפסיכולוגית המדעית היא בבחינת הרעיונות והמושגים הללו באופן אמפירי, המבוסס על ראיות מחקריות. תרומתה המשמעותית לפרט היא בכך שמעבר לתפיסת החיים החיובית, היא מציעה גם כלים פרקטיים להתמודדות עם מצבי חיים.

הפסיכולוגיה החיובית מזמנת לתלמיד בחינה של מציאות חייו הפרטית כמתבגר שחי את המציאות החברתית והביטחונית במדינתו, במונחים של חוסן ומשאבי התמודדות אישיים וקבוצתיים. הפסיכולוגיה החיובית מאפשרת ללומד לחבור אל מסורתו ועולם ערכיו ותרבותו הייחודיים, ולאסוף אף מהם משאבים רלוונטיים לחוסנו.

### מטרות

#### התלמידים:

**יכירו** ויבינו את הגישה הבסיסית המונחת ביסוד הפסיכולוגיה החיובית ואת מושגי היסוד והמחקרים בתחום;  
יבינו את תרומת הפסיכולוגיה החיובית לקידומה של סביבה חברתית מיטבית המטפחת חוסן ורווחה נפשית של חברה;  
ישתמשו בשפת המושגים מתחום הפסיכולוגיה החיובית לניתוח מצבי חיים המעסיקים אותם כמתבגרים;  
יוכלו ליישם משגים מתחום הפסיכולוגיה החיובית במסגרת ההתנסויות אישיות שלהם לצורך העצמה ופיתוח חוסן ומשאבי התמודדות;  
יוכלו ליישם מושגים מתחום הפסיכולוגיה החיובית על המציאות החברתית והביטחונית בישראל;  
יפנימו תפיסת עולם שמעמידה במרכז את יכולתו ואחריותו של האדם לפעול למען הרווחה הנפשית של עצמו ושל זולתו.

30 יחידת הרחבה והעמקה.

שם הפרק	סוגיות מרכזיות לדיון	תת-נושאים ומושגים	מחקרים מרכזיים	אסטרטגיות חשיבה מומלצות ושאלות עמ"ר	הצעות דידקטיות והעשרה
מהי פסיכולוגיה חיובית?	מהו ייחודה של הפסיכולוגיה החיובית לעומת זרמים אחרים בפסיכולוגיה?	ייחודה של הפסיכולוגיה החיובית לעומת גישות אחרות בפסיכולוגיה:  הגישה הקלינית (בעיה)  הגישה המניעתית (מניעה)  הגישה המיטבית (מיטביות)  תפיסת האדם בפסיכולוגיה החיובית: הגישה הסלוטוגנית על פי אנטונובסקי  תחושת קוהרנטיות כמאפיין אישיותי העומד בבסיס יכולת ההתמודדות של הפרט.	מחקר <sup>31</sup> של אנטונובסקי - גישה סלוטוגנית.	אסטרטגיית ההשוואה: השוואה בין הפסיכולוגיה החיובית לבין גישות אחרות בפסיכולוגיה  אסטרטגיית ניתוח אירוע על פי שלוש הגישות: כיצד ניתן לנתח את אותו האירוע על פי כל אחת משלוש הגישות?  אסטרטגיית שאלות שאלות	<b>ניתוח אירוע:</b> התלמידים יביאו דוגמאות למצבי חיים, וינתחו אותם על פי הגישות השונות: על פי הגישה המיטבית, האדם נתפס כבעל חוזקות ועוצמות מטבעו, זאת בניגוד לגישה הקלינית, המתמקדת בחולשות, בבעיות ובפתולוגיות, ובניגוד לגישה המניעתית, המתמקדת במניעת בעיות.  <b>שאלת שאלות:</b> התלמידים ישאלו על פי טכניקת יר"ל: (kwl) - מה אני יודע על הנושא? - מה אני רוצה לדעת? ולבסוף, אחרי הקניית הנושא: מה למדתי על הנושא / מה התחדש לי?

31 . אנטונובסקי, א. (1998). המודל הסלוטוגני כתיאוריה מכוונת בתחום הבריאות. מגמות, לט (1-2), 170

שם הפרק	סוגיות מרכזיות לדיון	תת-נושאים ומושגים	מחקרים מרכזיים	אסטרטגיות חשיבה מומלצות ושאלות עמ"ר	הצעות דידקטיות והעשרה
חוסן נפשי Resilience	ממה מורכב החוסן הנפשי? האם החוסן הנפשי הוא מולד או נלמד? מה דרוש על מנת להתמודד בהצלחה עם מצבי לחץ ומשבר?	<b>הגדרות שונות לחוסן:</b> היכולת להתמודד בהצלחה עם מצבי לחץ ומשבר; חוסן - הגדרות שונות; הסתגלות פנימית והסתגלות חיצונית; <b>להד:</b> <b>ערוצי התמודדות -</b> תמיכה חברתית; מיומנות בקבלת החלטות; תחושת קוהרנטיות; <b>שני מודלים להתמודדות</b> מוצלחת עם מצבי לחץ ומשבר: <b>מודל להד (2006) -</b> מודל החוסן 'גש"ר מאח"ד' (BASIC-) PH על ערוצי התמודדות שונים;	----- <b>מחקר:</b> <sup>32</sup> <b>קפלנסקי (2008)</b> - פוטנציאל ההתמודדות וההחלמה הקיימים בשימוש בשפת הדמיון; (מדגים מודל של לה"ד)	<b>שאלת שאלות</b> בנוגע לחוסן נפשי <b>מארגני חשיבה:</b> תרשים גרפי של גורמי סיכון וגורמי הגנה; <b>תרשים זרימה</b> של מצבי מצוקה ודרכי התמודדות אופציונאליות; <b>דילמה ערכית:</b> האם במצבי לחץ אדם צריך לדאוג לעצמו ורק אחר כך לאחרים? <b>מאח"ד</b> (מודל גשר) - יישומית של מודל גשר באמצעות אירועים לדוגמה, או באמצעות טכניקת 'סיפור בשישה חלקים'.	• התלמידים יציגו דוגמאות למצבי לחץ ויעלו הצעות כיצד ניתן להתמודד במצבים אלה. בדיון ינותחו הגורמים לדחק/ לחץ/ מצוקה וינותחו משאבי התמודדות אפשריים. • התלמידים יחפשו קטעי עיתונות ארכיוניים העוסקים במצב הביטחוני בקריית שמונה או ביישובי עוטף עזה, שהולידו את פעילותו של המרכז למצבי חירום (מרכזי חוסן) על פי המודל של להד. • התלמידים יתנסו בהפעלה יישומית של מודל גשר באמצעות אירועים לדוגמה, או באמצעות טכניקת 'סיפור בשישה חלקים'.

32 Sage .N, Kaplansky Dissociating. ( 2008) An: Death From the into Investigation Potential Resilience into Transcendence of during Reality Fantastic .Experiences Death-Near Rusking Anglia ,Chelmsford, University .UK .(2000). W, West & Psychotherapy the crossing: spirituality and therapy

שם הפרק	סוגיות מרכזיות לדיון	תת-נושאים ומושגים	מחקרים מרכזיים	אסטרטגיות חשיבה מומלצות ושאלות עמ"ר	הצעות דידקטיות והעשרה
		מודל מאסטן - גורמי סיכון וגורמי הגנה	Masten, 2007 - הסתגלות חיובית בעקבות חשיפה למצוקות או לסיכונים שהם בעלי פוטנציאל לפגיעה;	השוואה והסקת מסקנות: - השוואה בין הסתגלות פנימית לחיצונית; - השוואה בין סוגים שונים של משאבי התמודדות; - השוואה בין גורמי סיכון לגורמי הגנה;	אפשרות נוספת: התלמידים ידגימו וינתחו מחקר המראה את חשיבות החוסן להתמודדות עם מצבי חיים.

שם הפרק	סוגיות מרכזיות לדיון	תת-נושאים ומושגים	מחקרים מרכזיים	אסטרטגיות חשיבה מומלצות ושאלות עמ"ר	הצעות דידקטיות והעשרה
<p><b>רווחה נפשית</b></p> <p>well-being wellness</p>	<p>מהי רווחה נפשית ומהם מרכיביה?</p> <p>מה ההבדל בין חוסן נפשי לרווחה נפשית?</p>	<p><b>המושג 'רווחה נפשית' מדדים לרווחה נפשית</b></p> <p><b>סוגי מדדים לרווחה נפשית:</b></p> <p><b>א.</b> מדדים רגשיים, קוגניטיביים ופיזיולוגיים;</p> <p><b>ב.</b> רגשות חיוביים (הרבה), רגשות שליליים (מעט);</p> <p><b>ג.</b> שביעות רצון כללית מהחיים (גבוהה/נמוכה);</p> <p><b>ד.</b> מדדים אובייקטיביים וסובייקטיביים;</p>		<p><b>הצגת טיעונים</b></p> <p>וביסוסם על סמך הנמקות תיאורטיות</p> <p>טיעון: האדם יכול לפתח את הרווחה הנפשית של עצמו.</p> <p><b>אסטרטגיית ההשוואה</b></p> <p>בין חוסן ורווחה נפשית (על פי המודלים)</p>	<p>חילוץ מרכיבי רווחה נפשית מתוך אירועי חיים; התלמידים ייזכרו באירועים מתקופות שבהם הרגישו טוב עם עצמם ועם סביבתם. בדיון ינתחו את הגורמים להרגשה הטובה - מרכיבי הרווחה.</p> <p>(יש לשים לב לנושאים המעלים רגישות ובעיות אתיות)</p>

שם הפרק	סוגיות מרכזיות לדיון	תת-נושאים ומושגים	מחקרים מרכזיים	אסטרטגיות חשיבה מומלצות ושאלות עמ"ר	הצעות דידקטיות והעשרה
	<p>כיצד יכול האדם לפתח את הרווחה הנפשית של עצמו?</p> <p>כיצד יכולה הסביבה לתרום להגדלת הרווחה הנפשית?</p>	<p><b>אובייקטיביים:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ביטחון בדיור</li> <li>- רמת בריאות</li> <li>- רמת תעסוקה וכלכלה</li> <li>- שייכות למסגרות חברתיות ומשפחתיות</li> </ul> <p><b>סובייקטיביים:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- שביעות רצון</li> <li>- תחושת אמון</li> <li>- תחושת נתמכות</li> <li>- אופטימיות</li> </ul> <p>ה. מדדי רווחה שהוגדרו על יד מדינות (יעדי מדיניות חברתית);</p>		<p><b>שאלת שאלות</b></p> <p>בנושא רווחה נפשית</p> <p><b>דילמה ערכית:</b></p> <p>מה יעשה אדם שרווחתו הנפשית תלויה בפגיעה בבני אדם אחרים?</p> <p>האם ניתן לחוש רווחה נפשית כשאחרים סביבי סובלים?</p>	<p>דיון בקבוצות: אילו ממרכיבי הרווחה, על פי המודלים שנלמדו, תורמים יותר לחיים טובים?</p> <p>כדי להדגים מדדי רווחה שהוגדרו ע"י המדינה ניתן להיעזר בדוח המשרד להגנת הסביבה<sup>33</sup>: (קישור)</p> <p>דיון: האם רגשות מסוימים מהווים חסם / גורם מעכב, ומאיך, יכולים לעודד בירור אישי ולהוביל לשינוי התנהגות?</p>
אושר happiness	<p>מהו אושר?</p> <p><b>האם האושר תלוי בגורמים חיצוניים או פנימיים?</b></p>	<p>הגדרות לאושר</p> <p><b>(מקורות: סליגמן, גילברט, ליובומירסקי, בן שחר, בילסקי)</b></p> <p>חמשת מרכיבי האושר: רגשות חיוביים, מעורבות, משמעות, מערכות יחסים חיוביות, הישגים (סליגמן, 2008).</p>		<p>הצדקת טיעונים:</p> <p>אושר הכרחי לאדם.</p> <p>האושר שלך תלוי בך.</p> <p>אפשר <b>ללמוד</b> להיות מאושר.</p>	<p><b>תרגיל חקר:</b></p> <p>התלמידים יתנסו בתרגיל מחקרי כמותני מצומצם, תוך שימוש בשאלונים בנושא אושר.</p>

33 מדינת ישראל המשרד להגנת הסביבה. מדדים לאיכות חיים. אוקטובר 2013.  
<http://www.pmo.gov.il/policyplanning/hevra/Documents/madadim.PDF>

שם הפרק	סוגיות מרכזיות לדיון	תת-נושאים ומושגים	מחקרים מרכזיים	אסטרטגיות חשיבה מומלצות ושאלות עמ"ר	הצעות דידקטיות והעשרה
מדוע כדאי להיות מאושר?  <b>האם אושר הוא מאפיין אישייתי יציב או מצב משתנה?</b>          <b>עד כמה צריך להיות אדם מחויב לאושר? (ערך האחריות, מחויבות לאושר)</b>	יתרונות האושר (סליגמן, 2005)  האושר כמאפיין אישייתי: המודל של סליגמן <b>לתפיסת האושר</b> : רמת אושר בסיסית יציבה של הפרט תוך הסתגלות לשינויים (Seligman, 2002) <b>אופטימיות, חוזקות</b>  ----- <b>12 אסטרטגיות לקידום</b> האושר הניתנות ללמידה; ליובומירסקי (Lybomirsky, 2008)  ----- מחויבות אישית לאושר (Prager, 2008) <sup>34</sup>  ----- חקר הרגשות החיוביים (Fredrickson, 2003) <sup>35</sup> - 2009 חקר התקווה (Lopez, et.al., 2004) <sup>36</sup>	בניית תבחינים להשוואה בין אושר לבין רווחה נפשית  מארגני חשיבה - מפת מושגים (מפת מוח') ליצירת מערכת הקשרים בין המושגים שנלמדו ביחידה זו; שאלת עמ"ר: <b>האם אושר הוא ערך?</b>	<b>תיעוד ואימון</b> התלמידים יתנסו בלימוד האושר - כל תלמיד ייקח על עצמו להתאמן באסטרטגיה אחת או שתיים מאלו המוצעות על ידי ליובומירסקי במשך שלושה שבועות, וינהל יומן בנושא.  ----- במהלך לימוד הפרק מומלץ לשלב יצירות ספרות / שירים המתארים אושר ו/או חיפוש אחריו. כך תתבצע הוראה באמצעות טקסטים המערבים רגש לעידוד למידה.  ----- בנוסף לסליגמן וליובומירסקי, המורה יבחר התייחסות נוספת למושג 'אושר' מתוך: פרגר, פרידריקסון או לופז.		

34 Prager, D. (2008). Happiness is a serious business.

35 Fredrickson, B. L. (2003). The value of positive emotions. American scientists, 335-330, 91.  
Fredrickson, Barbara (2009). Positivity. New York: Crown.

36 Lopez, S. J., Snyder, C. R., Magyar-Moe, J., Edwards, L. M., Pedrotti, J. T., Janowski, K., Turner, J. L., & Pressgrove, C. (2004). Strategies for Accentuating Hope. In Linley, P. A., & Joseph, S. (Eds.) Positive Psychology in Practice. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons. pp. 404-388.

### מקורות מידע לשימוש המורים:<sup>37</sup>

- אנטונובסקי, א. (1998). המודל הסלוטוגני כתיאוריה מכוונת בתחום הבריאות. מגמות, לט (1-2), 170-181.
- בן שחר, ט. (2007). באושר ובאושר: כיצד לחיות חיי סיפוק ושמחה - פסיכולוגיה חיובית בחיי היומיום. ישראל: הוצאת מטר [תורגם מאנגלית].
- בר טור, ל' (2011) "אושר הוא עסק רציני" - תפיסת האושר בראי הפסיכולוגיה החיובית.  
<https://www.hebpsy.net/articles.asp?id=2547>
- ליבומירסקי, ס. (2011). הדרך אל האושר: תוכנית פעולה לחיים שמחים. אור יהודה, ישראל: כנרת. [תורגם מאנגלית; המקור משנת 2007].
- סליגמן, מ.א.פ. (1995). ילדות אופטימית: תוכנית פסיכולוגית לבניית החוסן הנפשי של ילדים. פתח תקוה, ישראל: עם עובד. [תורגם מאנגלית].
- סליגמן, מ.א.פ. (2007). אושר אמיתי: הגשמה עצמית באמצעות פסיכולוגיה חיובית. בן-שמן, ישראל: הוצאת מודן. [תורגם מאנגלית]
- צימרמן, ש. (2010). **רווחה נפשית בראי הפסיכולוגיה החיובית**. קרית ביאליק: אח.
- קפלן ק, קפלן א, (2010), פסיכולוגיה חיובית ומהות האושר האנושי. מתוך:  
<http://www.psychologia.co.il/positive-psychology-happiness.htm>
- רבינוביץ, ג., נפתלי, ג., ולוין פריימן, י. (2013). על הגעגועים: חקירה בפסיכולוגיה אופטימית. תל אביב: רסלינג.



## שם היחידה: הנעה (מוטיבציה)<sup>38</sup>

### מבוא

הפרק 'הנעה' מעלה באופן משמעותי את שאלת טבע האדם, ועוד יותר מכך את שאלת הבחירה החופשית של האדם: עד כמה הוא יכול לשלוט בהתנהגות הנובעת ממניעים מסוימים, ובעיקר אם הם גנטיים? האם ניתן לדון במניעים האנושיים מתוך נקודת מבט רציונאלית או מוסרית? השאלה המרכזית בפרק העוסק בהנעה בפסיכולוגיה היא: מה גורם לבני האדם להתנהג בדרך מסוימת ולא בדרך אחרת בכל זמן נתון? תיאוריות הנעה שונות עוסקות בטיבם של המניעים האנושיים ומעוגנות בזרמים השונים של הפסיכולוגיה: גישה ביולוגית, גישה התנהגותית, גישה פסיכואנליטית, גישה קוגניטיבית-התנהגותית, גישה הומניסטית וגישה של קרול דואק. סוגיות מרכזיות בפרק הן:

האם ישנם מניעים אוניברסאליים ומולדים, הטבועים בגנום האנושי? האם הם משותפים לכל האורגניזמים כולם ולא רק לבני האדם? האם ישנם מניעים נרכשים, תלויי תרבות וסביבה, ואם כן - מהי הדרך שבה הם נרכשים? האם קיימים מניעים ערכיים? מה קורה כאשר מספר מניעים, ביניהם מניעים סותרים, פועלים בו-זמנית? הפרק 'הנעה' מזמן לתלמידים אפשרות לבחון באופן מושכל את מניעיהם כאשר הם מתנהגים בדרך מסוימת. קישור לפרקים אחרים בתכנית יאפשר לתלמיד ראייה רחבה ומקיפה בפיתוח מודעות עצמית ובהבנת **היכולת שיש לו לבחור** בתגובות כאלה או אחרות במצבי חיים שונים וביחסי הגומלין שלו עם סביבתו ועם דמויות משמעותיות או מזדמנות בחייו. כמו כן, פרק זה מזמן הצצה לסוגיות משמעותיות בתחום שיטות המחקר העומדות לרשות הפסיכולוגיה.

### מטרות

#### התלמידים:

יכירו ויבינו את השאלה המרכזית והסוגיות הנגזרות ממנה, המונחות ביסוד הפסיכולוגיה של הנעה, ואת מושגי היסוד בתחום; יבינו כיצד ניתן להסביר את המניעים להתנהגות האנושית על פי נקודות מבט של הזרמים השונים בפסיכולוגיה; יכירו קשת רחבה של צרכים ומניעים, תוך הבנה וקבלה של השונות הקיימת בין בני אדם באשר למגוון המניעים, עוצמתם, ודרכי ביטויים; ילמדו להשתמש בשפת המושגים מתחום הפסיכולוגיה של הנעה לשם ניתוח מצבי חיים יומיומיים שרלבנטיים לחייהם; יפתחו מודעות עצמית ליכולתם לבחור באופן מושכל בתגובות במצבי חיים שונים, וביחסי גומלין עם אחרים בסביבתם; ירכשו מיומנויות חשיבה מסדר גבוה, כפי שמפורט בטבלה.

שם הפרק	סוגיות מרכזיות לדיון	תת-נושאים ומושגים מרכזיים	מחקרים	אסטרטגיות חשיבה מומלצות ושאלות עמ"ר	הצעות דידקטיות
<b>הנעה</b>	<p>כיצד מגדירים הנעה? מה הקשר בין מניע להתנהגות?</p> <p>מה קובע את האופי שתלבש התנהגות הנובעת ממניע מסוים?</p> <p>-----</p> <p><b>תורשה וסביבה:</b> האם המניעים שלנו נובעים מגורמים מולדים או מגורמים תרבותיים וסביבתיים?</p> <p><b>שליטה מול דטרמיניזם:</b> עד כמה האדם אחראי למעשיו? מהם הקשיים במדידת מניעים?</p>	<p>מניע אחד - התנהגויות שונות, מניעים שונים - התנהגות דומה.</p> <p><b>הנעה מניע סוגי מניעים:</b></p> <p><b>מניעים פיזיולוגיים</b> (תורשה): רעב, מין</p> <p><b>מניעים חברתיים:</b> מניע ההישג</p> <p><b>התנהגות סמויה מול התנהגות גלויה.</b> מדידה אמפירית מול הסבר תיאורטי (המבוסס על הסקה לגבי ההתנהגות הסמויה)</p>	<p><b>מחקר אטקינסון</b></p> <p>מניע הישג ורמת שאיפה (1947)</p>	<p><b>שאלת שאלות:</b> מהן השאלות שעלינו לשאול בבואנו לברר את המושג 'הנעה'?</p> <p><b>השוואה -</b> בין מניעים פיזיולוגיים לחברתיים</p> <p><b>טיעון + עמ"ר</b> התנהגות האדם מונעת מגורמים סביבתיים (או תורשתיים)</p>	<p>הערה כללית: פרק זה יילמד לאחר שהתלמיד כבר הכיר את הזרמים השונים מתוך פרקי הלימוד הקודמים. סעיף זה יילמד <b>כסקירה כללית</b>, בלי להיכנס לעומק של כל גישה תיאורטית, למעט הרחבת התיאוריה של דואק בהמשך.</p> <p>המורה ידגיש את הערכים העומדים בבסיסם של המניעים השונים.</p>

שם הפרק	סוגיות מרכזיות לדיון	תת-נושאים ומושגים מרכזיים	מחקרים	אסטרטגיות חשיבה מומלצות ושאלות עמ"ר	הצעות דידקטיות
גישות שונות להנעה	מהו הקשר בין תפיסת האדם כפי שהיא מתבטאת בכל אחת מהתיאוריות לבין ההסברים שכל תיאוריה מציעה בתחום ההנעה?	גישה ביולוגית מניעים ביולוגיים - אינסטינקטים; גישה פסיכואנליטית-דחפים גישה התנהגותית-חיזוקים ותוצאות גישה קוגניטיבית-התנהגותית - פרשנות לגירויים סביבתיים גישה הומניסטית <b>מאסלו</b> פירמידת הצרכים צרכי חסר / צרכי גדילה תיאוריית ההנעה של <b>קרול דווק</b>	המחקר של לורנץ (1937) הטבעה ----- מחקר של דואק <sup>39</sup> Dweck	<b>שאלות שאלות:</b> על איזה שאלות התיאוריה הנלמדת עונה, ומהן מגבלותיה?  <b>שאלות עמ"ר:</b> * באיזו מידה האדם אחראי על התנהגויות הנובעות ממניעים פיזיולוגיים שאין לו שליטה עליהם? * מהם הערכים העומדים בבסיסו של כל מניע? * כיצד אדם יכול לפתח את האמונה ביכולתו?  <b>מארגני חשיבה:</b> מיפוי של גישות תיאורטיות שונות להנעה והקשרים ביניהן (מפת מוח) <b>טיעון:</b> הצגת הטיעון המרכזי של תיאורית הנעה מסוימת, וביסוסו באמצעות ראיות אמפיריות או הסברים תיאורטיים	בפרק זה המורה ילמד מתוך הגישות <b>שתי תיאוריות שונות לבחירתו + התיאוריה של קרול דווק חובה.</b>  <b>דיון:</b> טבע האדם - האם האדם טוב מנעוריו או רע מנעוריו?  <b>דיון:</b> חשוב להציב לאדם מטרות גבוהות כדי להניע אותו להגיע להישגים ולתוצאות.  <b>העשרה:</b> ריאן ודצ'י, (2000, 2002): אוטונומיה, כשירות ושייכות. מוטיבציה פנימית ומוטיבציה חיצונית כקצוות של רצף.

שם הפרק	סוגיות מרכזיות לדיון	תת-נושאים ומושגים מרכזיים	מחקרים	אסטרטגיות חשיבה מומלצות ושאלות עמ"ר	הצעות דידקטיות
		<p>דפוסי חשיבה mindset</p> <p>- מקובעים לעומת דפוסי חשיבה צומחים. מטרות הישג (למידה) (לעומת מטרות ביצוע אגו). אמונה ביכולת;</p>		<p><b>השוואה</b> בין תיאוריות ההנעה השונות שנלמדו, על פי קריטריונים שהתלמידים יוצרים.</p>	<p>למורה מומלץ: להקרין <b>הרצאת TED</b> שבה מציגה דואק את מחקרה.<sup>40</sup></p> <p>המורה יסכם את הנושא בדיון <b>בערכים</b> הבאים לידי ביטוי במניעים להתנהגותם של בני אדם על פי התיאוריות השונות. למשל: מימוש עצמי, עזרה לזולת, תיקון החברה וכד'.</p>

מקורות מידע ראשוניים לשימוש המורים:<sup>41</sup>

מאירס, ג' ד' (2010) פסיכולוגיה חברתית: מבוא; חשיבה חברתית; השפעה חברתית; כרך א'. תל אביב: האוניברסיטה הפתוחה.

מאירס, ג' ד' (2010) פסיכולוגיה חברתית: יחסים חברתיים; יישום הפסיכולוגיה החברתית; מפתח נושאים ומונחון; כרך ב'. תל אביב: האוניברסיטה הפתוחה

<sup>40</sup> [https://www.ted.com/talks/carol\\_dweck\\_the\\_power\\_of\\_believing\\_that\\_you\\_can\\_improve?language=he](https://www.ted.com/talks/carol_dweck_the_power_of_believing_that_you_can_improve?language=he)

<sup>41</sup> מקורות מידע נוספים ומשאבי הוראה יוכנסו לאתר המפמ"ר.