

שימו לב: בבחינה זו יש הנחיות מיוחדות.  
יש לענות על השאלות על פי הנחיות אלה.

## פסיכולוגיה

### הוראות

א. משך הבחינה: שעתיים ורבע.

ב. מבנה השאלון ומפתח ההערכה: בשאלון זה שני פרקים.

|           |   |                                 |   |            |
|-----------|---|---------------------------------|---|------------|
| פרק ראשון | – | (ארבעה סעיפים $12\frac{1}{2}$ ) | – | 50 נקודות  |
| פרק שני   | – | (חמש שאלות $10 \times$ )        | – | 50 נקודות  |
| סך הכול   | – |                                 |   | 100 נקודות |

ג. חומר עזר מותר בשימוש: אין.

ד. הוראות מיוחדות: יש לענות בתמצות ובבהירות ולהשתמש במושגים שנלמדו.

יש לכתוב במחברת הבחינה בלבד. יש לרשום "טיוטה" בראש כל עמוד המשמש טיוטה.  
כתיבת טיוטה בדפים שאינם במחברת הבחינה עלולה לגרום לפסילת הבחינה.

השאלות בשאלון זה מנוסחות בלשון רבים, אף על פי כן על כל תלמידה וכל תלמיד להשיב עליהן באופן אישי.

בהצלחה!

## השאלות

### פרק ראשון (50 נקודות)

ענו על ארבעה סעיפים מן השאלות 1–5 (לכל סעיף –  $12\frac{1}{2}$  נקודות).

1. מיקה, תלמידת כיתה ד', למדה בשיעור המדעים על המערכות שבגוף האדם. אולם במבחן היא נכשלה משום שלא זכרה פרטים רבים על המערכות האלה. לאחר המבחן חזרה מיקה לביתה מתוסכלת ובכתה שעות רבות. הוריה של מיקה ניסו להרגיע אותה ואף הציעו לה להיעזר בשיעורים פרטיים בנושא.

א. ציינו והסבירו שני סוגי זיכרון (אחסון) לפי תוכן.

באיזה סוג זיכרון התקשתה מיקה? נמקו את תשובתכם.

ב. ציינו על פי אריקסון באיזה שלב מיקה נמצאת.

הציגו שני מאפיינים של שלב זה והדגימו אחד מן המאפיינים באמצעות הפתיח.

2. במחקר שנערך בשנת 2007 באוניברסיטה באוסטרליה נסקרו ההשפעות של תרגול יוגה על 131 נבדקים. בתום עשרה שבועות חשו מתרגלי היוגה שיפור בבריאותם הנפשית ושיפור ביכולת ההתמודדות שלהם עם לחץ בשיעור של פי 7.8 יותר בהשוואה לקבוצת הביקורת, שלא תרגלה יוגה.

מחקרים רבים מצביעים על יתרונות בריאותיים נוספים של תרגולי היוגה. בעקבות המחקרים התחילו ארגונים שונים בעולם לפעול להגברת המודעות לנושא.

עמיקם, א. (2018, יוני 21). 11 מחקרים רפואיים שיגרמו לכם להתחיל לתרגל יוגה. YNET. אוחר מתוך: ynet.co.il [14/01/2024]

א. ציינו את ארבע מטרות הפסיכולוגיה, והדגימו שתיים מהן באמצעות הפתיח.

ב. הסבירו את שתי דרכי ההתמודדות עם לחץ: הממוקדת בבעיה והממוקדת ברגשות.

הדגימו אחת מן הדרכים באמצעות הפתיח.

3. בהופעה של זמר נערץ בקרב מתבגרים הבחינו בקהל בנער שהתעלף. שום צופה לא ניגש אליו כדי לסייע לו.

א. הסבירו באמצעות אחד מן המודלים אנ התאוריות בתחום העזרה לזולת את ההחלטה של הצופים שלא לסייע לנער.

ב. ציינו באיזה שלב נמצאים המתבגרים המעריצים, לפי התאוריה של פרויד.

הציגו שני מאפיינים של שלב זה, והדגימו באמצעות הפתיח מאפיין אחד של השלב.

4. עקב החלטת משרד החינוך לשלב בהוראה כלים של בינה מלאכותית (AI), החליטה מנהלת של בית ספר מסוים לערוך השתלמות למורים בנושא זה. היא קבעה את ההשתלמות לשעות אחר הצהריים. אבל רק מספר קטן של מורים נרשמו להשתלמות זו.

משרד החינוך. (2023, 31 באוגוסט). בינה מלאכותית יוצרת בבתי הספר – הנחיות ראשוניות. אוחר מתוך: meyda.education.gov.il [13/10/2023]

א. הסבירו את "עקרון ההדדיות" אנ את שיטת השכנוע "כדור נמוך".

הסבירו באמצעות השיטה אנ העיקרון שבחרתם, כיצד תוכל המנהלת לשכנע את המורים להשתתף בהשתלמות.

ב. סיוון, המורה למתמטיקה, משתמשת בכלים מתוקשבים רבים בהוראה ומרגישה שהיא בעלת ידע רב בתקשוב.

ציינו שתי פונקציות (תפקידים) של עמדות, והסבירו כיצד אחת מן הפונקציות (התפקידים) תסייע לסיוון להחליט אם להירשם להשתלמות.

5. בשנים האחרונות עלה הביקוש לבגדים מיד שנייה עקב המודעות הגוברת לאיכות הסביבה. נערות מתבגרות רבות החלו לצרוך בגדים מיד שנייה ואף להעלות לרשתות החברתיות תמונות שלהן לבושות בבגדים כאלה.

יעל, מעצבת אופנה בת 40 ואם לשתי נערות מתבגרות, מעדיפה ללבוש בגדים חדשים, אך בעקבות שיחות עם בנותיה, שינתה יעל את דפוסי הצריכה שלה והחלה גם היא ללבוש בגדים מיד שנייה. בעת האחרונה אף החלה יעל להתנדב בארגון שאוסף תרומות של בגדים כאלה.

א. הסבירו מהי קונפורמיות.

ציינו שני גורמים להתנהגות קונפורמית, והדגימו אחד מן הגורמים באמצעות הפתיח.

ב. ציינו את השלב שיעל נמצאת בו, לפי התאוריה הפסיכו־סוציאלית של אריקסון.

הסבירו שני מאפיינים של השלב, והדגימו אחד מן המאפיינים באמצעות הפתיח.

**פרק שני (50 נקודות)**

ענו על חמש מן השאלות 6-17 (לכל שאלה – 10 נקודות).

6. בעקבות משבר האקלים ובגלל החשש מהמשך ההתחממות הגלובלית, אנשים רבים מעדיפים להשתמש בחשמל המופק מן האנרגייה הסולרית. לדעתם, יש להימנע משימוש באנרגיות מזהמות כדי שלא להחמיר את משבר האקלים. ציינו והדגימו באמצעות הפתיח את שלושת מרכיבי העמדה.
7. תארו את מהלך המחקר של אש בנושא הקונפורמיות. בתשובתכם התייחסו לתוצאה אחת של המחקר ולמסקנה אחת ממנו.
8. השוו בין התאוריה הפסיכו-חברתית של אריקסון ובין התאוריה הפסיכו-סקסואלית של פרויד, באמצעות שני קריטריונים לבחירתכם.
9. תגובות שכיחות ללחץ הן לחימה או בריחה ("הילחם או ברח" / "Fight or flight"). ציינו שלוש תגובות פיזיולוגיות ללחץ: שתי תגובות של מערכת העצבים הסימפתטית (מעוררת) ותגובה אחת של מערכת העצבים הפרה-סימפתטית (מעכבת).
10. תלמידי כיתה י"א החליטו להשתתף בפרויקט הדרכת ספורט של קבוצות ילדים במרכז קהילתי. לאחר לבטים רבים החליט עידו להצטרף לחבריו לכיתה ולהשתתף בפרויקט. עם זאת הוא עדיין חושש שהשקעת הזמן בפרויקט ההדרכה תשפיע לרעה על הישגיו בלימודים.
  - א. עידו חש לחץ בעקבות החלטתו להשתתף בפרויקט ההדרכה. ציינו שני גורמים ללחץ לפי מודל הגירויים, והסבירו באמצעות אחד מן הגורמים את תחושת הלחץ שעידו חש. (5 נקודות)
  - ב. הציגו שני ערכים שבאים לידי ביטוי בפתיח, והסבירו לפי איזה ערך הייתם פועלים במקרה זה. נמקו את תשובתכם. (5 נקודות)
11. הסבירו מהו זיכרון לטווח קצר ומהו זיכרון לטווח ארוך. הדגימו אחד מסוגי הזיכרון באמצעות למידה לקראת מבחן התאוריה לקבלת רישיון נהיגה.
12. תאוריות התפתחות מייחסות חשיבות רבה לשנת החיים הראשונה. ציינו את שם השלב שנקשר לשנת החיים הראשונה על פי אחת מן התאוריות: התאוריה הפסיכו-סקסואלית של פרויד או התאוריה הפסיכו-חברתית של אריקסון. הציגו שני מאפיינים של השלב, לפי התאוריה שבחרתם.

13. גל נכשל במבחן הנהיגה (טסט) בפעם השלישית. הוא חש כעס רב כלפי הבוחן וחושש ממבחן הנהיגה הבא. הציגו מאפיין אחד של מודל רגשות היסוד של פלוטצ'יק (פלצ'יק / Plutchik). ציינו שני רגשות על פי המודל, והדגימו רגש אחד באמצעות הפתיח.
14. בבתי ספר רבים יש פרויקטים שונים של מעורבות חברתית, ובהם פרויקטים של סיוע לקשישים. ציינו והדגימו שני גורמים המשפיעים על מתן עזרה, שיסייעו לתלמידים להחליט אם להשתתף בפרויקטים אלה.
15. סטודנטים רבים חשים לחץ לקראת תקופת הבחינות. הלחץ מתחיל כבר במועד קבלת לוח הבחינות, כאשר רבים מן הסטודנטים מתחילים ללמוד באינטנסיביות לקראתן. בעקבות הלחץ יש סטודנטים שאינם ניגשים אל הבחינות האחרונות. ציינו את שלושת השלבים ב"תסמונת ההסתגלות הכללית" של סלייה, והדגימו שניים מן השלבים באמצעות הפתיח.
16. בעת האחרונה פורסמו מחקרים שמהם עולה שאין קשר בין צריכת משקאות ממותקים ובין השמנה. תחקיר עיתונאי מצא כי במימון של כמה מן המחקרים האלה מעורבות חברות מסחריות שמייצרות משקאות ממותקים. ציינו והסבירו שלושה קריטריונים למחקר מדעי. מהו הקריטריון שעלול להיפגע במחקרים שהוזכרו בפתיח? נמקו את תשובתכם.
17. לפניכם טענה: במצבי עמימות (אי־ודאות) יש פחות ציות מבמצבים ברורים. האם אתם מסכימים עם טענה זאת? הביאו נימוק מסוג ראיה כדי לאשש או להפריך טענה זו.

### בהצלחה!