

## פסיכולוגיה

### הוראות

- א. משך הבחינה: שעתיים.
- ב. מבנה השאלון ומפתח ההערכה: בשאלון זה שני פרקים.  
פרק ראשון – (ארבעה סעיפים  $\times 12\frac{1}{2}$ ) – 50 נקודות  
פרק שני – (חמש שאלות  $\times 10$ ) – 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 1-4 (לכל סעיף –  $12\frac{1}{2}$  נקודות).

1. מרצה באוניברסיטה החליט לשנות את שיטת ההערכה בקורס שלו: במקום בחינה בסיום הקורס הוא ביקש מן הסטודנטים שיכתבו עבודת גמר. הדבר הפחית במידה ניכרת את רמת הלחץ שחוו הסטודנטים לקראת סיום הקורס. בעקבות כך, סטודנטים רבים פנו למרצים בקורסים אחרים וביקשו מהם לשנות את שיטת ההערכה. רבים מן המרצים החליטו להחליף את הבחינות בעבודות גמר.
  - א. הציגו את מודל האינטראקציה של לזרוס.
  - ב. הסבירו באמצעות המודל מדוע הסטודנטים שכתבו עבודת גמר חוו פחות לחץ מן הסטודנטים שנבחנו בבחינה.
  - ג. הסבירו את המושג "קונפורמיות".
  - ד. ציינו שתי סיבות (צרכים) להתנהגות קונפורמית.
  - ה. הדגימו את המושג "קונפורמיות" באמצעות התנהגות המרצים המוזכרת בפתח.
2. למרות התנגדות ההורים, נסעה ניב בת ה-17 עם חברותיה לחופשה באילת. במהלך החופשה דרכה ניב על קיפוד ים, וזעקה לעזרה. שום מתרחף לא הציע לעזור לה.
  - א. ציינו באיזה שלב נמצאת ניב, על פי התאוריה הפסיכו-חברתית של אריקסון.
  - ב. ציינו שני מאפיינים של השלב הזה, והדגימו אחד מהם מן הפתח.
  - ג. הסבירו את המושג "בורות פלורליסטית" בנוגע להתנהגות פרו-חברתית.
  - ד. הדגימו באמצעות מושג זה מדוע שום מתרחף לא הציע לעזור לה.
3. השחיינית אנסטסיה גורבנקו חייכה חיוך רחב וחשה סיפוק ושמחה כאשר גילתה שהגיעה למקום הראשון באליפות אירופה בשחייה.
  - א. הגדירו את המושג "פסיכולוגיה".
  - ב. ציינו והסבירו שני סוגי התנהגות.
  - ג. הדגימו באמצעות הפתיח את שני סוגי ההתנהגות שהסברתם.
  - ד. הציגו שני מאפיינים של מודל רגשות היסוד של פלוטצ'יק (פלצ'יק / Plutchik).
  - ה. ציינו שני רגשות יסוד מתוך המודל, והדגימו אחד מהם מן הפתח.
4. בשיעורים מקוונים יש תלמידים שמסרבים להפעיל את המצלמה, אף על פי שהמורים מנסים לשכנע אותם לעשות זאת.
  - א. ציינו והסבירו את אחת משיטות ההשפעה בשלבים אַן את אחת מעקרונות השכנוע של צ'אלדיני (Cialdini).
  - ב. הדגימו כיצד המורים יכולים – בעזרת השיטה אַן העיקרון שהסברתם – לשכנע את התלמידים להפעיל את המצלמה.
  - ג. לעיתים הפעלת המצלמה בלמידה מקוונת גורמת לתלמידים לחץ.
  - ד. ציינו ארבעה מישורים (תחומים) של התגובות ללחץ, על פי מודל התגובה.
  - ה. הדגימו מתוך שני מישורים (תחומים) שונים שתי תגובות ללחץ, שעלולות לבוא לידי ביטוי בהתנהגות של התלמידים בלמידה המקוונת.

**פרק שני (50 נקודות)**

ענו על חמש מן השאלות 5-16 (לכל שאלה – 10 נקודות).

5. נושא האיפוק, הרעיון שלא צריכים בהכרח לעשות משהו אף שיכולים, הוא נושא שחשבו עליו ויישמו אותו משחרר ההיסטוריה. בעידן הפוסט-מודרני, מה שמנחה את האדם הוא שצריך להתנער מכל המגבלות, שהאדם צריך למלא אחר רצונותיו ותשוקותיו. מזרחי, מ. (2020, ספטמבר 14). המדע של ההצלחה באמצעות איפוק עצמי. מגזין אפוק. אויזר מתוך: [www.epoch.org.il](http://www.epoch.org.il) [22/12/2022]

א. ציינו באיזה שלב, לפי התאוריה הפסיכו-סקסואלית של פרויד, מלמדים את הילד איפוק (דחיית סיפוקים).

תארו שני מאפיינים של השלב שציינתם. (5 נקודות)

ב. ציינו שני ערכים מנוגדים שמוזכרים בפתח.

נמקו מהו הערך החשוב ביותר עבורכם. (5 נקודות)

6. ענת מנסה לזכור את סיסמת הכניסה שלה למחשב.

ציינו את ארבעת השלבים בתהליך הזכירה (ארבעת "תהליכי הזכירה").

הסבירו שניים מן השלבים, והדגימו כיצד ענת יכולה להיעזר בכל אחד מהם כדי להיזכר בסיסמת הכניסה מאוחר יותר.

7. תומר בן ה-28 מתקשה למצוא זוגיות. הוא עדיין אינו יודע מה הוא מחפש בבת זוג, ובפגישות קשה לו להיפתח ולספר על עצמו.

ציינו את השלב שבו נמצא תומר לפי התאוריה הפסיכו-סוציאלית של אריקסון.

הסבירו מהי המשימה ההתפתחותית המרכזית בשלב זה.

כיצד התפתחות חיובית באחד מן השלבים הקודמים מסייעת להצלחה בשלב זה?

8. הסבירו מהי "תקופה קריטית" ("תקופה מכרעת").

הדגימו את המושג באמצעות מחקרו של קונראד לורנץ (Lorenz, 1973) על האווזים.

9. לפניכם טענה: אנשים נוטים ליצור זיכרונות מדומים.

האם אתם מסכימים עם טענה זו?

הביאו נימוק מסוג ראיה אן נימוק מסוג הסבר כדי לאשש אן להפריך טענה זו.

10. השוו בין המחקר של ברגר ובין המחקר של מילגרם בנושא ציות לסמכות באמצעות שני קריטריונים לבחירתכם.

11. חוקר הניח שהסביבה שבה אדם נמצא משפיעה על עמדותיו. החוקר ערך ניסוי, הוא הכניס נבדקים לחדר שבו היו עציצים נבולים

וביקש מן הנבדקים לענות על שאלון בנוגע למשבר האקלים. התוצאות הראו שנבדקים אלה האמינו יותר במשבר האקלים

ובהשלכותיו בהשוואה לנבדקים שהיו בחדר שבו עציצים פורחים.

בן דוד, י. (2019, אוקטובר 29). האם החורף משפיע על משבר האקלים? בראש שלנו כן. הארץ. אויזר מתוך: [haaretz.co.il](http://haaretz.co.il) [18/08/2022]

ציינו את ארבעת השלבים בתהליך החקר המדעי, והדגימו שניים מהם באמצעות הפתח.

12. חוקרים בכל העולם בודקים את ההשפעה של מחלת "הקורונה המתמשכת" ("Long COVID") על הזיכרון והקשב של המחלימים. ציינו שתי שיטות לחקר הקוגניציה. הדגימו כיצד אפשר לחקור את הנושא המתואר בפתח באמצעות אחת מן השיטות שצינתם.
13. תארו את המחקר של שריף (1961) על אודות מחנה הקיץ. תארו את תהליך המחקר על פי שלביו. תארו תוצאה אחת ומסקנה אחת מן המחקר.
14. אורי, שחיין מקצועי, צעד להנאתו בחוף הים, ולפתע הבחין בין הגלים באדם שנופף לעזרה. הוא התרשם שהאדם טובע ושאינ מציל באזור. אורי רץ לים כדי להציל את אותו אדם. ציינו את חמשת השלבים במודל של דארלי ולאטנה ("עץ קבלת ההחלטות"). הדגימו כל שלב במודל זה באמצעות הפתח.
15. הסבירו מהי "קביעות גודל" והדגימו אותה באמצעות אילוויית פונזו (אשליית פונזו).
16. בעקבות ירי הטילים על יישובים בישראל, חוו ילדים חרדה. מקצת מן הילדים חזרו להרטיב את מיטתם בשנתם. הסבירו את המושגים "קיבעון" ו"נסיגה" מן התאוריה הפסיכו־סקסואלית של פרויד. הדגימו את אחת מן המושגים באמצעות הפתח.

## בהצלחה!