

דגם תשובות בפסיכולוגיה, מס' 69271, קיץ תשפ"ב

פרק ראשון

על הנבחן לענות על ארבעה סעיפים מן השאלות 1-4.

תשובה 1:

א.	רגשות	ניקוד:
הצגה	<p>הצגת <u>שתי</u> פונקציות: <u>פונקציה חברתית</u>: אמצעי תקשורת להעברת מידע./ הבעות פנים הן כלי בסיסי לתקשורת שאינו מצריך תהליכי עיבוד מורכבים. <u>פונקציה הישרדותית</u>: סיפוק מידע על גירויים או מצבים של סכנה, מצוקה, כאב וכדומה./ האדם הוא יצור חברתי, וכדי לשרוד עליו להיות חלק מקבוצה חברתית. הבעות הפנים הן כלי לתקשורת. אפשר גם לקבל <u>פונקציה אישית</u>: הבעת הרגש משדרת לסובבים אותנו מה מצבנו ומאפשרת להם להסיק על פרשנותנו לסיטואציה ועל ההתנהגות שעשויה לנבוע מכך, ולהגיב בהתאם. או אפשר גם להתייחס למודל EASI של ואן-קליף. התפקיד של ביטוי רגשות ברמה הבין-אישית הוא להעביר מידע. תהליך זה מתבצע בשני ערוצים: הערוץ הרגשי והערוץ הקוגניטיבי. שקלול המידע משני הערוצים מעצב את ההתנהגות של הקולט. תהליך עיבוד המידע מביא בחשבון מידע שקשור בגורמים שונים של מערכת היחסים החברתיים והסיטואציה החברתית חברה/מעסיק).</p>	2*30% הצג
הדגמה	<p>הדגמת פונקציה <u>אחת</u>: הבעת הגועל נועדה לשדר מצוקה או אי-נוחות. דרך תקשורת זו מונעת עלבון ישיר ונועדה להעביר מסר בתקשורת הבין-אישית (<u>פונקציה חברתית</u>). לקבל גם: <u>פונקציה הישרדותית</u>. או <u>פונקציה אישית</u>: הבעת הגועל שידרה על מצב לא נעים ואפשרה למיכל להסיק שלא להכין שוב מנה זו.</p>	40%

	הבעת הפנים שידרה מידע רגשי למיכל, והיא עיבדה מידע זה גם בערוץ הקוגניטיבי וגם בערוץ הרגשי. מכיוון שמדובר בחברות, היא לא תרצה לאכזב אותה פעם נוספת. (!) אם התלמיד הסביר פונקציות והדגים אחרות לקבל כתשובה נכונה
--	---

מקור: "פסיכולוגיה זה כל הסיפור", כרך 1, עמ' 188, 193, 196-197. "מפגשים עם הפסיכולוגיה", מפגש שני, עמ' 236-242.

ניקוד:	זיכרון	ב.
30%*2 הסבר (אם רק ציין (10%*2)	הסבר של שני סוגי זיכרון: <u>זיכרון על פי זמן</u> : זיכרון לטווח ארוך מאפסן מידע לפרקי זמן ארוכים. <u>זיכרון על פי תוכן</u> : זיכרון אפיזודי – מתייחס לעובדות ולאירועים שיש להם זיקה ישירה לאדם המחזיק בהם.	הסבר
40% יישום	<u>זיכרון על פי זמן</u> : כדי לשנות את התפריט, מיכל הייתה צריכה לאפסן את המידע בזיכרון לטווח ארוך, כי סביר להניח שלא הזמינה שוב את יעל לאחר חצי דקה. <u>זיכרון על פי תוכן</u> (זיכרון אפיזודי): האירוע שקרה היה משמעותי למיכל וקשור בה וביעל. הוא לא קשור לידע כללי המאוחסן בזיכרון הסמנטי. ניתן לקבל את כל סוגי הזיכרון בתנאי שמוסברים נכון ומיושמים בהתאם סמנטי, אפיזודי, פרוצדורלי, חושי, לטווח קצר ולטווח ארוך	

מקור: "פסיכולוגיה זה כל הסיפור", כרך 2, עמ' 44, 50-51. "מפגשים עם הפסיכולוגיה", מפגש ראשון, עמ' 102, 107.

תשובה 2:

ניקוד:	מרכיבי עמדה	א.
20%*3 הסבר אם רק ציין 3*10%	הצגת <u>שלושת</u> מרכיבי העמדה: <ul style="list-style-type: none"> המרכיב הקוגניטיבי כולל את המחשבות, את הדעות ואת האמונות שיש לאדם בנושא העמדה. המרכיב הרגשי מתייחס לתגובה הרגשית הקשורה לנושא העמדה. המרכיב ההתנהגותי מתייחס לנכונות/לנטיה של האדם להתנהג באופן חיובי או שלילי כלפי העמדה. (אם לא כתב נטיה/נכונות להוריד 10%) 	הצגה
20%*2	הדגמת שני מרכיבי העמדה:	הדגמה

הדגמה	<p><u>מרכיב קוגניטיבי</u>: אני חושב/מאמין שמשקאות ממותקים פוגעים בבריאות.</p> <p><u>מרכיב רגשי</u>: אני לא אוהב/סולד ממשקאות ממותקים.</p> <p><u>מרכיב התנהגותי</u>: אני נוטה להימנע משתיית משקאות ממותקים.</p> <p>(!) אפשר גם להציג מרכיבי עמדה בכיוון החיובי או כל ביטוי אחר לרגשות או למרכיב קוגניטיבי או התנהגותי.</p> <p>-ניתן לקבל הדגמה המתייחסת למשרד הבריאות ולעמדת הציבור.</p>
-------	---

מקור: "פסיכולוגיה זה כל הסיפור", כרך 1, עמ' 45.
"מפגשים עם הפסיכולוגיה", מפגש ראשון, עמ' 159.

ניקוד	מודל עיבוד המידע המשוער של פטי וקסיופו	ב.
10%*3	<p>התלמיד יכתוב שלושה מבין ארבעת המרכיבים לפי המודל המשוער של פטי וקסיופו, האדם ישנה את עמדתו כאשר הוא</p> <ul style="list-style-type: none"> -קשוב למסר -מבין את המסר -זוכר את המסר -ומתנהג לפי המסר. 	מהו
15%*2	<p>יש להסביר מסלול אחד לעיבוד מידע.</p> <p>האדם מעבד גירויים בשני מסלולי חשיבה: מסלול היקפי ומסלול מרכזי.</p> <p><u>המסלול ההיקפי</u> כולל:</p> <ul style="list-style-type: none"> -תהליך רגשי -אינטואיטיבי -מבוסס על הרגשות המתעוררים אצלו באופן אוטומטי <p><u>המסלול המרכזי</u> מתמקד</p> <ul style="list-style-type: none"> -בטיעונים של המסר, -האדם מפעיל תהליכים חשיבתיים הגיוניים, -בוחר את טיבם של הטיעונים הכלולים במסר באופן שיטתי -השקעת מאמץ. [שינוי עמדה שעובר דרך המסלול המרכזי יוביל לשינוי יציב יותר מעיבוד במסלול ההיקפי]. (!) אם התלמיד כתב רק מסלול אחד נכון מבין השניים לתת את מלוא הנקודות 	הסבר
40%	<p>אדם שיחשוב בכובד ראש על הסיבות הבריאותיות למניעת שתיית משקאות ממותקים, יבצע עיבוד במסלול המרכזי.</p>	יישום

	עיבוד במסלול ההיקפי יתבטא בחשיבה לא מעמיקה, רגשית וקשורה בהתניות ודימויים, כמו למשל, מי האנשים שלא שותים משקאות ממותקים, מה זה מסמל, האם החברים שלו מעריכים אנשים שלא שותים משקאות ממותקים וכדומה.
--	--

מקור: "פסיכולוגיה זה כל הסיפור", כרך 1, עמ' 54-57.
"מפגשים עם הפסיכולוגיה", מפגש ראשון, עמ' 175-176.

תשובה 3:

א. המטרות של הפסיכולוגיה ניקוד:

הצגה	הצגת ארבע מטרות של הפסיכולוגיה: <ul style="list-style-type: none"> • לתאר התנהגות מסוימת ואת התנאים שבהם התרחשה התנהגות זו. • להסביר את הסיבות להתנהגות, את החוקיות שעל פיה היא עובדת. • לנבא (לחזות) הופעת התנהגות בעתיד לפי החוקיות שבה היא עובדת. • להשפיע / לגרום להתנהגות מסוימת להתחיל או לשמר אותה או להפסיק אותה. 	10%*4 אם התלמיד רק ציין 5%
הדגמה	שתי דוגמאות מן הפתיח: <u>תיאור</u> : לחץ בין-אישי הנובע משימוש ברשתות חברתיות. <u>הסבר</u> : החשיפה לרשתות החברתיות יוצרת לחץ חברתי/ציפיות להתנהגות/מודלים בלתי אפשריים למימוש, ואלו יוצרים לחצים, בעיקר בקרב הבנות. <u>ניבוי</u> : ככל שמידת החשיפה לרשתות רבה יותר כך הסיכוי ללחצים נפשיים גבוה יותר. <u>השפעה</u> : מיתון משך הזמן שבו המתבגרים נחשפים לרשתות החברתיות / הפעלת בקרה על ההתנהלות ברשתות כדי למתן את ההשפעה השלילית על המתבגרים. (!) כל תשובה נכונה ורלוונטית תיתקבל	30%*2

מקור: "פסיכולוגיה זה כל הסיפור", כרך 1, עמ' 26-27.
"מפגשים עם הפסיכולוגיה", מפגש ראשון, עמ' 10-11.

ב. התיאוריה הפסיכו-סקסואלית של פרויד | נוער ניקוד:

ציין	השלב בו נמצאים בני הנוער הוא השלב הגניטלי.	10%
תיאור	תיאור שני מאפיינים של השלב: <ul style="list-style-type: none"> - התעוררות מחודשת של הדחפים בכל האזורים הארוגניים. - התעוררות המשיכה לבני המין הנגדי (בקרב הטרוסקסואלים). - המשיכה המודחקת להורה מהמין הנגדי עוברת התקה ומופנית אל אובייקטים חיצוניים בלתי מושגים כגון דמויות הזדהות והערצה. - התפתחות אהבות ראשונות. - מעבר מסיפוק דחפים עצמיים אל ההבנה שיש לנו היכולת לספק את צרכי האחר. - התנגדות להורים, התמרדות, יחסים תוקפניים. 	25%*2

40%	<p>הסבר באמצעות <u>אחד</u> מן המאפיינים:</p> <ul style="list-style-type: none"> - התעוררות הדחפים המיניים גורמת למתבגרים לחפש פורקן במציאת יחסים דרך הרשתות החברתיות. - הערצת דמויות הזדהות, כגון כוכבי רשת כביטוי להתקה. - התרחקות מההורים והתכנסות לרשתות החברתיות כביטוי להתפתחות העצמאות/הבגרות. <p>* כל דוגמא מתאימה ונכונה תיתקבל</p> <p>שימו לב: תלמידים שהגדירו את שלב החביון עם כל המאפיינים יקבלו בסה"כ 40%</p>	יישום

מקור: "פסיכולוגיה זה כל הסיפור", כרך 2, עמ' 217.
"מפגשים עם הפסיכולוגיה", מפגש שני, עמ' 60-61.

תשובה 4:

א. אלטרואיזם | מודל הרווח וההפסד ניקוד:

20%*2 שימוש בשני מושגים	<p>הצגת <u>שני</u> מושגים: <u>מודל הרווח וההפסד</u> מושגי הגישה: חיזוק / תגמול / תשלום / מחיר / עונש/תמורה/רווח/הפסד</p> <p>המתנדב בארגון מקבל חיזוק/תגמול נפשי על עזרתו לאחר. אנשים מודים לו והוא מרגיש טוב עם עצמו. זו גם הזדמנות להכיר אנשים חדשים.</p> <p>המתנדב גם יודע שהוא מפסיד זמן בעזרתו לאחר אך בשקלול של הרווח וההפסד הוא יוצא מרווח לתפיסתו.</p>	הצגה
30%*2 יישום		

מקור: "פסיכולוגיה זה כל הסיפור", כרך 1, עמ' 112.
"מפגשים עם הפסיכולוגיה", מפגש ראשון, עמ' 231.

ב. השפעה בשלבים | רגל בדלת או דלת בפרצוף ניקוד:

20%*2	<p>הסבר של <u>שני</u> שלבים: <u>שיטת רגל בדלת</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • בקשה ראשונה קטנה והשנייה גדולה. • בקשה ראשונה אינה אמיתית והשנייה – כן. • בגלל שמושא הבקשה הסכים בפעם הראשונה הוא מרגיש טוב ולכן מסכים שוב. 	הסבר
30%*2	<ul style="list-style-type: none"> • קודם נבקש מהמתנדב שייקח חלק בפעילות ההתנדבותית לשבוע (בקטנה) ואחר כך – לתמיד. • בהתחלה נבקש בקשה שאינה מטרטנו האמיתית – רק שבוע. • במהלך השבוע המתנדב ירגיש טוב עם עצמו על כך שהסכים, ולכן יסכים גם לבקשה הגדולה. 	יישום

	א	
20%*2	<p>ציון של שני שלבים: <u>שיטת דלת בפרצוף</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • בקשה ראשונה גדולה והשנייה קטנה. • בקשה ראשונה אינה אמיתית והשנייה כן. • בגלל שמושא הבקשה לא הסכים בפעם הראשונה הוא מרגיש רע, ולכן מסכים כדי לשפר את תחושתו. 	ציון
30%*2	<ul style="list-style-type: none"> • קודם נבקש מהמתנדב שייקח חלק בפעילות ההתנדבותית שדורשת הרבה זמן, ואחר כך נבקש רק שיהיה זמין מדי פעם לעזור בארגון. • בהתחלה נבקש בקשה שאינה מטרתנו האמיתית – התנדבות טוטלית. • המועמד שסירב לבקשה הגדולה אולי יסכים להיות זמין בארגון מדי פעם. 	יישום
	<p>(!) שימו לב-יתקבלו גם השיטות"הכדור הנמוך" ו"זה לא הכל" בתנאי שיוצגו בשלבים עם הדגמה מתאימה</p>	
	<p>"פסיכולוגיה זה כל הסיפור", כרך 1, עמ' 90-93. "מפגשים עם הפסיכולוגיה", מפגש ראשון, עמ' 202-205.</p>	מקור:

על הנבחן לענות על חמש מן השאלות 5-16.

תשובה 5:

ניקוד:

אריקסון

מהו	חריצות לעומת נחיתות.	5%
הצגה	<p>התלמיד יציג שני מאפיינים מתוך המאפיינים המפורטים ::</p> <p>שלב זה מאופיין ברכישת מיומנויות המכינות את הילד לקראת החיים הבוגרים/ מיומנויות של רכישת השכלה / של יחסים חברתיים/ תקופה זאת מוקדשת לחינוך פורמלי, מצופה מן הילדים לעמוד בהצלחה ברכישת המיומנויות השונות/ללמוד לכבד חוקים /ולפעול מתוך שיתוף פעולה/ ככל שהילד משקיע, עומד בהצלחה בדרישות ורוכש מיומנויות, הרי הוא רוכש את רכיב החריצות/ הוא יפתח הישגיות ואמונה ביכולתו להשיג מטרות/</p> <p>אם הילד יתקשה ברכישת המיומנויות ולא יחווה הצלחות הוא עלול לסגל לו את רכיב הנחיתות. /</p> <p>דמויות משמעותיות: מורים, קבוצת בני הגיל/</p> <p><u>תנאים להצלחת שלב זה:</u> לאפשר לילד חוויית הצלחה/ לשבח אותו על עבודתו והשקעתו/לאפשר לו להיות גאה בהישגיו.</p>	30%*2
יישום	<p>ההורים של כרמל והצוות החינוכי צריכים לתת לכרמל חיזוקים על העבודות שהיא מגישה ועל המאמצים שהיא משקיעה, וכך תפתח כרמל מסוגלות עצמית (חריצות).</p>	35%

מקור: "פסיכולוגיה זה כל הסיפור", כרך 2, עמ' 224–225.
"מפגשים עם הפסיכולוגיה", מפגש שני, עמ' 73–74.

תשובה 6:

אישיות אלטרואיסטית

ניקוד:

20%*3	<p>הצגת <u>שלושה</u> מאפיינים של אישיות אלטרואיסטית. אנשים אלה מאופיינים בגישה רגשית חיובית, במידה גבוהה של אמפתיה לאחר, מתוך לקיחת אחריות ומוכנות לעזור בתחומי חיים רבים.</p> <p><u>מאפייני האישיות האלטרואיסטית הם:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• מסוגלות עצמית גבוהה• יכולות חברתיות• ביטחון עצמי גבוה• מחויבות לאמות מידה מוסריות• מיקוד שליטה פנימי• דמיון בין העוזר לנעזר• מצב רוח	הצגה
20%*2	<p>הדגמת <u>שניים</u> מן המאפיינים שהציגו.</p> <ul style="list-style-type: none">• אנשים בעלי אישיות אלטרואיסטית שייחשפו לפרסום יחושו מידה גבוהה של אמפתיה כלפי הסיפורים המוצגים בו.• אנשים אלה הם בעלי רמת מוסריות גבוהה, ולכן יהיו בעלי גישה חיובית לתרומה לנזקקים.• בעלי תחושת אחריות גבוהה, ולכן ירגישו צורך לעזור.• בעלי מסוגלות עצמית גבוהה, ולכן ירגישו שיש ביכולתם לעזור. <p>מרגישים דמיון בינם לבין הנעזרים (!) כל דוגמא נכונה ורלוונטית תיתקבל</p>	הדגמה

מקור: "פסיכולוגיה זה כל הסיפור", כרך 1, עמ' 105.
"מפגשים עם הפסיכולוגיה", מפגש ראשון, עמ' 233–234.

תשובה 7:

חושים

ניקוד:

<p>25%*2 אם רק ציין 10%*2</p>	<p>הצגת הגירויים הנקלטים על ידי <u>שני חושים</u>: <u>חוש הראייה</u>: קולט קרני האור המוחזרות מהגוף הנצפה אל העין. <u>חוש השמיעה</u>: תנועת גלי הקול המועברת דרך עור התוף באוזן ומשם מועברים אל המוח לעיבוד. <u>חוש הטעם והריח</u>: מולקולות כימיות באות במגע עם קולטנים באף, בלשון ובלוע שמקורן באוויר, במאכלים ובמשקאות שאנו אוכלים ושותים. -תתקבל גם תשובה במונחים ביולוגים: גירוי פיזקלי שמגיע לאיברי החשיה ומתורגם לאותות חשמליים (!) יתקבלו גם תשובות על חושי העור, חוש התנועה וחוש שיווי המשקל.</p>	<p>הצגה</p>
<p>25%*2</p>	<p>הצגת הפרשנות המתקבלת במוח לגירויים אלו. <u>חוש הראייה</u>: מספק מידע על הסביבה, <u>צורתה</u>, <u>גודלה</u>, <u>צבעה</u> והאלמנטים הנמצאים בה. <u>חוש השמיעה</u>: גלי הקול מתורגמים המוח <u>לצלילים</u> בעלי עוצמות שונות, קצב שונה ומשמעות שונה. <u>חוש הטעם והריח</u>: הרכבי המולקולות הכימיות מתפרשים במוחנו <u>כטעמים</u> (חמוץ, מתוק וכדומה) ו<u>כריחות</u> (נעימים, מסריחים וכדומה). (!) כל תשובה רלוונטית ונכונה תתקבל.</p>	<p>הצגה</p>

מקור: "פסיכולוגיה זה כל הסיפור", כרך 2, עמ' 16-18.
"מפגשים עם הפסיכולוגיה", מפגש ראשון, עמ' 35-44.

תשובה 8:

קונפורמיות

ניקוד:

<p>20%</p>	<p>קונפורמיות – שינוי בהתנהגות או באמונות עקב לחץ חברתי (אמיתי או מדומה).</p>	<p>הסבר</p>
<p>30%*2 ציין</p>	<p><u>שני גורמים</u>: נדרש רק ציין * הצורך להיות אהוד ומקובל / השפעה חברתית נורמטיבית. - עקב השוואה חברתית שעושה הפרט / השוואה שעשתה הנערה בינה לבין חברותיה. * הצורך להיות צודק / השפעת המידע / השפעה חברתית אינפורמטיבית. - כדי לא חיהחשב לסוטה ולא להידחות על ידי החברה.</p>	<p>הצגה</p>
<p>20%</p>	<p>הנערה הבינה שזו נורמת הלבוש בקרב חברותיה/ הנערה רוצה להיות אהודה בקרב חברותיה, ולכן נוהגת בקונפורמיות לנורמת הקבוצה. או הנערה הבינה שאם כולן קונות מותגים כנראה שזה באיכות טובה /שזה נשמר זמן רב (!) כל דוגמא נכונה תיתקבל</p>	<p>יישום</p>

מקור: "מפגשים עם הפסיכולוגיה", מפגש ראשון, עמ' 180-183.

תשובה 9:

מודל הגירויים

ניקוד:

25%	<p><u>שני</u> גורמים: לפי מודל הגירויים האדם נמצא בלחץ כאשר הוא נחשף לאחד מסוגי הגירויים מעוררי הלחץ: עומס, שינוי, חוסר שליטה וקונפליקט.</p>	ציון
20%*2	<p><u>עומס</u>: חשיפה לגירויים המתאפיינים בעוצמה גבוהה או מתמשכת באופן שאין לנו יכולת להסתגל אליהם. <u>קונפליקט</u>: מצב שבו האדם נאלץ לבחור באחת משתי אפשרויות או יותר, וכל בחירה כרוכה בויתור שמהווה "מחיר". <u>חוסר שליטה</u>: תחושה שעולה כשאנו מאמינים שאין לנו אפשרות לשנות מצב שאינו נוח לנו/למישהו אחר או תחושה שהגורל שולט במצב. <u>שינוי</u>: כל אירוע משמעותי בחיים הכרוך בשינוי, הדורש מאיתנו התמודדות פעילה/הסתגלות מחדש.</p>	הסבר
20%*2	<p><u>עומס</u>: המעבר לכיתה א' מהווה גירוי בעל עוצמה גבוהה עבור סתיו / גירוי שיימשך כל השנה. התמודדות עם מטלות קוגניטיביות או חברתיות קשות. <u>קונפליקט</u>: סתיו מבינה שלמעבר לכיתה א' יש "מחיר", אך גם להישארות בגן יש "מחיר" (ויתור על הנאות/חופש או "הישארות מאחור"). <u>חוסר שליטה</u>: סתיו מאמינה שבכיתה א' תהיה לה פחות אפשרות בחירה של סדר היום או: לסתיו אין אפשרות בחירה לגבי המעבר לכיתה א'. <u>שינוי</u>: המעבר מהגן לכיתה א' מהווה שינוי משמעותי ואף גורר איתו שינויים רבים נוספים, כמו סביבה חדשה, מורה חדשה, לוח זמנים אחר ודרישות גבוהות.</p>	הדגמה

מקור: "מפגשים עם פסיכולוגיה", מפגש שני, עמ' 267–276.

"פסיכולוגיה זה כל הסיפור", כרך 1, עמ' 231–228.

תשובה 10:

מחקר אורך / רוחב

ניקוד:

40%	<p>מדובר במחקרי אורך, משום שבמחקרי אורך עוקבים אחרי נבדקים לאורך זמן - עם פרוץ המגפה ועד היום. <u>או</u>: מדובר במחקרי רוחב, משום שבמחקרי רוחב משווים בין קבוצות של נבדקים: במהלך המחקרים</p>	הסבר
-----	---	------

	שבפתיח השוו בין קבוצות שונות [קבוצות גילאים שונות; בין מחוסנים ולא מחוסנים; מדינות שונות].	
30%*2	<p><u>מחקר אורך</u>: יתרון – ניתן לעקוב אחר שינויים בזמן אמת. חסרון – גוזל זמן רב / חשיפת הנבדקים למניפולציות לאורך התקופה יכולה להשפיע בעצמה על התוצאות.</p> <p><u>מחקר רחב</u>: יתרון – ניתן לבדוק השפעה על גילאים שונים בלי לחכות שאנשים יגדלו / חוסך זמן. חסרון – לא מדובר באותם אנשים, כך שיש מאפיינים מתערבים אחרים / אין מעקב אחר שלל התהליכים והשינויים שעובר הנבדק.</p>	ציון

מקור: "פסיכולוגיה זה כל הסיפור", כרך 2, עמ' 187–188.
"מפגשים עם הפסיכולוגיה", מפגש שני, עמ' 24–25.

תשובה 11:

ניקוד:

עמדות

30%*2 הסבר	<p>הצגת <u>שני</u> תפקידי עמדות:</p> <p><u>שמירה על דימוי עצמי חיובי-העמדה</u> מסייעת בהכחשת היבטים לא נעימים של המציאות או לפרש אותם בצורה שתאפשר להתמודד בקלות</p> <p><u>מסייעת בקבלת החלטות-</u> נקיטת עמדה מסייעת לקבל החלטה בין אפשרויות שונות <u>ידע</u>: עמדות מספקות ומארגנות ידע. מאפשרות לחיות בעולם שיש בו עקביות ויציבות. מאפשרות לראות בעולם מקום בטוח שאפשר לנבא מה עומד להתרחש בו, דבר המספק תחושה של שליטה.</p> <p><u>ביטוי הזדהות</u>: עמדות האדם הן חלק מזהותו והן מסייעות לו לבטא תחושות, אמונות, ערכים.</p> <p><u>הסתגלות</u>: לעמדות יש תפקיד הסתגלותי, הן מסייעות לאדם להשתלב בקבוצה ואף להימנע ממצבים לא נעימים.</p>	הצגה
אם רק ציין 15%*2		

	<p><u>הגנת האגו</u>: אדם שמחזיק עמדה כלפי נושא מבטא תכונות מעולמו הפנימי. העמדה מתווכת בין הצרכים הפנימיים שלו לבין העולם החיצוני.</p>	
40%*2	<p>הדגמת תפקיד אחד: <u>ידע</u>: אנשים יפחיתו צריכה בשימוש בכלים חד פעמיים מכיוון שהם מאמינים שזה יוצר עולם טוב יותר. נשמרת איכות הסביבה וזה יוצר סדר.</p> <p><u>ביטוי הזדהות</u>: הפחתת השימוש בכלים חד פעמיים מאפשרת לאדם לבטא את אמונתו בשמירה על איכות הסביבה / ערך – שמירה על איכות הסביבה.</p> <p><u>הסתגלות</u>: אנשים יפחיתו את השימוש בכלים חד פעמיים כי זה יאפשר להם להרגיש חלק מהחברה / להימנע מביקורת בשל השימוש בכלים אלו.</p> <p><u>הגנת האגו</u>: בעזרת העמדה האדם מפגין את ערכיו מול העולם החיצוני.</p>	הדגמה
	<p>"פסיכולוגיה זה כל הסיפור", כרך 1, עמ' 51. "מפגשים עם הפסיכולוגיה", מפגש ראשון, עמ' 161–164.</p>	מקור:

תשובה 12:

הבעות הפנים ורגשות

ניקוד:

10%	הנהג הבין / לא הבין את הבעת פניו של נעם.	זיהוי
60%	<p><u>נימוק מסוג ראייה</u>: פול אקמן במחקרו ביקש מנבדקים מכל העולם (גם כאלו שלא נחשפו לתרבות המערבית) לזהות רגש המובע בתמונה. הנבדקים זיהו במדויק את הרגש שהביעו המצולמים. (לאחר מכן צילם את בני המקום בהבעות שונות וביקש מנבדקים בארה"ב לשייך רגש לפנים בתמונה). המחקר שלו הוכיח שחלק ניכר מהבעות הפנים שלנו (אלה שמבטאות כעס, פחד, גועל, הנאה, עצב והפתעה) הוא אוניברסלי. <u>א</u>:</p> <p><u>נימוק מסוג הסבר</u>: בשיטת הקידוד למיפוי כל תנועות הפנים גילו אקמן ופריזן שלבני אדם 43 שרירים בפנים ויותר מעשרת אלפים הבעות וריכזו אותן בקטלוג שפורסם לראשונה בשנת 1978 (הקטלוג מתעדכן עד היום). <u>א</u>:</p>	הסבר

	אפשר לטעון שלמרות שיש הבעות אוניברסליות של רגשות בסיסיים, נערך מחקר שכלל נבדקים משתי תרבויות – אסייתית ומערבית, ובו הוצגו לכל משתתף אלפי הבעות ייחודיות. התוצאות הראו שבקרב חברי הקבוצה האסייתית הבעות רבות שויכו ליותר מרגש אחד, ולא היה אפשר להגדיר זיהוי משותף להבעת פנים אופיינית מצד כל חברי הקבוצה. החוקרים הסיקו מכך שהבעות פנים אינן אוניברסליות באופן גורף ומוחלט, והפרשנות שלהן תלויה תרבות והקשר.	
30%	מכיוון שמדובר בהבעה של כעס, שהוא אוניברסלי, הנהג היה אמור לזהות. א: יש סבירות שהנהג לא זיהה את הבעת הפנים של הנוסע מכיוון שהוא מתרבות אחרת וייתכן שהנהג לא פירש נכון את הבעת הפנים.	האם

מקור: "פסיכולוגיה זה כל הסיפור", כרך 1, עמ' 171–172.
"מפגשים עם הפסיכולוגיה", מפגש שני, עמ' 225–229.

תשובה 13: השוואה: פרויד – אריקסון

ניקוד	אריקסון	פרויד	קריטריון
ציון קריטריון-2*10% תוכן השוואה 2*40% אם הקריטריון נכון ולא התוכן 10% אם חלק מהשוואה לא נכון יורדות כל הנקודות	שמונה	חמישה	מספר השלבים
	מנהל מו"מ בין הפרט לחברה/מייצג מציאות	מתווך בין האיד לסופר אגו/משרת את הדחפים תוך כדי התחשבות במציאות	תפקידו של האגו
	בכל שלב הפרט מתמודד עם משבר שבו עליו להכריע בין שני קטבים	בכל שלב התפתחותי יש קונפליקט הקשור בסיפוק הדחף	קיומו של משבר/קונפליקט
	יחסי הגומלין עם הסביבה/אופן פתרון המשבר	סיפוק האזור הארוגני במידה האופטימלית	הגורם המשפיע על הצלחת השלב
	כל החיים	עד גיל 5	עד איזה גיל מתפתחת האישיות
	כל שלב מהווה מעין תקופה קריטית שבה מתווסף רכיב אישיותי	כל שלב מהווה מעין תקופה קריטית שבה מתווסף רכיב אישיותי	כיצד מתפתחת האישיות
		-ניתן לקבל גם קיבעון ורגרסיה (!) קריטריונים נכונים נוספים יתקבלו גם	

	(!) אין לקבל דמיון ושוני כקריטריון
	מקור: "פסיכולוגיה זה כל הסיפור", כרך 2, עמ' 232-234. "מפגשים עם הפסיכולוגיה", מפגש שני, עמ' 67-68.

תשובה 14:

לחץ | מייכנבאום

ניקוד:

הצגה	<p>הצגת <u>שלושת</u> השלבים של התמודדות עם תחושת הלחץ על פי מייכנבאום. [הגישה צמחה מתוך המודל החיסוני ברפואה, שלפיו אם נזריק מראש נוגדנים נגד מחלה מסוימת, כשהגוף ייתקל במחולל המחלה הוא יהיה מוכן לקראתו. מייכנבאום טען שאפשר ליישם גישה זאת גם בתחומי חיים אחרים, כולל התחום הפסיכולוגי. אם האדם יכיר סכנות וגורמי לחץ ויתאמן לקראתם, כאשר הוא יפגוש בהם במציאות – יוכל להתגבר עליהם ביתר קלות].</p> <p>הגישה כוללת <u>שלושה</u> שלבים:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>המשגה</u>: הערכה ראשונית – הגדרת מצב – הגדרה של גורם הלחץ, ניתוח הבעיה והתמקדות בהיבטים שאיתם צריך להתמודד. • <u>רכישת מיומנות</u>: (הערכה משנית – הערכת משאבים) – בדיקת משאבי ההתמודדות הקיימים והעשרה במשאבים נוספים. • <u>יישום</u>: תרגול סימולציות. 	20%*3 הסבר
הדגמה	<p>הדגמת שלב אחד של הגישה לפי הפתיח.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>המשגה</u>: מה גורם לירון לחץ? האם הוא רוצה תפקידים מסוימים? איזה מבדקים הוא אמור לעבור? • <u>רכישת מיומנות</u>: ירון יכול לחשוב על המשאבים והכוחות שיש לו ויכולים לעזור לו, אירועים דומים שבהם הצליח בעבר, אנשים שיכולים לעזור לו. • <u>יישום</u>: סימולציות של המבדקים בצו הראשון. 	40%

מקור: "פסיכולוגיה זה כל הסיפור", כרך 1, עמ' 239-240.
"מפגשים עם הפסיכולוגיה", מפגש שני, עמ' 288-290.

תשובה 15:

זיכרון | השפעת המיקום הסדרתי

ניקוד:

מהי	<p>עקומת המיקום הסדרתי מתארת את הקשר בין מיקום המילה ברשימה לבין הסיכוי שנזכור אותה/זכירה טובה יותר שלמילים הנמצאות בקצות הסידרה (בהתחלה או בסופה)מאשר באמצעיתה</p>	20%
הסבר	אפשר ללמוד מן העקומה על הזיכרון האנושי:	40%*2

	<ul style="list-style-type: none"> • זוכרים יותר מילים בתחילת הרשימה (אפקט הראשונות ואפקט האחרונות) (כי אלו שבתחילת הרשימה קודדו לזיכרון לטווח ארוך ואלו שבסוף הרשימה נשארו עדיין בזיכרון לטווח קצר). • זוכרים יותר מילים מסוף הרשימה • אנו נוטים לשכוח מילים שהיו באמצע הסדרה, (כי לא הספקנו להצפין אותן לזיכרון לטווח ארוך והן כבר לא בזיכרון לטווח קצר). • היכולת שלנו לזכור מילים לטווח הקצר מוגבלת. • כדי לזכור מילים לטווח הארוך יש לקודד/להצפין אותן. • למיקום של המילים בסדרה יש השפעה אם נזכור אותן. 	
--	---	--

מקור: "פסיכולוגיה זה כל הסיפור", כרך 2, עמ' 45–46.
"מפגשים עם הפסיכולוגיה", מפגש ראשון, עמ' 110–111.

תשובה 16:

ניקוד:

א. עמ"ר

20%*2	<p>ציון שני ערכים והבעת עמדה מנומקת, תוך שימוש בערכים שהציג: ערכים שיכולים להנחות מתמודדים להשתתף בתוכנית ראיליטי: רצון לחשיפה / מוחצנות / תחרותיות / זוגיות / משפחתיות/פרטיות</p> <p>ערכים שיכולים להנחות מתמודדים לא להשתתף: צניעות / רצון לחשיפה.</p>	הצגה
10%	הסכמה להשתתף בתוכנית: כן/לא	ציון
25%*2	<p>השתתפות: חשיפה: הצגת האדם בפני כל הצופים. מוחצנות: רצון להראות מי אתה/את. תחרותיות: יש בתוכנית תחרות בין המתמודדים. זוגיות ומשפחתיות: הפורמט מעודד יצירת זוגיות והקמת משפחה.</p> <p>ערכים שיכולים להנחות מתמודדים לא להשתתף: צניעות: לא רוצים להתגאות. חשיפה: אנשים לא רוצים להיחשף.</p>	נימוק

תשובה 16:

ב. סלייה

ניקוד:

20%*3	<p>על הנבחן להתייחס לשלושת השלבים. התלמיד יקבל מלוא נקודות גם על ציון השלב בלבד תסמונת הסתגלות כללית היא תגובה המשותפת לכל האורגניזמים במצבי לחץ. היא נחלקת לשלושה שלבים: שלב האזעקה בעת זיהוי האירוע המלחיץ. שלב ההתנגדות/התמודדות שבו האורגניזם מנסה להתמודד עם גורם הלחץ. שלב התשישות שבו יכולת ההתנגדות פוחתת והאורגניזם חסר אנרגיות ומגיע לאפיסת כוחות.</p>	הסבר
40%	<p>הדגמת שלב אחד במודל. <u>שלב האזעקה</u>: כאשר מכריזים על היום והשעה שבהן תיערך החופה או כאשר מזמינים את החתן והכלה לחופה. <u>שלב ההתמודדות</u>: התהליך שבו הם מכירים את בני הזוג, עד סוף התוכנית. <u>שלב התשישות</u>: בסוף התוכנית כשכבר אין מצלמות המתמודדים חשים עייפות רבה / רצון לסיים את התוכנית ולחזור לשגרה. (!) כל הדגמה רלוונטית תתקבל.</p>	הדגמה

מקור: "פסיכולוגיה זה כל הסיפור", כרך 1, עמ' 223-224.
"מפגשים עם הפסיכולוגיה", מפגש שני, עמ' 259-260.