

**דגם תשובות בפסיכולוגיה. מס' 69271. קיץ תשפ"ו. 2026**

**פרק ראשון**

**תשובה 1:**

| א.                                | זיכרון                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | ניקוד: |
|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| ציון <u>שלושת</u> השלבים          | שלושה מתוך השלבים הבאים: הצפנה – אחסון – שליפה – פענוח.<br>* בספר "פסיכולוגיה זה כל הסיפור" מופיעים <u>שלושת</u> השלבים הבאים: קידוד – אחסון – שליפה.                                                                                                                                                                                                         | 3x10%  |
| הצגת <u>שני</u> שלבים             | <u>הצפנה</u> – הגירויים שנקלטו עוברים לזיכרון לטווח ארוך ומופנים לאחסון.<br><u>אחסון</u> – הגירויים שהוצפנו מאוחסנים במאגר כלשהו. / לפי קטגוריות<br><u>שליפה</u> – מציאת המידע המבוקש והוצאתו ממאגר הזיכרון.<br><u>פענוח</u> – המידע מתורגם לשפה שהמוח מבין.                                                                                                  | 2x20%  |
| הדגמה של <u>שני</u> השלבים שהוצגו | <u>הצפנה</u> – קראה מאמרים מדעיים והייתה בטוחה שהיא זוכרת – יערה הצפינה את המידע על המאמרים במוחה.<br><u>אחסון</u> – המידע מהמאמרים אוסן במקום בזיכרון / אולי המידע אוסן במקום לא נכון<br><u>שליפה</u> – לא הצליחה להיזכר מהיכן לקוחים התכנים – יערה לא הצליחה לבצע שליפה ולהוציא את המידע ממאגר הזיכרון.<br>פענוח – יערה לא הצליחה לפענח נכון את המידע ששלפה | 2x15%  |
| מקורות:                           | "פסיכולוגיה זה כל הסיפור", כרך 2, עמ' 44.<br>"מפגשים עם הפסיכולוגיה", כרך 1, עמ' 91.                                                                                                                                                                                                                                                                          |        |

| ב.                            | התמודדות עם הלחץ                                                                                                                                                                                                                                                | ניקוד: |
|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| ציון <u>שתי</u> דרכי התמודדות | התמודדות מטרימה / חיסון נגד לחץ / הערכה מחודשת של המצב / שיטות הרגעה פעילות גופנית / תוכנית פעולה / איסוף מידע / תמיכה חברתית / טיפול תרופתי במידה והתלמיד כתב רק דרך ממוקדת בבעיה / דרך ממוקדת ברגש לתת 10% אחוזים לכל דרך ולא 20 אחוזים                       | 2x20%  |
| הצגה: זיהוי                   | <u>הערכה מחודשת של המצב</u> – ניסוח מחודש של מצב הלחץ כאתגר או הזדמנות – מעבר מהערכת מצב שלילית להערכת מצב חיובית.<br><u>פעילות גופנית</u> (גורמת להפרשת אנדורפינים; יוצרת עוררות גופנית באופן נשלט).<br><u>התמודדות מטרימה</u> – איסוף מידע והכנת תוכנית פעולה | 30%    |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 30% | <p>הצגה:<br/>הדגמה</p> <p>יערה נלחצה אך נרגעה לאחר שהבינה שהיא יכולה ללמוד לקח שיסייע לה בעתיד – יערה ניסחה מחדש את המצב כהזדמנות ללמידה. / יערה יצאה לריצה והבינה כיצד היא יכולה להתמודד עם המצב. / התמודדות מטרימה – יערה מתמודדת מראש עם הפעם הבאה שתכתוב עבודה כיון שלמדה לקח / איסוף מידע - יערה לומדת מידע כיצד כדאי ללמוד לפעם הבאה / תוכנית פעולה – יערה מתכננת איך היא תתמודד בפעם הבאה עם כתיבת עבודה</p> <p>בהדגמה צריך רק דרך אחת!!!!</p> |  |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

מקורות:  
 “פסיכולוגיה זה כל הסיפור”, כרך 1, עמ' 241.  
 “מפגשים עם הפסיכולוגיה”, כרך 2, עמ' 289–295.

## תשובה 2:

| א.    | קונפורמיות                                                                                                                                                                                                                                           | ניקוד: |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| הגדרה | <p><b>קונפורמיות</b> – שינוי בהתנהגות (או באמונות) עקב לחץ קבוצתי/חברתי (ממשי או נתפס). 15 אחוז על שינוי 15 אחוז על לחץ חברתי / קבוצתי</p>                                                                                                           | 30%    |
| הדגמה | <p>אנשים ששמעו תגובות התפעלות מהעיוגים שמצוירים בתמונה שינו את אמונתם (או את עמדתם) והחלו להציג התפעלות גם כן מהציור.<br/>אם התלמיד הסביר / הדגים באמצעות אחת מהסיבות לקונפורמיות (הצורך להיות צודק / הצורך להיות אהוב ומקובל) לקבל כתשובה מלאה.</p> | 70%    |

מקורות:  
 “פסיכולוגיה זה כל הסיפור”, כרך 1, עמ' 72.  
 “מפגשים עם הפסיכולוגיה”, כרך 3, עמ' 157.

| ב.         | אריקסון                                                                                                                                                                                                                        | ניקוד: |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| זיהוי השלב | חריצות לעומת נחיתות                                                                                                                                                                                                            | 20%    |
| הסבר       | <p>תגובת הסביבה / עידוד מהסביבה תורמים לעלייה בערך העצמי / לכך שרוחו לא תיפול / תגובות כאלה תורמות לעלייה בתחושת המסוגלות / לערך העצמי / לרגשות / למחשבות בנוגע לאופן ביצוע המטלות. / הצלחה בלימודים גורמת לתחושת חריצות /</p> | 50%    |
| יישום      | <p>התפעלות מהציור תורמת לתחושה טובה / לעליה בערך העצמי של הילד המצייר / הילד יחוש חרוץ ולא נחות.</p>                                                                                                                           | 30%    |

מקורות:  
 “פסיכולוגיה זה כל הסיפור”, כרך 2, עמ' 224.  
 “מפגשים עם הפסיכולוגיה”, כרך 2, עמ' 94.

### תשובה 3:

| א.              | אפקט העומד מן הצד                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | ניקוד: |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| הסבר המושג      | אפקט העומד מן הצד – כאשר אדם נמנע מסיוע במצב מצוקה בשל נוכחותם של צופים נוספים. / נוכחות אחרים מורידה את הסיכוי להגשת עזרה<br>לא לקבל – אנשים צופים מהצד ולא עוזרים!!                                                                                                                                                                                        | 40%    |
| הדגמה           | אף אחד מן הנוסעים ברכבת לא התערב ולא סייע לאישה שהותקפה – אפשר להסביר זאת בכך שבקרון נכחו עשרות נוסעים נוספים שנמנעו מסיוע עקב אפקט העומד מן הצד.                                                                                                                                                                                                            | 40%    |
| סיבה אפשרית אחת | <u>פיזור אחריות</u> : האחריות מתחלקת בין כולם; שמישהו אחר יפעל.<br><u>בורות פלורליסטית</u> : פרשנות של שתיקת האחרים כהיעדר בעיה. לקבל גם כל ניסוח אחר של בורות פלורליסטית<br><u>השוואה חברתית</u> - רואים שאף אחד לא עוזר אז גם הם לא עוזרים<br><u>חשש מלהראות מטופש</u> – אנשים חוששים שאחרים ילעגו להם שהם עוזרים.<br>10 אחוז על שם הסיבה 10 אחוז על ההסבר | 20%    |
| מקורות:         | "פסיכולוגיה זה כל הסיפור", כרך 1, עמ' 108.<br>"מפגשים עם הפסיכולוגיה", כרך 1, עמ' 222.                                                                                                                                                                                                                                                                       |        |

| ב.                                                                | תגובה ללחץ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | ניקוד:             |
|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| הדגמה של <u>שתי</u> תגובות (כל תגובה – <u>מתחום</u> <u>שונה</u> ) | <u>תגובות פיזיולוגיות</u> / תגובות רגשיות / תגובות התנהגותיות / תגובות קוגניטיביות<br><br><u>תגובות רגשיות</u> – ניתן לשער שהאישה המותקפת תחוש כעס, פחד או דיכאון, וכן שהרגשות שלה יהיו בעוצמה רבה יותר מאשר בדרך כלל.<br><u>תגובות גופניות</u> - אפשר לשער שהאישה המותקפת תחוש בדפיקות לב מואצות – נשימות מהירות – רעידות בגוף – הזעה ובחילות חוסר שיווי משקל / בכי(מספיקה תגובה פיזיולוגית <u>אחת</u> ). לקבל כל תגובה גופנית<br><u>תגובות קוגניטיביות</u> – האישה תחוה בלקאוט / תחוה בלבול / תחוה קושי בלהתרכז / תחוה דימויים קטסטרופליים – שהכל יהיה נורא ואיום<br>* תגובות התנהגותיות – היא תלחם / היא תברח / היא תקפא. FFF ניתן לקבל בכי. / <b>רעד</b> | 2x10% ציון כל תחום |
| מקורות:                                                           | "פסיכולוגיה זה כל הסיפור", כרך 1, עמ' 224–227.<br>"מפגשים עם הפסיכולוגיה", כרך 2, עמ' 256–266.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2x40% הדגמה        |

## תשובה 4:

| ניקוד: | תיאורית הקונפליקט הריאליסטי                                                                                                                                                                                                         | א.    |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 40%    | לפי התיאוריה קונפליקטים נוצרים בשל ניגוד אינטרסים בגין משאבים מוגבלים / קונפליקט בין קבוצות גורם לאתנוצנטריות / אנשים מקבוצות שונות נאבקים על כח, כסף וכבוד. / תחרות על משאבים מוגבלים.                                             | הסבר  |
| 60%    | קונפליקט על כח השפעה בממשלה בין חרדים לחילונים.<br>אם מדגימים על המחקר של שריף – לא לתת נקודות<br>אם מדגימים על קבוצות אחרות בישראל (לא חרדים / חילונים ולא עולים חדשים / ותיקים) – לתת את כל הנקודות<br>* כל דוגמה רלוונטית תתקבל. | הדגמה |
|        | מקורות: "פסיכולוגיה זה כל הסיפור", כרך 1, עמ' 119.<br>"מפגשים עם הפסיכולוגיה", כרך 2, עמ' 102.                                                                                                                                      |       |

| ניקוד:                                        | כלי מחקר                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | ב.                        |
|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| 2x10%<br>ציון 5 אחוז<br>הסבר 5 אחוז           | <p><u>תצפית</u> – התבוננות באופן שיטתי ומכוון בהתנהגות<br/> <u>ניסוי</u> – נבדקת השפעה של משתנה מסוים על משתנה אחר<br/> <u>ראיון</u> – לראיון – החוקר שואל שאלות את הנחקר כדי להבין את עמדתו .<br/> <u>ראיון מובנה/מובנה למחצה/ראיון פתוח/ראיון עומק</u> – שיחה מכוונת בין החוקר למרואיין לצורך הבנת עמדות, חוויות, תפיסות, התנהגות גלויה וסמויה<br/> <u>ראיון פתוח</u> – השאלות לא מנוסחות מראש; החוקר מנסח אותן תוך כדי ראיון בהתאם לדברי המרואיין<br/> <u>ראיון מובנה</u> – ראיון בו השאלות מנוסחות מראש<br/> <u>ראיון מובנה למחצה</u> – השאלות המרכזיות מנוסחות מראש; שאלות נוספות מנוסחות בהתאם לצורך במהלך הראיון<br/> <u>שאלוני דיווח עצמי</u> – הנבדקים מתבקשים לדווח בעצמם על עמדותיהם, רגשותיהם, התנהגותם, באמצעות טופס כתוב<br/> מחקר אורך – החוקר יקח קבוצה של אנשים וישאל אותם / יעשה עליהם ניסוי / תצפית לאורך זמן – כל פרק זמן ישאל / יבדוק אותם<br/> מחקר רחב – החוקר יקח קבוצות של אנשים שונים בגילאים שונים ויחקור אותם באותו נושא.</p> | הצגת שני כלי מחקר         |
| 20% להצגת הקונפליקט<br><br>60% יישום כלי מחקר | <p><u>קונפליקט בין חילונים לחרדים</u>:<br/> ראיון – סיבות לקונפליקט חוויות<br/> <u>ראיון פתוח/מובנה למחצה</u> – סיבות לקונפליקט, חוויות<br/> <u>שאלוני דיווח עצמי</u> – רגשות, התנהגות באמצעות טופס כתוב<br/> <u>תצפית</u> – על השיח/סיטואציה/התנהגות של אנשים ממגזרים שונים<br/> <u>ניסוי</u> – להציג סרטון ולבחון תגובות<br/> * כל דוגמה רלוונטית תתקבל</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | דוגמה; יישום כלי מחקר אחד |
|                                               | מקורות: "פסיכולוגיה זה כל הסיפור", כרך 1, עמ' 22–23.<br>"מפגשים עם הפסיכולוגיה", כרך 2, עמ' 358–359.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | מקורות:                   |

## פרק שני

### תשובה 5:

#### סולם ההסתגלות מחדש של הולמס וריי

ניקוד:

|                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |             |
|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| <p>60% יש לציין 3 מאפיינים כל מאפיין 20 אחוז</p> | <p>הסולם של הולמס וריי מודד את אירועי החיים המלחיצים של אדם מסוים/ הסולם כולל 43 אירועי חיים מלחיצים שמשותפים לרוב בני האדם. / החוקרים בהתחלה אספו מהרבה מאד אנשים אירועי חיים הכוללים שינוי והסתגלות מחדש / החוקרים קבעו שרירותית שנישואים נמצאים באמצע הסולם (50) וכל יתר האירועים דורגו יחסית לנישואים על פי רמת ההסתגלות מחדש שהם דורשים. / כל שינוי גורר שינויים נוספים בעקבותיו/ גם שינויים חיוביים נכללים בסולם. /הולמס וריי מצאו שאנשים שהגיעו ל-300 יחידות לחץ בשנה היו בסיכון גבוה יותר לבעיות רפואיות. / ככל שיש יותר שינויים האדם יותר לחוץ / ככל שהשינויים יותר צפופים האדם יהיה יותר לחוץ / ככל שהשינויים יותר "קשים" האדם יהיה יותר לחוץ / האדם מתבקש סמן את אירועי החיים שחווה בחצי שנה האחרונה/ מחברים את יחידות הלחץ שהאדם חווה.</p> | <p>הצגה</p> |
| <p>40% מספיק הסבר אחד</p>                        | <p>יואב חווה מספר שינויים בחייו (שלמרות היותם חיוביים) הם אירועי חיים מלחיצים והם שינויים שגורמים לשינויים נוספים בעקבותיהם/ דורשים הסתגלות מחדש/. לכל שינוי שעבר יואב יש מספר יחידות לחץ לפי המידה בה הוא דורש הסתגלות מחדש, ואם יואב יגיע ל-300 יחידות עולה הסיכון הבריאותי שלו. / גם שינויים חיוביים מלחיצים משום שהם מצריכים הסתגלות מחדש.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <p>הסבר</p> |

מקורו "פסיכולוגיה זה כל הסיפור", כרך 1, עמ' 230–233.  
 ת: "מפגשים עם הפסיכולוגיה", כרך 2, עמ' 272–276.

## מלגרם – בורגר

ניקוד:

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                             |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| 50% | <p>יש להסביר <u>אחת</u> מתוך הבעיות האתיות הבאות:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- פגיעה נפשית ורגשית בנבדקים שחשבו שהם פוגעים ואף הורגים אדם חף מפשע.</li> <li>- היעדר הסכמה מדעת – הנבדקים לא קיבלו את מטרת הניסוי ולא הובהר להם היקף הסיכון הרגשי.</li> <li>- חוסר אפשרות לפרוש – על הנבדקים הופעל לחץ פסיכולוגי להמשיך מכיוון ש"המחקר דורש שתמשיך".</li> <li>- כל משתתף הורשה להשתתף ללא סיכון פסיכולוגי.</li> <li>- היעדר תמיכה רגשית לאחר הניסוי שבעקבותיו חלק מהנבדקים נשארו עם תחושת אשם.</li> <li>- לנבדקים נאמר שהם יכולים לתת עד 450 ואט של שוקים חשמליים. צוין ליד זה סכנת מוות.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                      | תיאור בעיה אתית <u>אחת</u> במחקרו של מילגרם |
| 50% | <p>יש להסביר <u>אחד</u> מתוך הפתרונות הבאים בהתאמה לבעיה האתית שניתנה:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- פגיעה נפשית ורגשית – במחקר של בורגר הניסוי הופסק בעוצמה של 150 וואט לפני שהנבדקים הרגישו שהם גורמים לנזק חמור ל"תלמיד".</li> <li>- היעדר הסכמה מדעת – במחקר של בורגר הנבדקים קיבלו הסבר כללי על מטרת הניסוי והובהר להם כי מדובר בניסוי בעל משמעות רגשית.</li> <li>- חוסר אפשרות לפרוש – אצל בורגר הובהר לנבדקים במפורש שהם רשאים לפרוש בכל שלב מהניסוי.</li> <li>- סיכון פסיכולוגי – אצל בורגר המועמדים לניסוי עברו בדיקה פסיכולוגית כדי לוודא שהם יציבים נפשית ולא יפגעו.</li> <li>- היעדר תמיכה רגשית – אצל בורגר ניתנה תמיכה רגשית מייד לאחר הניסוי.</li> <li>- הוצג סרבן שהוא משתף פעולה אשר מסרב לציית</li> <li>- שינוי במקום לא באוניברסיטת ייל שבה עשה מילגרם אלא באוניברסיטת קלרה</li> </ul> | תיאור הפתרון של בורגר                       |

מקורות: "פסיכולוגיה זה כל הסיפור", כרך 1, עמ' 79–86.  
 "מפגשים עם הפסיכולוגיה", כרך 3, עמ' 186.

## תשובה 7:

### מערך מחקר

ניקוד:

|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                   |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| 40%<br>כל שלב<br>10 אחוז | <p>שלבי החקר:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– גזירת השערה / תאוריה/ מטרה</li> <li>– בחינת ההשערה באמצעות מחקר/ מהלך המחקר</li> <li>– קבלת תוצאות / ניתוח תוצאות / ממצאים</li> <li>– הסקת מסקנות</li> </ul> <p>(לקבל גם את מטרת המחקר , מהלך המחקר, ממצאים , מסקנות)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | ציון<br>השלים     |
| 60%<br>כל שלב<br>30 אחוז | <ul style="list-style-type: none"> <li>– ניסוח השערה / תאוריה/ מטרה – סוג המוזיקה המושמעת משפיע על מצב הרוח.</li> <li>– ביצוע ניסוי / מהלך – נבחרו שתי קבוצות ניסוי – לקבוצה א הושמעה מוזיקה קצבית / לקבוצה ב הושמעה מוזיקה שקטה – לאחר מכן הנבדקים מילאו שאלוני רגשות.</li> <li>– ממצאים – מי שהאזין למוסיקה קצבית הגיע לתוצאה גבוהה יותר ברגשות חיובים מאשר מי שהאזין למוזיקה שקטה</li> <li>– מסקנות – החוקרות (ניתחו את תוצאות השאלונים ומצאו) שתלמידים שהאזינו למוזיקה קצבית היו בעלי רגשות חיובים יותר. / סוג המוזיקה משפיע על מצב הרוח /</li> </ul> <p>* יתקבל כל ניסוח רלוונטי של תאוריה או השערה. מטרה</p> | הדגמת שני<br>שלים |

מקורות: "פסיכולוגיה זה כל הסיפור", כרך 1, עמ' 22.  
"מפגשים עם הפסיכולוגיה", כרך 1, עמ' 15–16.

## תשובה 8:

### תאוריית הרווח וההפסד

ניקוד:

א.

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |         |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 25% | <p>תיאורית הרווח וההפסד: אנשים "עושים חשבון" אם לעזור או לא באמצעות חישוב אינטואיטיבי של תגמולים אפשריים מול מחיר. אם הם מצפים ליותר תגמולים על נכונותם להגיש עזרה – הם יעזרו. אם הם מצפים ליותר נזקים (מחירים) – לא יעזרו. / אם הרווח עולה על ההפסד האדם יעזור. / אם ההפסד עולה על הרווח האדם לא יעזור.</p> | הסבר    |
| 25% | <p>המחירים: זמן פנוי/זמן למידה/זמן בילוי.<br/>תגמולים: תחושה טובה מהיכולת לעזור/הכשרה חשובה לחיים.<br/>הרווח עולה על ההפסד – לכן הם מתנדבים.</p> <p>* כל יישום רלוונטי יתקבל.</p>                                                                                                                            | הדגמה   |
|     | <p>"פסיכולוגיה זה כל הסיפור", כרך 1, עמ' 112.<br/>"מפגשים עם הפסיכולוגיה", כרך 3, עמ' 274.</p>                                                                                                                                                                                                               | מקורות: |

ב. עומ"ר

ניקוד:

|     |                                                                                         |           |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 25% | ערכ הנתינה/האחוזה/הסולידריות/ אלטרואיזם / קדושת החיים / אהבת האחר.                      | זיהוי ערך |
| 25% | בזכות הנתינה בני הנוער מוכנים להקדיש מזמנם למען הצלת האחר.<br>* כל יישום רלוונטי יתקבל. | הסבר      |
|     | “פסיכולוגיה זה כל הסיפור”, כרך 1, עמ' 112.<br>“מפגשים עם הפסיכולוגיה”, כרך 3, עמ' 274.  | מקורות:   |

**תשובה 9:**

מטרות הפסיכולוגיה

ניקוד:

|       |                                                                                                                                                                                                                                                   |                              |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| 4x15% | שתי מטרות מבין:<br>א. לתאר<br>ב. להסביר<br>ג. לחזות<br>ד. להשפיע על התנהגות האדם/ בקרה / פיקוח<br>מספיק לציין לא צריך להציג!!!!                                                                                                                   | הצגת<br><u>ארבע</u><br>מטרות |
| 2x20% | לתאר: אנשים שפונו חזרו אל בתיהם.<br>להסביר: אנשים חשו געגוע אל המוכר / רצו ליישב את הדרום או הצפון.<br>לחזות: אנשים ישובו אל שגרת חייהם.<br>להשפיע: אנשים אחרים יחקו את התנהגותם ישובו אף הם.<br>* כל דוגמה רלוונטית תתקבל. גם אם לא כתובה בפתיח. | יישום של<br><u>שתי</u> מטרות |
|       | “פסיכולוגיה זה כל הסיפור”, כרך 1, עמ' 26.<br>“מפגשים עם הפסיכולוגיה”, כרך 1, עמ' 13–14.                                                                                                                                                           | מקורות:                      |

**תשובה 10:**

אריקסון

ניקוד:

|       |                                                                                                                                                                                                                                 |                                           |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| 10%   | זהות לעומת טשטוש זהות                                                                                                                                                                                                           | הצגת<br>השלב                              |
| 2x25% | גיבוש זהות אישית/, התרחקות מההורים/, התקרבות לקבוצת השווים/,<br>מורטוריום/, זהות שאולה, /התנסויות בתפקידים שונים/, פיתוח זהות/, התנסות<br>במצבי קיצון או חוויות שליליות/קונפורמיות לקבוצת השווים / מרידה בהורים. / גיל<br>12-18 | הסבר<br>באמצעות<br><u>שני</u><br>מאפיינים |
| 2x20% | * תתקבל כל הדגמה רלוונטית לכל מאפיין. צריך שניים!!!                                                                                                                                                                             | הדגמה                                     |
|       | “פסיכולוגיה זה כל הסיפור”, כרך 2, עמ' 225.<br>“מפגשים עם הפסיכולוגיה”, כרך 2, עמ' 75–79.                                                                                                                                        | מקורות:                                   |

## תשובה 11:

### זיכרון לטווח קצר

ניקוד:

|                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |     |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| מהו זיכרון לטווח קצר | זיכרון (עבודה) שבו המידע נשמר לזמן קצר בלבד (ללא מאמץ)                                                                                                                                                                                                                                                              | 10% |
| הסבר של מאפיין אחד   | ההצפנה בו היא בעיקר אקוסטית (מעין דיבור או שינון) / המידע בו אינו מאורגן / המידע מאוחסן לפי סדר הגעתו / כמות המידע היא בין חמישה לתשעה פריטים / זמן האחסון בו הוא כ-30 שניות. (מי שכתב 15 שניות או דקה לקבל כנכון) / שבע פלוס מינוס שניים פריטים. / מידע נשלף מהר / נשאר שם כל עוד לא נכנס משהו אחר בפרק הזמן הקצר/ | 50% |
| הדגמה                | האדם משנן את הקוד באופן אקוסטי (אומר לעצמו את הספרות) / הקודים הם בין 5-9 ספרות / את הקוד יש להקליד באופן מיידי. / נשמר עד 15/30/60 שניות                                                                                                                                                                           | 40% |

מקור: "פסיכולוגיה זה כל הסיפור", כרך 2, עמ' 45.

## תשובה 12:

### עמדה

ניקוד:

|                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |       |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| ציון שני תפקידים | עמדה מסייעת בעיבוד מידע / מספקת ידע / הסתגלות<br>עמדה מסייעת בקבלת החלטות<br>עמדה מסייעת בשמירת דימוי עצמי חיובי/ ערך עצמי / ביטוי זהות/ הגנת האגו<br><br>לא לקבל מרכיבי העמדה. אפס נקודות!!!                                                                                                                                                                                                                                           | 2x30% |
| הדגמה אחד        | יולי גיבשה את העמדות שבפתיח כדי לשמור על הדימוי / הערך העצמי החיובי שלה. הן עוזרות לה להכחיש את תחושת הכישלון שהיא חווה ולהתמודד איתה ביתר קלות. / העמדה מסייעת ליולי בעיבוד המידע (בתפיסה) שהמורה לא מלמדת טוב, בחינה לא הוגנת וכו' / מבסס סטריאוטיפ / העמדה מסייעת ליולי בקבלת החלטות על המורה או על הבחינה שאינן טובות<br>לקבל גם הדגמה שכוללת סיפוק ידע, הסתגלות, ביטוי זהות והגנת האגו<br><br>יש לקבל כל אחד מההסברים שהתלמיד כתב. | 40%   |

מקורות: "פסיכולוגיה זה כל הסיפור", כרך 1, עמ' 51.  
"מפגשים עם הפסיכולוגיה", כרך 1, עמ' 161-164.

## תשובה 13:

### מיקרו/מאקרו הבעות פנים

ניקוד:

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                 |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| 50% | <p><b>מיקרו</b> – הבעות פנים הנמשכות זמן קצר מאוד (כרבע שנייה) / אינן נשלטות / בלתי נמנעות.</p> <p>יש להתייחס רק למה שהתלמיד כתב על הבעות מיקרו – יש להביא לפחות שני מאפיינים – זמן / לא נשלטות / בלתי נמנעות כל אחד 25 אחוז.</p>                                                           | <p>הסבר של המושג מיקרו בלבד</p> |
| 50% | <p>הבעת חוסר השמחה הייתה הבעת מיקרו לא נשלטת, כיון שהייתה מיידיית ולא נשלטת.</p> <p>ניתן לקבל גם כתשובה מלאה אם כתב על הבעת פנים מאקרו – שהשמחה הייתה נשלטת והייתה לאחר הבעת המיקרו. מי שלא כתב זאת לא להוריד נקודות.</p> <p>מי שכתב על אוניברסליות הבעות הפנים – יקבל 50 אחוז מהניקוד.</p> | הדגם                            |

מקורות: "פסיכולוגיה זה כל הסיפור", כרך 1, עמ' 169.  
"מפגשים עם הפסיכולוגיה", כרך 2, עמ' 223.

## תשובה 14:

### פרויד, אריקסון

| קריטריון להשוואה        | השלב הראשון בתיאוריה של פרויד (פסיכו־סקסואלי)                          | השלב הראשון בתיאוריה של אריקסון (פסיכו־סוציאלי)                                        |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| שם השלב                 | השלב האוראלי                                                           | אמון לעומת חשד                                                                         |
| גילאי השלב              | 1–0                                                                    | 0–1.5 (מי שכתב 0–1 תשובה מלאה)                                                         |
| מהות השלב/ התמקדות השלב | שלב פסיכו־סקסואלי/ מיניות                                              | שלב פסיכו־סוציאלי / חברה                                                               |
| המקור להתפתחות הנפש     | התפתחות הנפש תוך כדי סיפוק האזור הארוגני – הפה                         | התפתחות הנפש היא תוצר של השפעת הדמות המרכזית שתפקידה להעניק אמון – האם או הדמות המטפלת |
| תפקיד החברה             | תפקיד עקיף דרך סיפוק האזור הארוגני                                     | הדמות המשמעותית = האם היא בעלת חשיבות מרכזית בהתפתחות                                  |
| משקלה של המיניות        | מרכזי ביותר – הקונפליקט סביב האזור הארוגני, הפה, הוא שיקבע את ההתפתחות | אין תפקיד למיניות בהתפתחות בשלב, אלא לתפקוד הדמות המשמעותית – האם                      |
| דמות משמעותית           | האם                                                                    | האם/ דמות מטפלת                                                                        |
| האם יש אזור ארוגני      | כן                                                                     | לא                                                                                     |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                             |                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------|
| הצלחה בשלב                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | התפתחות אדם אופטימי המקבל את עצמו ואת זולתו | רכישת אמון באם ובעצמו והכללה על העולם |
| כישלון בשלב                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | פיקסציה בשלב האוראלי = טיפוס אוראלי         | רכישת חשד בסיסי                       |
| <p><u>ניקוד:</u><br/> שני קריטריונים = <math>2 \times 10\%</math><br/> השוואה = <math>2 \times 40\%</math><br/> יש לקבל כל קריטריון הגיוני והשוואה נכונה אפילו אם לא כתובה בטבלה במידה והתלמיד כתב את שם השלב – בהשוואה בלי לציין את הקריטריון שם השלב להוריד 10 אחוזים על השוואה זאת.</p> <p><u>מקורות:</u><br/> “פסיכולוגיה זה כל הסיפור”, כרך 2, עמ' 213, 221–222.<br/> “מפגשים עם הפסיכולוגיה”, כרך 2, עמ' 54, 69–70.</p> |                                             |                                       |

## תשובה 15:

| למידה / בשילה       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |     | ניקוד: |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------|
| הסבר                | למידה המתרחשת כשקיימת בשילה היא מהירה יותר/כל התנהגות היא פרי של בשילה ולמידה/למידה המתרחשת לפני שהילד בשל היא איטית (וגורמת לתסכולים)/בשילה היא תנאי ללמידה. / בשילה מקלה על למידה יש להקפיד על ציון הקשר – מהירות / תנאי / הקלה. לא רק יש קשר בין המשתנים. / למידה משפיעה על בשילה מי שלא כתב את סוג הקשר – לא לתת ניקוד.                                                                                                                           | 30% |        |
| הדגמה באמצעות ראייה | תאומות זהות אומנו בטיפוס במדרגות. בשלב הראשון אימן הנסיין במשך שישה שבועות רק אחת מן התאומות. בשלב השני הפסיק הנסיין לאמן את התאומה הראשונה ואימן רק את אחותה במשך שבועיים. בתום שישה שבועות ידעה רק הראשונה לטפס במדרגות, אך לאחותה הספיקו שבועיים כדי לטפס מהר יותר מאחותה. / כמו אחותה חלוקת ניקוד תאומות זהות 10 אחוזים. ההליך 40 אחוז. התוצאה – (מהר יותר / כמו אחותה) 20 אחוז. במידה ולא כתבו במדויק את מספר השבועות שהם למדו – לא להוריד ניקוד | 70% |        |

מקורות: “פסיכולוגיה זה כל הסיפור”, כרך 2, עמ' 174.  
“מפגשים עם הפסיכולוגיה”, כרך 2, עמ' 17–18.

## פרויד

## ניקוד:

|       |                                                                                                                                                                                                                                  |                              |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| 10%   | יונתן בשלב החביון                                                                                                                                                                                                                | ציון השלב                    |
| 30%x2 | האנרגיה המינית מופנית לפעילויות לא מיניות אינטלקטואליות וחברתיות / ירידה בהתעניינות מינית / היעדר זמני של איזור ארוגני / העדפת חברת בני אותו מין (השלב ההומוסקסואלי) / כל הדחפים מודחקים / כל מאפייני האישיות מופיעים / גיל 6-12 | הצגת <u>שני</u> מאפייני השלב |
| 30%   | אפשר לראות העדפת בני אותו מין. / דחייה מבנות / דחפים מיניים מודחקים / ירידה בעניין במין השני. / יונתן בן 7 / מזמין אליו חברים הבייתה (מדגים פעילות חברתית)                                                                       | הדגמה <u>אחת</u>             |

מקורות: "פסיכולוגיה זה כל הסיפור", כרך 2, עמ' 215.  
 "מפגשים עם הפסיכולוגיה", כרך 2, עמ' 59-60.