

פסיכולוגיה

סמל שאלון: 69271

הנושאים שייכללו בחומר הלימודים לבחינה מסומנים ב-√ .
הנושאים שלא ייכללו בחומר הלימודים לבחינה מסומנים ב-X .

מבוא לפסיכולוגיה

מהי פסיכולוגיה?	
√	מהי פסיכולוגיה? (מהי פסיכולוגיה – הגדרת המושג) מה הן מטרות הפסיכולוגיה? (מטרות הפסיכולוגיה: תיאור, הסבר, חיזוי ובקרה)
תהליך החשיבה המדעית בפסיכולוגיה	
√	תהליך החקר כבסיס למדע (תנאים למדע: אמפיריות, פומביות, אובייקטיביות) שלבי תהליך החקר: תאוריה, גזירת השערות, בחינת ההשערות באמצעות מחקר, הסקת מסקנות

פסיכולוגיה קוגניטיבית

מהי קוגניציה?	
√	מהי קוגניציה – הגדרת המושג
√	כיצד אפשר לחקור תהליכי עיבוד מידע קוגניטיביים? (דרכים לחקר קוגניציה; שיטות לחקר הקוגניציה: • דיווח עצמי מבוקר • מדדים התנהגותיים • דימות מוח)
תפיסה	
X	מה הם מקורות המידע של המוח? גירויים פיזיקליים – תהליך החישה (גירויים פיזיקליים: אור, לחץ אוויר, לחץ מכני, גירוי כימי) מה הם התוצרים שהמוח מפיק ממידע זה? מה ההבדל בין משקל לכובד? בין אור לצבע? תפיסת הצבע: אובייקט או בראש שלנו? ייצוג נפשי של תהליך התפיסה (ייצוגים מנטליים/נפשיים: צבע, בהירות, רום קול, כובד, ריח, טעם) קביעות ואשליות אופטיות קביעות ואשליות אופטיות מלמדות על תהליכי תפיסה שאינם נגישים למודעות (קביעות גודל, אשליה/אילוזה תפיסתית, אשליית פונזו [דוגמה לתהליך אוטומטי של קביעות גודל])

מועדי תשפ"ז, 2027

הנושאים שייכללו בחומר הלימודים לבחינה מסומנים ב'✓'.
הנושאים שלא ייכללו בחומר הלימודים לבחינה מסומנים ב'X'.

זיכרון	
✓	מהו זיכרון (הגדרת המושג זיכרון)
✓	תהליכי הזכירה (הצפנה, אחסון, שליפה, פענוח)
✓	כמה סוגי זיכרון יש ולמה הם משמשים? האם הזיכרון קבוע או משתנה? סוגי זיכרון ותפקידם זיכרונות לפי החושים (סיווג על פי זמן: מודל דר־שלב של זכירה: 1. זיכרון קצר טווח (עבודה) 2. זיכרון ארוך טווח פרדיגמת עקומת המיקום הסדרתי: • אפקט הראשונות אפקט האחרונות סיווג על פי תוכן: 1. אפיזודי, סמנטי, פרוצדורלי 2. ייצוג חזותי, ייצוג אקוסטי, ייצוגים של טעם, ריח ומגע, ייצוג ארטיקולרי)
✓	האם באמת אפשר לשכוח? (כשלי זכירה • שכחה • זיכרון מדומה • אמנזיה – פגיעה סלקטיבית בזיכרון אפיזודי) מחקר: מחקר לופטוס על זיכרון מדומה ("הלכתי לאיבוד בקניון")

פסיכולוגיה חברתית

עמדות	
✓	מהי עמדה? (הגדרת המושג – עמדה) מרכיבי עמדה (קוגניטיבי, רגשי, התנהגותי)
✓	פונקציות של עמדה (עיבוד מידע קבלת החלטות שימור דימוי עצמי חיובי)

הנושאים שייכללו בחומר הלימודים לבחינה מסומנים ב'√'.
הנושאים שלא ייכללו בחומר הלימודים לבחינה מסומנים ב'X'.

X	כיצד אפשר לשנות עמדות? מודל עיבוד המידע המשוער של פטי וקסיופו (המסלול המרכזי המסלול ההיקפי התנאים לרכישת עמדות בכל אחד מהערוצים)
השפעה חברתית	
√	כיצד היענות משפיעה על היחיד? עקרונות השכנוע על פי ציאלדיני <u>א</u> על פי <u>ארבע</u> שיטות השפעה בשלבים (היענות, הדדיות, עקביות, אימות חברתי, חיבה והערצה, מחסור/נדירות/קשה להשגה, <u>א</u> זה לא הכול (TNA), רגל בדלת, דלת בפרצוף, כדור נמוך)
√	כיצד קונפורמיות משפיעה על היחיד? (קונפורמיות השפעה חברתית נורמטיבית, הצורך להיות אהוד השפעה חברתית אינפורמטיבית הצורך להיות צודק השוואה חברתית, נורמות גלויות וסמויות) <u>מחקר</u>: מחקר הקווים של אש
√	כיצד ציות לסמכות משפיע על היחיד? מה הם התנאים / הגורמים שמשפיעים על רמת האפקטיביות של ציות לסמכות? גורמים המשפיעים על רמת הציות (ציות לסמכות הצדקה אידאולוגית הדרגתיות במתן פקודות מצבי עמימות היעדר תחושת אחריות) <u>מחקרים</u>: מילגרם, 1963 בורגר, 2009

הנושאים שייכללו בחומר הלימודים לבחינה מסומנים ב'✓'.
 הנושאים שלא ייכללו בחומר הלימודים לבחינה מסומנים ב'X'.

התנהגות פרו־חברתית	
✓	מהי התנהגות פרו־חברתית (אלטרואיזם)
✓	באילו תנאים תתקיים התנהגות פרו־חברתית? גישות קוגניטיביות להסבר התנהגות פרו־חברתית (המודל של דארלי ולאטנה – עץ קבלת ההחלטות מודל הרווח וההפסד של פיליפין) גורמים שמשפיעים על מתן עזרה (עקרון ההדדיות; <u>מאפייני העוזר:</u> – אישיות אלטרואיסטית – אמפתיה – דמיון בין העוזר לנעזר <u>מאפייני הנעזר:</u> – הנעזר לא אחראי למצוקתו <u>מאפייני המצב:</u> – נורמות חברתיות – אפקט העומד מהצד – בורות פלורליסטית – פיזור אחריות)
✓	קונפליקטים בין־אישיים ובין־קבוצתיים כיצד מתפתח קונפליקט בין קבוצות? תאוריית הקונפליקט הריאליסטי (קונפליקט אינטרסים אתנוצנטריות דעה קדומה קונפליקט ריאליסטי) <u>מחקב:</u> מחקר מחנה הקיץ שריף (1961) תאוריית הזהות החברתית (Tajfel 1970) (קבוצה מינימלית קטגוריזציה חברתית תפיסה עצמית השוואה חברתית אפליה סולידריות תוך־קבוצתית)

הנושאים שייכללו בחומר הלימודים לבחינה מסומנים ב'✓'.

הנושאים שלא ייכללו בחומר הלימודים לבחינה מסומנים ב'X'.

X	אסטרטגיות לניהול קונפליקטים שיתוף פעולה לעומת תחרות והשפעתם על תפיסות, עמדות, תקשורת ויחסים (Deutsch, 1972) קונפליקט – היבטים חיוביים ושלייליים <u>אחד</u> משני המודלים האלה: המודל של (Rahim, 1983) לזיהוי סגנונות בניהול קונפליקטים <u>אנ:</u> הכלי של Kilmann & Thomas – instrument mode conflict סגנונות בניהול קונפליקטים: תחרות, ויתור, הימנעות, פשרה ופתרון אינטגרטיבי עקרונות משא ומתן משלב לעומת משא ומתן תחרותי: מסגור מחדש, אמפתיה, הקשבה פעילה
---	---

רגשות ולחץ

רגשות	
✓	מהו רגש? האם קיים "סל בסיסי" של רגשות המרכיבים את מכלול הרגשות שלנו? המודל של פלוטצ'יק: (Plutchik, 1980, 1984) מודל "רגשות יסוד" – שמונה רגשות בסיסיים, מאורגנים בארבעה צירים: שילובם יוצר את מכלול הרגשות האנושיים (מהו רגש שמחה – עצב, פחד – כעס, הפתעה – ציפייה, קבלה – דחייה)
✓	האם יש "רגשות חיוביים" ו"רגשות שליליים"? האם אפשר לחוות כמה רגשות – אפילו סותרים – בו־זמן? תיאור הרגש על פי כיוון (חיובי או שלילי) ועל פי עוצמה
רגשות כמקור לעיבוד מידע חברתי	
✓	האם דרכי ההבעה של רגשות הן אוניברסליות או תלויות תרבות? האוניברסליות של הבעות פנים: קיימות כמה "מיקרו הבעות פנים" אוניברסליות אשר מבטאות רגשות אוניברסליים: גועל, פחד, כעס, עצב, שמחה, הפתעה. מרכיבים תרבותיים: הבעת רגשות בחברות שונות; רגשות כמספקים מידע חברתי (מיקרו הבעות פנים) <u>מחקר:</u> פול אקמן, אוניברסליות של הבעות פנים
X	האם הרגש של הפרט הוא חוויה סובייקטיבית? האם לרגשות יש גם פונקציה בין־אישית, ואם כן – מהי? מה המשמעות של ביטוי רגשות באינטראקציה חברתית, ומה תרומתו של ביטוי רגשות לתפקודו של היחיד ולתפקודה של הקבוצה החברתית? EASI-Emotions as social information מודל תאורטי העוסק בגישה פונקציונלית־חברתית של הרגש המידע דו־סטרי והפרשנות שלו משפיעה על ההתנהגות (תגובה)

הנושאים שייכללו בחומר הלימודים לבחינה מסומנים ב'✓'.
הנושאים שלא ייכללו בחומר הלימודים לבחינה מסומנים ב'X'.

לחץ: מודלים ודרכי התמודדות	
✓	מהו מצב לחץ? מודל התגובה (בריחה או לחימה) (flight or fight), קיפאון (freeze) תגובות קוגניטיביות, רגשיות, פיזיולוגיות, התנהגותיות)
✓	כיצד נזהה מצב לחץ? מודל תסמונת ההסתגלות הכללית של סלייה
✓	מה הם הגירויים שיוצרים לחץ? מודל הגירויים: שינויים במצבי חיים כמקור ללחץ – הולמס וריי (עומס, קונפליקט, שינוי, חוסר שליטה) <u>מחקרים:</u> פנץ ואפשטיין, 1976 גלס וזינגר, 1972 הולמס וריי, 1967
✓	האם תחושת לחץ קשורה רק באירועים שליליים או היא יכולה להתעורר גם בנסיבות חיוביות? מודל האינטראקציה של לזארוס (שני שלבי הערכה) (הערכת המצב כמאיים) (יכולת התמודדות)
✓	כיצד אפשר להתמודד עם מצבי לחץ? דרכי התמודדות המודל החיסוני של מייכנבאום המבוסס על מודל האינטראקציה <u>התמודדות הממוקדת בבעיה:</u> – התמודדות מטרימה – חיסון נגד לחץ <u>התמודדות הממוקדת ברגשות:</u> – הערכה מחודשת של המצב – שיטות הרגעה <u>מחקר:</u> אגברט, 1964 (התמודדות מטרימה)

הנושאים שייכללו בחומר הלימודים לבחינה מסומנים ב'√'.
 הנושאים שלא ייכללו בחומר הלימודים לבחינה מסומנים ב'X'.

פסיכולוגיה התפתחותית

מהי פסיכולוגיה התפתחותית?	
√	מה הם המרכיבים שיש להתייחס אליהם כשרוצים להבין את התפתחות האדם? האם השינוי בהתפתחות האדם הוא כמותי או איכותי? האם השינוי בהתפתחות האדם נעשה באופן רציף או ב"קפיצות"? האם יש שינויים התפתחותיים שמתרחשים רק בתקופות מסוימות? עד איזה גיל נמשכת ההתפתחות? האם האדם ממשיך להתפתח כל חייו? (התפתחות, התפתחות נורמטיבית תורשה (מטען גנטי) היסטוריה התפתחותית לעומת סביבה חברתית בהווה שינוי כמותי (גדילה) לעומת שינוי איכותי (בשילה) שינוי רציף הדרגתי לעומת שינוי ב"קפיצות" תאוריות שלבים, תקופות קריטיות החתמה / הטבעה) <u>מחקרים:</u> המחקר של גזל ותומפסון המחקר של קונרד לורנץ
√	מה עשויים להיות הקשיים המעשיים והאתיים במחקר התפתחותי? כלים ושיטות מחקר בפסיכולוגיה התפתחותית: תצפית, ניסוי, ריאיון לסוגיו: פתוח, מובנה ומובנה למחצה, שאלוני דיווח עצמי * מחקר אורך ומחקר רוחב
תאוריות התפתחות דור ראשון	
√	מה הם המנגנונים המעצבים את התפתחות הפרט? הגישה הפסיכו־דינמית פרויד – <u>חמישה</u> שלבי ההתפתחות (קונפליקט, קיבעון, נסיגה, תקופה קריטית, לא מודע, מודע, איד, אגו, סופר אגו, מנגנוני הגנה (הדחקה, התקה), שלבי התפתחות: אורלי, אנלי, אדיפלי, חביון, גניטלי. טיפוס מכל סוג) הגישה הפסיכו־סוציאלית אריקסון – <u>שמונת</u> שלבי ההתפתחות (משבר, משימה התפתחותית, דמות משמעותית, תקופה קריטית, אמון לעומת חשד, אוטונומיה לעומת בושה, יוזמה לעומת אשמה, חריצות לעומת נחיתות, זהות לעומת טשטוש זהות, אינטימיות לעומת בדידות, פוריות לעומת קיפאון, שלמות לעומת ייאוש)