

- בגרות ב: פסיכולוגיה
- מספר יחידות הבגרות: 2
- מחבר פתרון הבחינה: ערן לוי
- מועד הבחינה: 19 ביוני 2017
- שעת הבחינה : 13:00

הצעת פתרון- בחינת הבגרות בפסיכולוגיה- 2 יח"ל

קיץ תשע"ז 2017- שאלון 712/069201

הצעת הפתרון נכתבה על-ידי ערן לוי, מורה לפסיכולוגיה בבתי הספר של קידום.

- התשובות כאן הן בגדר הצעה. תשובות נוספות יכולות להתקבל.

פרק א'

בפרק זה יש לענות על שתי שאלות בלבד

תשובה לשאלה 1

סעיף א'

סוג הלמידה שהתרחשה אצל יותם היא **למידת תובנה**.

מאפייני למידת התובנה הם (יש להדגים שניים):

- א. בלמידת תובנה תמיד קיימת מטרה- ליותם הייתה מטרה להרכיב פאזל.
- ב. הפתרון מושג בבת אחת לאחר חשיבה מאומצת- יותם ניסה מס' פעמים ללא הצלחה להרכיב את הפאזל, אך ברגע אחד הבין ויישם מיד את הרכבת הפאזל.
- ג. הפתרון מיושם מיד, ללא שגיאות וללא פעילות מיותרת- יותם הרכיב את הפאזל מיד כשהבין את הפתרון ולא שגה בהרכבה ברגע שהבין איך להרכיב.

סעיף ב'

יותם נמצא בשלב האוטונומיה לעומת בושה. ההתנהגות של האם תורמת להתפתחות של יותם משום שהיא אפשרה ליותם להיות עצמאי ולבצע את הרכבת הפאזל בעצמו. בעקבות זאת התפתחה אצל יותם הרגשת **אוטונומיה**. אם האם

הייתה מתערבת, יותם היה חש שאינו מצליח לבצע את הדברים בעצמו ולכן, היה מוסיף לאישיותו רכיב אישיותי שלילי- **בושה**.

תשובה לשאלה 2:

סעיף א'

ארבעת התנאים ללמידה ע"י חיקוי הם:

1. קשב- תלמידי ו'4 היו קשובים ומרוכזים בתחרויות הג'ודו של הג'ודוקאים הישראלים
2. זכרון- התלמידים זכרו את ההשתתפות של הג'ודוקאים בתחרויות באופלימיאדת ריו.
3. הנעה (מוטיבציה)- לתלמידים הייתה מוטיבציה לחכות את ההישגים המרשימים של אורי ששון וירדן ג'רבי באולימפיאדה בריו דה ז'נרו.
4. היישום בפועל- תלמידי ו'4 נרשמו לחוג ג'ודו במתנ"ס.

סעיף ב'

גורמים המשפיעים על מידת הקונפורמיות (יש להביא שניים):

1. תמימות דעים של חברי הקבוצה- הייתה הסכמה בקרב כל תלמידי הכיתה להירשם לחוג ג'ודו ולכן יוסי התנהג בקונפורמיות ונרשם אף הוא לחוג למרות שאינו חובב ספורט.
2. לכידות הקבוצה- אם תלמידי כיתה ו'4 מלוכדים אז ניתן לומר שזה הגדיל את מידת הקונפורמיות של יוסי.
3. איפיוני המשימה- ניתן לטעון שהמשימה הייתה עמומה. אמנם, תלמידי הכיתה נרשמו לחוג לג'ודו, אך לא ברור מהי בדיוק המשימה והמטרה: האם המשימה היא להתחרות ברמה עולמית או לפתח את זה כתחביב או אולי שעל ידי העיסוק בג'ודו, לשפר את כושר ההתמדה הכללי בדברים אחרים? ככל שהמשימה עמומה, כך מידת הקונפורמיות של יוסי תגדל.
4. כשרון ויכולת- יוסי לא חובב ספורט ולכן הגיוני להניח שהוא לא מומחה בג'ודו ולכן מידת הקונפורמיות שלו גדלה והוא נרשם אף הוא לחוג למרות שאינו חובב ספורט.
5. סטטוס- ייתכן שליוסי קיים סטטוס נמוך ולכן מידת הקונפורמיות שלו גדלה והוא נרשם לחוג למרות שאינו חובב ספורט.

תשובה לשאלה 3:

סעיף א'

דרכים שבעזרתן יעל יכולה להתמודד עם מצב הלחץ (יש להסביר שתי דרכים):

1. **התמודדות מטרימה**- מידע מטרים עשוי להפחית מתחושת הלחץ. ניתן להביא ליעל מידע על מה שהולך להתרחש בתוכניות הבאות והדבר יפוג אצלה את הלחץ.
2. **הערכה מחדשת של המצב**- בחינה מחדש תפיסת מצב ראשונית כדי להפוך הערכת מצב שלילית לחיובית. באופן זה ניתן להחזיר ליעל את תחושת השליטה במצב וכן, ההתמקדות בהיבטים החיוביים עשויה להסיח מעיניה את ההיבטים השליליים.
3. **שימוש בשיטות הרפייה**- ע"י טיפול תרופתי שיעל יכולה ליטול, או ע"י שיטות הרגעה, כמו: מדיטציה או דמיון מודרך שניתן לעשות ליעל.
4. **תמיכה חברתית**- בני אדם הם יצורים חברתיים ומשוב של הסביבה החברתית עשוי לחזק את תחושת הביטחון של האדם, את התחושה שיש על מי לסמוך ויש במי לבטוח. כמו כן, תמיכה חברתית מסייעת לפרוק ולשחרר את הלחץ בעצם השיחה. גם הידיעה שאחרים מתמודדים עם אותם מצבי לחץ מסייעת לנו לחוש שאיננו בודדים. תמיכה חברתית יכולה להיות גם תמיכה חומרית וגם זה יכול להקל. יעל יכולה לשוחח עם שאר המשתתפות בתכנית ולשאוב מהן עידוד.

סעיף ב'

הציפיות שלנו מאחרים בדרך כלל מגשימות את עצמם גם אם הציפיות/הסטריאוטיפ לא תמיד משקפות את אופיים ותכונותיהם האמיתיים של האחרים. תופעה זו מכונה בפי מרטון: **הנבואה המגשימה את עצמה** ובפי אחרים: אפקט פיגמליון. מפיק התוכנית זימן את יעל לשיחה והאמין בה, הוא שידר לה ציפייה שהיא יכולה להגיע לשלבים מתקדמים בתכנית ואכן, כך קרה, הציפיות של המפיק התגשמו ויעל הצליחה להגיע לשלב חצי הגמר.

תשובה לשאלה 4:

סעיף א'

הפחד אצל שיר נרכש ע"י הצמדה של גירוי מותנה לגירוי בלתי מותנה באופן שיצר תגובה מותנית.
הגירוי המותנה- כלב
הגירוי הבלתי מותנה- נשיכה
התגובה הבלתי מותנית- פחד מעצם המחשבה להינשך ע"י כלב.

התגובה המותנית - פחד מכלבים.
הכלב הוצמד לנשיכה וברגע שבוצעה הצמדה זו, שיר למדה לפחד רק למראה כל
כלב ברחוב גם ללא הופעת הנשיכה.
• ניתן להסביר גם ע"י תופעת **ההכללה**.

סעיף ב'

- ארבעת סוגי התגובות האפשריות למצבי לחץ הן (יש לציין ארבע ולהסביר שתיים):
1. **תגובות פיזיולוגיות**: שיר יכולה להזיע, הדופק שלה ולחץ הדם שלה יהיו מהירים.
 2. **תגובות רגשיות / פסיכולוגיות**: יעל יכולה לחוש חרדה למראה כלב.
 3. **תגובות קוגניטיביות**: ליעל יכול להיות קושי בזכירה, מיקוד ותפיסת המצב, הפרעות קשב, הפרעות זיכרון ועוד.
 4. **תגובות התנהגותיות**: יכול להיות שיעל תברח מהמקום שבו היא תראה את הכלב.
- אפשר להביא דוגמאות נוספות על בסיס ארבע התגובות.

פרק ב'

בפרק זה יש לענות על חמש שאלות בלבד

תשובה לשאלה 5:

נקודת שוני:

סדר הצגת הבקשות- בשיטת ה"רגל בדלת" הבקשה הקטנה מובאת בהתחלה
והבקשה הגדולה מובאת בסוף ואילו בשיטת ה"דלת בפרצוף" הבקשה הגדולה
מובאת בהתחלה והבקשה הקטנה מובאת בסוף.

נקודת דמיון:

המטרה- בשתי השיטות המטרה היא היענות.

תשובה לשאלה 6:

סולם ההסתגלות מחדש הוא כלי למדידת רמת הלחץ שאדם חווה בתקופה מסויימת בחייו. שמעון מתמודד עם מס' אירועים מלחיצים: חתונה, פיטורים ממקום העבודה ומעבר דירה. כל אירוע כזה בסולם של הולמס וריי מליץ בפני עצמו משום שהוא גורם לשינוי בסטטוסים של שמעון, יוצר אצל שמעון תחושה של חוסר שליטה ועמוס. גם השינויים כשלעצמם גורמים ללחץ לפי הולמס וריי.

יתרונות הסולם (יש להביא יתרון אחד):

- באמצעות הסולם ניתן לזהות מתי אנשים נתונים במצב לחץ ורגישים לבעיות פסיכולוגיות ופיזיולוגיות.
- הסולם מסייע לנו לחזות את סוגי המצבים היוצרים לחץ: עומס יתר, קונפליקט, חוסר שליטה ושינויים.

חסרונות הסולם (יש להביא חסרון אחד):

- הניקוד בסולם מבוסס על ממוצע הערכות של מדגם. לפיכך, ייתכן שאירוע שקיבל הערכה גבוהה במדגם יקבל הערכה נמוכה אצל פרט מסוים וההפך.
- הסולם לא מתייחס לכל האירועים המלחיצים (בישראל צריך להוסיף פיגועים/מילואים).
- הסולם אינו מתייחס לכך שגם שעמום (חוסר שינויים/חוסר עומס משווע) הוא מצב מלחץ.
- ניתן להביא יתרונות וחסרונות נוספים.

תשובה לשאלה 7:

לפי שטרנהל, העובדה שנעמה הצליחה בתפקידה המנהיגותי כיושבת ראש מועצת התלמידים בביה"ס לא תאמה את הדעה הקדומה של תומר על נשים ולכן הוא הקדיש זמן על מנת לחפש מידע שיסתור את העובדה שנעמה הצליחה כמנהיגה על מנת שהוא יוכל לשמר את הדעה הקדומה שלו שנשים לא מוצלחות כמנהיגות.

מהלך המחקר של שטרנהל: החוקרים רצו ליצור דעה קדומה כלפי אדם – והם תיארו לפני נבדקים אדם בעל תכונות הבאות: תוקפנות, חוסר התחשבות ויושר (בכך נוצרה סכימה). אחר-כך נתנו לנבדקים לקרא סיפור שמתאר את התנהגותו של אותו האדם. חלק מהסיפורים התאימו את התנהגותו לדעה הקדומה שנוצרה, בחלק מהסיפורים הוא פעל בניגוד, ובחלק נוסף הוא התנהג באופן נייטרלי או ללא קשר למה שתואר. החוקרים מדדו את משך הזמן שנדרש לנבדקים לקרא את ההתנהגויות שתוארו בסיפורים. תוצאות המחקר הראו שנבדקים הקדישו יותר זמן לקריאת הסיפורים שסתרו את הדעה הקדומה שנוצרה (לדוגמא, שהוא אדם עדין, מתחשב ולא-אמין). כאשר בקשו מהנבדקים להיזכר בהתנהגותו, הם זכרו את ההתנהגויות הסותרות את הסכימה יותר מאשר ההתנהגויות התואמות או הנייטרליות.

מסקנת המחקר: האדם מנסה להתאים את המידע לדעה הקדומה שלו. ובכך הוא "מגייס" מידע קודם התומך בדעה הקדומה ומנסה לשכנע את עצמו שיש הוכחות לנכונותה, אף עפ"י שיש מידע הסותר אותה.

תשובה לשאלה 8:

יש להסביר ולהדגים שניים מהמושגים הבאים:

1. **חיזוק חיובי**- גירוי נעים המגדיל את תדירותה של תגובה, או של התנהגות מסוימת. הוא ניתן אחרי שהתגובה בוצעה. ניתן להביא לעדי פרס כאשר היא שומרת על הסדר בחברה.
2. **עונש**- מתן גירוי לא נעים באופן המפסיק התנהגות מסוימת. ניתן לקחת מעדי את הסמארטפון בכל פעם שהיא מתנהגת שלא בהתאם לסדר החברתי.
3. **חיזוק שלילי**- הפסקת גירוי לא נעים באופן שמגדיל את תדירות התגובה.

תשובה לשאלה 9:

הייתי ממליץ לדוד לפנות ל**פסיכולוג מטפל/ פסיכולוג שיקומי** משום שאלה פסיכולוגים המסייעים לבני אדם שעברו תאונות כמו התאונה שדני עבר, לחזור לתפקוד נורמלי.

תשובה לשאלה 10:

עומר טוען ששנת השירות תורמת לאדם והוא מוכן להקדיש שנה מחייו כדי לתרום לחברה. הדבר מוסבר ע"י המושג- **הומניזם**- התפיסה שהאדם הוא יצור טוב מטבעו. לעומתו, טל טוען כי שנת השירות היא בזבוז של זמן וניתן להסביר זאת ע"י **הנטייה להגשמה העצמית**- הנטייה המולדת של האדם לפתח את כשריו. ייתכן שטל מרגיש ששנת השירות לא תעזור לו לממש את העצמי שלו ולכן לא ירצה להתנדב כי זו פעולה שלא תביא אותו לידי הגשמה.

* ניתן להסביר גם באמצעות מושגים נוספים מהתיאוריה של רוג'רס.

תשובה לשאלה 11:

דיסוננס קוגניטיבי הוא מצב שבו האדם מחזיק באמונות, בעמדות ובערכים שאינם מתיישבים זה עם זה. מאיה נמצאת בדיסוננס משום שיש חוסר התאמה בין העמדה שלה שמסיבות בת מצווה צריכות להיות צנועות לבין ההחלטה בפועל לערוך מסיבה מפוארת.

דרכים שבעזרתן מאיה יכולה להפחית את הדיסוננס (יש להביא דרך אחת):

1. שינוי אחת העמדות באופן שיגדיל את מידת ההתאמה בין העמדות- מאיה יכולה לשנות את העמדה שלה שמסיבות בת מצווה לא חייבות להיות צנועות.

2. שינוי אחת מן התפיסות הסותרות ע"י איסוף מידע התומך בתפיסה אחרת ובכך המידע משכנע את האדם שאין לו שום בעייה ולכן אין צורך לשנות את ההתנהגות-מאיה יכולה להביא את המידה שבת מצווה חוגגים פעם אחת בחיים וכו'.
3. שינוי המשקל, או החשיבות של הקונפליקט- מבחינת מאיה החשיבות של חוסר ההתאמה בין העמדה שלה לבין המציאות בפועל אינו כה חשוב.

תשובה לשאלה 12:

שלושת מרכיבי העמדה הם:

1. מרכיב רגשי- באים לידי ביטוי הכיוון והעוצמה של הרגשותיו של הפרט כלפי אובייקט העמדה- נעמי מרגישה חמלה כלפי בעלי החיים שעבורם צריך לשמור על הסביבה. *ניתן להביא רגשות אחרים.
2. מרכיב קוגניטיבי- המידע שיש לנו על אנשים, על אובייקטים, או על נושאים אחרים. מידע זה מבטא את אמונותינו לגבי אובייקט העמדה- נעמי חושבת שחשוב לשמור על איכות הסביבה.
3. מרכיב התנהגותי- באה לידי ביטוי הנטייה לפעול בדרך מסוימת כלפי אובייקט העמדה. נעמי מקפידה לשמור על איכות הסביבה באזור מגוריה.

תשובה לשאלה 13:

העיקרון הפסיכוסקסואלי קובע שהתפתחות האישיות תלויה בסיפוק האזור הארוגני, כלומר האיזור בגוף הגורם להנאה מינית- גופנית.

- ניתן להדגים לפי השלב האוראלי, השלב האנאלי, השלב הפאלי והשלב הגניטאלי. בכל אחד מהשלבים יש לראות כיצד סיפוק האזור הארוגני (לא סופק דיו או סופק יתר על המידה) משפיע על ההתפתחות.

תשובה לשאלה 14:

יש להביא את אחד מהנימוקים הבאים:

נימוק מסוג הסבר- מפריך את הטענה בשאלה
בתחום הפסיכולוגיה החברתית קיים **אפקט העומד מן הצד**- תופעה בה נוכחותם של אחרים מעכבת או מונעת פעולה פרו-חברתית. הסיבות לתופעת האפקט העומד מן הצד הן: א. פיזור אחריות. ב. השוואה חברתית. ג. חשש להיראות מטופש. התופעה הזו מנוגדת למתואר בפתיח.

או

נימוק מסוג ראייה- מפריך את הטענה בשאלה
לאטנה ודארלי (1968) בדקו האם כאשר אנשים נמצאים במקום עם אנשים אחרים מסייעים פחות לזולת (הניסוי עם החדר המתמלא עשן). הם מצאו כי אנשים נוטים להימנע מלהגיש עזרה בהימצאם בחברת אנשים נוספים, ואילו בהימצאם בגפם, גוברת נטייתם לעזור ולפיכך מחקר זה מפריך את הנאמר בפתיח משום שלפי זה אנשים נוטים לעזור לאחרים לא תמיד, אלא במצב שהם לבדם.
• ניתן להביא את המחקר הנוסף של דארלי ולאטנה המפריך גם הוא את הנאמר בפתיח לשאלה.

קידום מאחלת לכל הנבחנים בבחינת הבגרות בפסיכולוגיה בהצלחה!