

**הצעה לפתרון בחינת הבגרות בפסיכולוגיה 2 יח"ל, קיץ תשע"ג,
2013, שאלון מס': 06921/712.**

פרק א'

בפרק זה יש לענות על שתי שאלות בלבד

תשובה לשאלה 1:

- א. למידה היא שינוי קבוע יחסית בהתנהגות המתרחש כתוצאה מניסיון. אצל מיכל התרחשה למידה, מכיוון שחל שינוי בהתנהגותה- היא נהגה לאחר לשיעורים וכיום היא מגיעה בזמן לשיעורים ולא מאחרת.
- ב. **התאמה** היא תהליך שבו האורגניזם משנה ומתאים עצמו לסביבה, שינוי הסכמות והתאמתן לניסיון. **הטמעה** היא רכישת אובייקט לתוך סכימת פעולה, או אופרציה קיימת. בפתוח ניתן לראות שמיכל התאימה את עצמה לעצמה לסביבה החדשה, כלומר לבית הספר החדש. ברגע שהיא הפנימה את הנהלים והחוקים בבית הספר החדש היא לא איחרה יותר ובכך התאימה את עצמה לסביבה. מיכל למדה לא לאחר ובכך בוצעה הטמעה, כלומר ההגעה בזמן היא רכישה של פעולה שמיכל הצליחה להכניס לתוך סכימה שהייתה מורגלת בה. הסכימה היא ההגעה מדי בוקר לבית הספר וההטמעה היא ההגעה בזמן לכל שיעור.

תשובה לשאלה 2:

- א. רוג'רס רואה בבסיס כל ההתנהגות האנושית מניע אחד- **הנטייה להגשמה**. לדעתו, כל הדחפים והמניעים האחרים- הן הפיסיולוגיים, הפסיכולוגיים- הם למעשה ביטויים שונים של אותו מניע בסיסי, הנטייה להגשמה. נטייה זו מולדת ודוחפת את האדם לפתח את הכשרים והיכולות שלו, ליצור ולהיות יצרני, ולבחור במצבים ובכיוונים המאפשרים המשך והגברה של תפקודו החיובי גם בעתיד. המניע של דני להיבחר ליושב ראש מועצת התלמידים הוא הנטייה להגשמה. עובדת היותו מנהיג של תלמידי בית ספר גורמת לו להגשים את עצמו.
- ב. יש לציין שניים מבין הגורמים הבאים:
1. **מאפייני המשכנע**- מומחיות- על יוסי להכיר ולהחיות מומחה ומקצועי בכל מה שקשור להלבשה האחידה או אטרקטיביות ופופולריות- יוסי צריך לצבור אהדה, להיות פופולארי, להתלבש יפה וכדומה או דיבור מהיר- על יוסי לדבר באופן מהיר ושוטף כדי לשכנע את התלמידים או נטייה להציג את שני הצדדים של הנושא- על יוסי להציג את היתרונות ואת החסרונות של השימוש בתלבושת אחידה, אך להבליט, כמובן, את היתרונות.
2. **מאפייני המסר היעיל**- אינו נתפס כמיועד לשכנוע- על יוסי להציג את רעיון התלבושת האחידה כנושא שלא מיועד לשכנוע, או מעורר פחד במידה בינונית- על יוסי לעורר פחד בדרך כלשהי בקהל השומעים, אבל במידה בינונית.

תשובה לשאלה 3:

א. יש לציין שניים מהגורמים הבאים:

1. **עומס** – עומס נוצר כאשר יש מחסור בזמן או במשאבים לביצוע מטלה; כאשר הפרט נדרש לביצוע מטלה ברמה שהיא מעבר ליכולת הביצוע; או כאשר הפרט נחשף לגירוי בעוצמה גבוהה היוצר קושי להסתגל אליו- ההכנות למשחקים האולימפיים הן מאמץ להגיע עם הספורטאים אל עבר שיאים חדשים, כלומר הרבה עבר ליכולתם הרגילות ובמקרים מסויימים אף מעבר ליכולות האנושיות, האימונים הם בעוצמה גבוהה ולכן, נוצר לחץ.
2. **קונפליקט** – קונפליקט נוצר כאשר גירוי מסוים מעורר שתי תגובות מנוגדות בו זמנית. הצורך בבחירה יוצרת את המתח. לכל התנהגות שיש לה השלכה חיובית ושלילית כאחד- הספורטאים נאלצים לבחור בין התמסרות מוחלטת לאימונים המתישים ולאורח חיים קפדני לבין הרצון לבלות עם חברים ומשפחה. נוצר מתח בין הניסיון לבחור, משום שמחד גיסא, הבחירה בספורט האולימפי פירושה ויתור על חיי חברה ומשפחה ומאידך גיסא, הבחירה בחיי חברה ומשפחה פירושה ויתור על חלום, על הגשה עצמית וכדומה. המתח הזה יוצר לחץ.
3. **שינויים** - אירועי חיים שמשנים את הסטטוס – המשחקים האולימפיים הם אירוע חיים רב משמעות עבור הספורטאים, הבחירה בדרך זו יוצרת עבורם שינוי הבא לידי ביטוי באורח חיים המצריך התנתקות מהחיים הרגילים ואימוץ חיים אחרים עם ל"ז מסודר הכולל ארוחות מסודרות, שמירה על הגוף ואימונים אינטנסיביים וזה עלול לגרום ללחץ.
4. **חוסר שליטה** – מצב מאיים עלול להלחץ יותר כאשר אנו חשים חוסר שליטה, ולהלחץ פחות כאשר אנו מאמינים שביכולתנו לשלוט בו, אפילו שבפועל איננו עושים דבר בעניין הלחץ, כלומר עצם תחושת השליטה (או היעדרה) משפיעה על רמת הלחץ שחווים- מכיוון שמהספורטאים מצופה שהם יתעלו מעל ליכולותיהם הטבעיות, סביר להניח שהם עלולים לחוש תחושה של חוסר שליטה וזה עלול להוביל ללחץ.

ב. ניתן לגרום לספורטאים להתאמן גם אחרי האולימפיאדה ע"י **חיזוקים חיוביים**. חיזוק חיובי הוא מתן גירוי נעים לאחר ביצוע התנהגות רצויה. למשל, ניתן להביא לספורטאים מענק כספי אם יוכח שהם ממשיכים להתאמן. * ניתן להסביר גם ע"י עונש וגם ע"י חיזוק שלילי.

תשובה לשאלה 4:

- א. **דיסוננס קוגניטיבי** הוא מתח שנוצר אצל האדם בעקבות אי התאמה בין ערכים, עמדות, דעות וכו' בהם האדם מחזיק. העובד חש דיסוננס קוגניטיבי מכיוון שהוא כנראה מאמין שאין להשתמש בצידוד שלא שייך לו, אבל ההתנהגות שלו לא תואמת את האמונה מכיוון שהוא בכל זאת משתמש בצידוד שלא שייך לו. התירוץ מסייע לו בכך שהוא מיישב בין אי ההתאמה שבין האמונה להתנהגות ונוצר אצלו הומאוסטזיס, כלומר שיווי משקל קוגניטיבי, שהוא מצב רגוע שהגוף שואף אליו.
- ב. לפי פרויד, העובד עשוי לחוש **חרדה מוסרית**, שהיא תגובה רגשית לסכנה מעונש שהאני העליון עלול להטיל על העובד. חרדה זו מוכרת לנו ביותר בדמות רגשות

אשם, שמקורם במצפון. אם העובד בעל אני-עליון מפותח, הוא יטה לחוש אשמה בעקבות השימוש בציוד, או אפילו בעקבות מחשבה על השימוש בציוד לצרכיו הפרטיים, העומד בסתירה לקוד המוסרי שלו, שאין להשתמש ברכוש שלא שייך לנו. העובד עלול לחוש גם חרדה מציאותית, המזהירה את האורגניזם מפני סכנות חיצוניות של ממש, שכן הוא עלול להיתפס ולהיענש בכנס כספי, בפיטורין, או אף בעבירה פלילית. *ניתן להסביר גם שעצם ההשתכרות המועטה היא סכנה קיומית, כיוון שחוסר כסף, פירושו פחד שלא יצליח לפרנס ולהאכיל את משפחתו.

פרק ב'

בפרק זה יש לענות על חמש שאלות בלבד

5. במטרה לחקור את השפעת הקבוצה על אנשים השתמש שריף בתופעת **התנועה האוטוקינטית**. שריף הכניס את נבדקיו לחדר חשוך לחלוטין והראה להם נקודת אור. נקודת האור, על אף היותה קבועה, נתפסת בהשפעת החושך המוחלט סביבה כנעה. תעתוע חזותי זה מכונה – "תנועה אוטוקינטית". ישנם שני מאפיינים לתנועה האוטוקינטית: היא מטעה את כל בני האדם ולאדם הצופה בנקודת האור קשה להעריך את המרחק בינו ובינה. נדמה לו שהאור נע במהירות משתנה, בכיוונים משתנים ובאופן לא יציב. הליך הניסוי: כל נבדק נכנס לבד לחדר חשוך. החוקר אמר לנבדקים שהם צופים בנקודת אור נעה. הוא ביקש מהם להעריך את אורך "המסלול" שלה. כצפוי, הערכות הנבדקים השונים היו שונות מאוד זו מזו. בשלב השני של המחקר, הוכנס לחדר, בנוסף לנבדק שהיה בחדר, "נבדק" נוסף, שהיה משתף פעולה. גם הוא התבקש להעריך את מסלול נקודת האור. למשתף הפעולה ניתנה הוראה לתת אומדנים שיהיו גבוהים או נמוכים באופן עקבי מאומדניו של הנבדק. כך נעשה מספר פעמים, כשבכל פעם נדלקה הנורה במקום אחר בחדר החשוך. תוצאות המחקר: לאחר מספר סיבובים בהם נדלקה הנורה נעשו אומדניו של הנבדק דומים יותר ויותר לאלו של משתף הפעולה. מסקנת המחקר היא שאנשים נוטים להיכנע ללחץ קבוצתי ולנהוג בקונפורמיות.

6. יואב למד לקשר בין **הגירוי המותנה**, שהוא תחושת הבחילה לבין **הגירוי הבלתי מותנה** שהוא חוף הים. הבחילה הוצמדה לחוף הים ולכן בפעם הבאה שיואב הגיע לחוף הים, הוא חש בחילה. תחושת הבחילה בחוף הים היא **התגובה המותנית**, שכן יואב למד לחוש בחילה בכל פעם שהוא בחוף הים.

7. האני עשוי לעשות שימוש במנגנוני הגנה במקרה שדרישות המציאות מופרזות מדי, אז יכול האני לעוות את המציאות. כמו כן, במידה ודרישות הסתמי מוגזמות מדי או שהן רחוקות מאוד מהאפשרות להגשימם בחברה נתונה, כי אז יכול האני להכניס את דרישות הסתמי ללא מודע.

8. השוואה בין פסטינגר להיידר:

א. דיסוננס פנימי לעומת דיסוננס חיצוני- בעוד שפסטינגר דן בדיסוננס פנימי (אי-ההתאמה בין תפיסותיו של הפרט), היידר מציע מודל של **דיסוננס חיצוני** (אי-ההתאמה בין עמדותיו של הפרט לבין עמדותיו של זולתו).

ב. הומאוסטזיס- השאיפה לאזן בין הגורמים היוצרים דיסוננס היא נקודת הנחה בין שתי התיאוריות.

9. יש להביא את אחד מהנימוקים הבאים:

א. נימוק מבסס- הלומד לא מבצע התנהגות לא רצויה רק בנוכחות המעניש ולכן הוא אינו יכול להכחיד התנהגות לא רצויה.

ב. נימוק תומך- העונש אכן מלמד את האדם מה לא לעשות ולכן יש לו יכולת להכחיד התנהגות לא רצויה.

10. שני הכשרים הם: (1) **ביזוריות מחשבתית**- ההתייחסות לשני ממדים או יותר בו זמנית. (2) **הפיכות מחשבתית**- היכולת להחזיר במחשבה מצב מסויים לקדמותו. במחקר שבדק שימור כמות הציגו בפני ילדים שתי כוסות זהות ושאלו אותם איפה יש יותר מים (הילדים טענו שבשתייהן כמות זהה) לאחר מכן העבירו את המים מכוס אחת לכוס חדשה, צרה וגבוהה. ילדים בשלב החשיבה האינטואיטיבית טענו שבכוס החדשה יש יותר מים כי היא ארוכה יותר, וזאת מכיוון שהתמקדו בממד אחד בלבד, באורך הכוס (אין להם ביזוריות מחשבתית) וכן, בשל העובדה שלא יכלו לשחזר במחשבה את המצב הקודם שבו המים היו בכוס הרחבה. *ניתן גם להדגים משימור אורך, שימור מספר ושימור משקל.

11. מטרת המחקר הייתה להדגים כיצד הקבוצה מחזיר את החריג (אדם שסוטה מנורמות החברה) למסלול "הנכון". מהלך המחקר: הוקמו 3 קבוצות דיון של נבדקים. בכל קבוצה החוקר הכניס שלושה משתפי-פעולה: א. הביע דעה מנוגדת לדעת הקבוצה – לא נכנע ללחץ. ב. "חלקלק" – התנגד בתחילת הדיון, אך בהמשך נטה להסכים. ג. קונפורמי לאורך כל הדרך. תוצאות המחקר: תשומת-לב של הקבוצה הופנתה לחריגים כדי לשכנע אותם לשנות את עמדותיהם כך שיביעו דעות המתאימות לקבוצה. משתף פעולה ששוכנע הפך לחבר מקובל בחברה. משתף"פ שהתנגד, נעשה לא אהוד וחברי הקבוצה דחו אותו. מסקנה: קיים אצל האדם מניע להיות אהוד ומקובל.

12. האיד מתפתח בשלב האוראלי והעיקרון שהוא פועל לפיו הוא עקרון ההנאה וההימנעות מכאב שבא לידי ביטוי באמצעות סיפוק מידי של הדחף בלי להתחשב במגבלת המציאות- כשהתינוק רעב הוא מיד בוכה ובכך מבקש אוכל, כשיש לו צרכים הוא מיד עושה אותם. האגו מתפתח בשלב האנאלי והעיקרון הנחה הוא עקרון המציאות והדבר בא לידי ביטוי ע"י כך שהילד לומד לדחות סיפוקים, לשלוט בצרכיו ולהיות עצמאי. הסופראגו מתפתח בשלב הפאלי והוא מונחה ע"י עקרון המוסר והדבר בא לידי ביטוי ע"י משיכה מינית אל ההורה מן המין האחר והיווצרות חרדה. אצל הבנים היא יוצרת פחד סירוס, ואצל הבנות - את קנאת הפין.

13. בסוף שנות החמישים גילו החוקרים פרידמן ורוזמן (1959), שני חוקרים מתחום הרפואה, שנשים, על אף שצורכים כמות זהה של כולסטרול ושומן, לוקות במחלות לב בשיעור מופחת מגברים. במחקר שנמשך 9 שנים בקרב 3,000 גברים נמצאו שתי קבוצות שנבדלו אלו מאלו מאופן מובהק. האחת כונתה טיפוס אישיות מסוג A והשנייה כונתה טיפוס אישיות מסוג B. טיפוס A הוא אדם שאפתן, תחרותי, חסר סובלנות ותוקפן במצבים מסויימים, הוא מצוי במאבק אין סופי להשיג ככל היותר בזמן הקצר ביותר, לעולם אינו מרוצה

מביצועיו הקודמים ומציב לעצמו השכם והערב מטרות חדשות וגבוהות יותר, הוא רוצה לעשות הכל בעצמו כי הוא חושב שאחרים לא יכולים לבצע טוב כמותו, הוא תמיד בקדחת של עשייה וחש תמיד תחושה של דחיפות בזמן. טיפוס B לעומתו מסוגל בקלות רבה יותר לנוח ולהירגע. הוא שאפן פחות, תחרותי פחות וסובלני יותר. הוא לא נתון בלחץ של זמן, מסתדר היטב עם אחרים ומתמקד יותר באיכות חייו. הטענה שהמחקר מבסס היא שיש קשר בין לחץ לבריאות. לאנשים שחווים רמת לחץ גבוהה יש סיכויים גבוהים יותר לחלות בנחלות שונות.

14. לפי רוג'רס, אחד הפערים המשמעותיים הוא פער בין הדימוי העצמי לבין החוויה, כאשר קיים פער בין איך שהאדם תופס את עצמו לבין החוויות שהוא חווה בפועל. אצל רויטל הפער בין החווה לעצמי לא היה גבוה מדי, ככל הנראה, כלומר היא חוותה כישלון, אך היא כנראה סבורה שבניסיון נוסף יש ביכולתה להצליח. לעומת זאת, כנראה שחווית הכישלון אצל רונן יצרה פער גדול מדי בין העצמי שלו לבין החוויה ולכן, סבר שהעצמי שלו אינו מכיל כשרון ויכולת ללימודי רפואה ולכן פרש.

* ניתן להסביר זאת גם ע"י הפער בין העצמי הריאלי לעצמי האידיאלי.

- פתרון בחינה זו הוא בגדר הצעה בלבד.
- לשאלות ניתן לפנות לכתובת הדואר האלקטרוני: hayehida.bagrut@gmail.com