# פסיכולוגיה

**כתבו וערכו: ד"ר בינה גלדי**

**עדו גלדי**

# תוכן העניינים

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | הנושא | מספר עמוד |
| **מקראה** |  | 3 |
| **מבוא** |  | 4 |
| **לחץ** |  | 8 |
|  | **מודל התגובות** | 10 |
|  | **מודל הגרויים** | 16 |
|  | **מודל האינטראקציה** | 22 |
|  | **חרדת בחינות** | 24 |
|  | **התמודדות עם לחץ** | 26 |
| **למידה** | **מבוא** | 31 |
|  | **התניה קלאסית** | 37 |
|  | **התניה אופרנטית** | 43 |
|  | **למידה קוגניטיבית** | 50 |
|  | **למידה חברתית - קוגניטיבית** | 53 |
| **מבוא לאישיות** |  | 60 |
|  | **התיאוריה הפסיכואנליטית- פרויד** | 61 |
| **פסיכולוגיה התפתחותית** |  |  |
|  | **התפתחות האישיות על פי פרויד** | 70 |
|  | **התקשרות** | 83 |
|  | **התפתחות האישיות על פי אריקסון** | 92 |
|  | **התפתחות על פי פיאז'ה** | 106 |
| **פסיכולוגיה חברתית** |  | 114 |
|  | **חשיבה חברתית: סכמות, הנבואה שמגשימה את עצמה** | 114 |
|  | **עמדות** | 116 |
|  | **דעות קדומות** | 119 |
|  | **השפעה חברתית** | 124 |
|  | **אלטרואיזם** | 135 |
| **שאלות לתרגול לפני בחינה** |  | 142 |

# מקראה

החוברת מכילה חומרים מסוגים שונים. כל סוג יופיע בכתב שונה כדי לאפשר הבחנה, לקראת למידה ולקראת תרגול.

חומר חובה למבחן

תרגולים

נושאי העמקה

שאלות לתרגול לקראת בחינה

**שתהיה לכם למידה מהנה ומשמעותית**

**בהצלחה!!!**

** .**

# מבוא

**תרגיל מס' 1: מהי פסיכולוגיה לדעתך?**

**ליד כל אחד מההיגדים הבאים כתוב האם אתה מסכים או לא.**

1. הפסיכולוגים נחנו ביכולות שאין לאחרים
2. הפסיכולוגים מנסים לחזות מראש את התנהגות האדם במצבים מוגדרים
3. הפסיכולוגיה מתמקדת בטיפול באנשים שיש להם בעיות
4. הפסיכולוגיה עוסקת בחלומות ובלא מודע
5. הפסיכולוגיה עוסקת בהתפתחות של בני אדם בגילאים שונים
6. הפסיכולוגיה היא תורת הנפש
7. הפסיכולוגיה מפרשת את התנהגות האנשים
8. הפסיכולוגים מסוגלים לשנות את אופי האדם
9. הפסיכולוגיה קשורה לפיזיולוגיה ולביולוגיה
10. הפסיכולוגיה עוסקת אך ורק בהתנהגות של בני אדם
11. הידע הפסיכולוגי משתנה כל הזמן

**פסיכולוגיה** – מדע החוקר התנהגות גלויה וסמויה של בני אדם.

המילה "פסיכולוגיה" מורכבת משתי מילים ביוונית: **פסיכו** = **נפש + לוגוס = תורה/ חקר/ לימוד**.

המונח התנהגות כולל:

**פעולות גלויות -** פעולות שניתן לצפות בהן, לדוגמה: שחיה, הליכה, דיבור.

**פעולות סמויות** - פעולות שלא ניתן לצפות בהן בצורה ישירה. לדוגמה: חשיבה, הרגשה ורצייה המכונים תהליכים מנטליים.

יש חוקרים הסבורים כי יש לחקור רק את ההתנהגות הגלויה, כי היא ניתנת לצפייה ולמדידה. לעומתם, רבים כיום סבורים שיש לחקור גם את ההתנהגות הסמויה, כי דווקא ההתנהגות הסמויה היא המעניינת והחשובה יותר, לדוגמה: איך אנחנו חושבים ולומדים? מה בדיוק אנו חשים כאשר אנו נכשלים או מצליחים?

**תרגיל מס' 2: התנהגות גלויה וסמויה**

**ציין ליד כל אחת מהפעולות הבאות האם היא התנהגות גלויה או סמויה**

1. אכילת אבטיח ביום קיץ חם.
2. חשיבה מאומצת על פתרון של בעיה במתמטיקה.
3. חלום בהקיץ על בילוי בשפת הים במהלך שיעור משעמם.
4. תחושת חרדה בעת מבחן.
5. הרגשת עצב.
6. חלום בלילה על נסיעה לחו"ל.
7. תחושת אי נוחות במצב חברתי

**מטרות הפסיכולוגיה**

**תיאור** –לתאר את התופעות הנחקרות בצורה שיטתית ואובייקטיבית, באמצעות שאלונים, ראיונות, תצפיות וכדומה. החוקרים מתארים את נושא המחקר ומטרתו וכן את הליך המחקר.

**הסבר-** כאשר שינוי בתופעה אחת מלווה בשינוי בתופעה אחרת, אנו נוטים להסביר תופעה זו באמצעות התופעה האחרת.

**חיזוי** (ניבוי) - מבוסס על ההנחה כי קיימת חוקיות מסוימת בהתנהגות האנושית ועל סמך חוקיות זו נוכל לחזות התרחשויות עתידיות.

**השפעה** (בקרה**) –** בעקבות המחקר ניתן לגבש דרכים שיוכלו להשפיע על ההתנהגות ולשנותה.

**תרגיל מס' 3: זהה בכל אחד מההיגדים את התשובה הנכונה**

1. בגיל ההתבגרות מתבגרים רבים סובלים ממצבי רוח משתנים, המתבטאים בכעסים, בהתפרצויות וכדומה.

**תיאור הסבר חיזוי השפעה**

2. בהמלצת פסיכולוגים הורים רבים מתנסים בסדנאות הורים. בסדנאות אלה מתארים תופעות שונות, שמתבגרים עשויים לחוות, וכן הדמיות (סימולציות) של טיפול במצבי משבר של מתבגרים, התפרצויות זעם וכדומה.

**תיאור הסבר חיזוי השפעה**

3. החוקרים יכולים לנסח את הכלל הבא: "רוב המתבגרים עשויים לסבול ממצבי רוח משתנים, המתבטאים בהתפרצויות זעם וכדומה."

**תיאור הסבר חיזוי השפעה**

4. אחד ההסברים של החוקרים להתפרצויות של המתבגרים הוא השינויים ההורמונליים.

**תיאור הסבר חיזוי השפעה**

**תרגיל מס' 4 : מחקר פסיכולוגי**

**ענה על השאלה**

מחקר מסוים בדק השפעה של שיטת ההוראה על הישגי התלמידים, מתוך הנחה כי לימוד חוויתי יעיל יותר מלימוד פרונטאלי. לצורך כך הועברו בכתה יא שני שיעורי פסיכולוגיה בנושא "למידה": שיעור אחת בצורת הרצאה פרונטאלית (המורה מסביר ומכתיב והתלמידים מקשיבים וכותבים) ושיעור אחר באופן הבא: המורה הקרין בפני התלמידים סרט העוסק בלמידה ולאחר מכן התלמידים קיבלו דף עבודה והשיבו על השאלות. בסיום כל שיעור קיבלו התלמידים משימה בנושא "למידה" וקיבלו עליה ציון. בסיום, הושוו ציוני התלמידים בשתי המשימות. התוצאה הייתה – ציוני התלמידים שמשימה שלאחר הצפייה בסרט היו גבוהים יותר מציוניהם במשימה שלאחר ההרצאה הפרונטאלית.

**הצג את מטרות הפסיכולוגיה והדגם אותן מתוך המחקר**

**תחומי העניין של הפסיכולוגיה**

**פסיכולוגיה פיזיולוגית** – חוקרת קשר בין התנהגויות לבין שינויים פיזיולוגיים המתרחשים בגופנו.

**פסיכולוגיה קוגניטיבית** – מתעניינת בתהליכים של עיבוד מידע בתחום תפיסה, למידה, זכירה וחשיבה.

**פסיכולוגיה של האישיות** – עוסקת בתיאור אישיותו של האדם וטיב מערכת היחסים שבין אדם לסביבתו.

**פסיכולוגיה התפתחותית** – מתארת התפתחות גופנית, שכלית וחברתית של אדם מרגע היוולדו ועד סוף ימי חייו.

**פסיכולוגיה חברתית** – חוקרת את ההתנהגות האנושית במסגרת קבוצתית: כיצד התנהגות הפרט מושפעת מגורמים חברתיים, כגון לחץ חברתי, דעות קדומות וכו'.

**תרגיל מס' 5: תחומי העניין של הפסיכולוגיה**

**מהו תחום הפסיכולוגיה המתאים בכל היגד:**

**התפתחותית/ חברתית/ פיזיולוגית/ אישיות/ קוגניטיבית**

1. התחום שלנו חוקר את הקשר בין פעילויות ביולוגיות לבין ההתנהגות. למשל, אנחנו חוקרים מדוע כאשר אנחנו מפחדים, הדופק שלנו מהיר. **התחום הוא פסיכולוגיה \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

2. מזל טוב! תינוק נולד. התחום שלנו יחקור את השינויים הגופניים, השכליים, החברתיים, המוסריים והרגשי שלו מעכשיו ועד לזקנה.   
**התחום הוא פסיכולוגיה \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

3. מעניין אותנו לדעת מדוע כאשר אתה צופה לבדך בגמר גביע המדינה בכדורגל/כדורסל, אתה מתנהג בצורה מסוימת, אבל עם חברים, אתה מתנהג באופן שונה לחלוטין.  
**התחום הוא פסיכולוגיה \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

4. מעניין אותנו לדעת מי מכם המנהיג של הכיתה ומי יהיה גם מפקד בצבא. **התחום הוא פסיכולוגיה \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

5. אנחנו מתעניינים בך מאוד, ולכן אנו חוקרים מה עובר לך בראש. כיצד אתה מעבד מידע במוח כאשר אתה לומד, או כשאתה נזכר בחופש הגדול.  
**התחום הוא פסיכולוגיה \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

6. תכונות האופי שלך מעניינות אותנו. למי אתה דומה באופי שלך? האם תכונות אלה מולדות? האם הסביבה השפיעה עליהן? מה בכלל גורם לך לפעול כפי שאתה פועל? **התחום הוא פסיכולוגיה \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**תחומי העיסוק בפסיכולוגיה**

**פסיכולוגים מטפלים:**

1. **פסיכולוגים** **קליני**ים - עוסקים באבחון וטיפול בבעיות התנהגותיות ורגשיות, כגון: הפרעות אכילה, מחלות נפש, התנהגות עבריינית, אלכוהוליזם ועוד.
2. **פסיכולוגי**ם **שיקומי**ים (רפואיים) - עיקר פעולתם הוא שיקום נפגעי תאונות מסוגים שונים, כגון: תאונות דרכים ומלחמות.
3. **פסיכולוגים** **חינוכי**ים - עוסקים בשיפור הלמידה, שינוי שיטות הוראה, בעיות סוציומטריות בכיתה, חריגים, ליקויי למידה והטיפול בהם.

**פסיכולוגים ייעוציים:**

1. **פסיכולוגים תעסוקתיים -** בוחנים דרכי קבלה לעבודה, מיון עובדים, פיתוח תכניות אימון, סיוע לאדם למצוא את הכיוון התעסוקתי המתאים לו.
2. **פסיכולוגים ארגוניים** – עוסקים בטיפוח מערכת יחסים בין העובדים להנהלה או בינם לבין עצמם בהגברת המוטיבציה**.**

**פסיכולוגים חוקרים** – עוסקים בפיתוח ויישום שיטות מחקר שמטרתן לחקור את התנהגות האדם בתחומים שונים. מטרת הפסיכולוגיה המחקרית היא לפתח שיטות מחקר יעילות להבנת התנהגות האדם. תחומי מחקר לדוגמה: נוירו-פסיכולוגיה, פסיכולוגיה רפואית ופסיכולוגיה התפתחותית.

**תרגיל מס' 6**: **תחומי העיסוק של הפסיכולוגיה 1**

**מהו תחום העיסוק של כל אחד מהפסיכולוגים הבאים:**

**קליני/ שיקומי-רפואי/ חינוכי/ תעסוקתי/ ארגוני/ מחקרי**

1. פסיכולוג של בית הספר
2. פסיכולוג במפעל הייטק
3. פסיכולוג בבית חולים ממשלתי
4. פסיכולוג המקבל מטופלים מבוגרים במרפאה פרטית
5. פסיכולוג ב"טיפת חלב"
6. פסיכולוג במעבדת הזיכרון באוניברסיטת חיפה
7. פסיכולוג במכון להשמת עובדים

**תרגיל מס' 7**: **תחומי העניין של הפסיכולוגיה 2**

**לאיזה פסיכולוג יפנו במקרים הבאים:**

**קליני/ שיקומי-רפואי/ חינוכי/ תעסוקתי/ ארגוני/ מחקרי**

1. עזרה למורה שמתקשה להתמודד עם בעיות משמעת בכיתתו.
2. עזרה לפצוע שנפגע בראשו בתאונת דרכים להתמודד עם קשייו.
3. בניית כלי מדידה חדשים באמצעותן ניתן לבדוק רגשות כעס, לדוגמה.
4. איתור מועמד מתאים לעבודת מהנדס בחברת הי-טק.
5. אבחון פסיכולוגי באמצעות מבחני אישיות.
6. טיפול פסיכולוגי בבחורה הסובלת מאנורקסיה.
7. הכנת חולה לב לניתוח.
8. סיוע לתלמידים בבחירת מגמות לימוד.
9. פיתוח תכנית להגברת המוטיבציה במקום העבודה.

**לחץ – מבוא**

**תרגיל מס' 1 : בוחן בפסיכולוגיה.**

**קראו היטב את ההוראות ורק לאחר שסיימתם לקרוא את כל השאלות, ענו על השאלות. יש לכם 10 דקות לענות**

1. כתבו את שימכם בצד השמאלי העליון של הדף.
2. כתבו את התאריך בצד הימני העליון של הדף.
3. הניחו את העט על השולחן ושבו בשילוב ידיים.
4. הסבר מהי פסיכולוגיה
5. הגדר מהי פסיכולוגיה
6. הסבר מהי התנהגות גלויה
7. הצג את תחומי העיסוק של הפסיכולוגיה
8. הצג את תחומי העניין של הפסיכולוגיה
9. הצג את ארבע מטרות הפסיכולוגיה
10. הסבר מהי התנהגות סמויה

**המשך בעמוד הבא**

1. ענו רק על 3 השאלות הראשונות.

אף על פי שכל אחד מאתנו חווה לחץ, לעיתים קשה מאוד להגדיר מהו לחץ. שלוש גישות עיקריות מגדירות לחץ, כל אחת מהן מתייחסת ללחץ כמצב שנוצר עקב תנאים מסוימים:

* התמקדות **בתגובות האדם** - הלחץ כאל מצב פנימי המאופיין ברגשות, במחשבות ובתגובות גופניות.
* התמקדות **בגירוים המלחיצים** - הלחץ הוא מצב המאופיין בתנאים מסוימים.
* התמקדות בשני הגורמים במשולב, כלומר **באינטראקציה שבין המצב לבין התגובות** שהוא מעורר.

**מודל התגובות**

**תרגיל מס' 1**

לפניכם מספר תגובות לפני או בעת מבחן. הקיפו בעיגול את הספרה המציינת בצורה הטובה ביותר, את המידה בה תגובות אלה מאפיינות אתכם:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | מאפיינת מאוד | די מאפיינת | די לא מאפיינת | בכלל לא מאפיינת |
| 1 | דפיקות לב | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2 | נטייה לכעסנות | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3 | אכילת יתר | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4 | קושי להתרכז | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | קושי לזכור פרטים | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6 | קושי לחשוב בצורה בהירה | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7 | "אכילת" ציפורניים | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8 | קושי לחשוב בצורה מסודרת | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9 | בחילות, כאבי בטן | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10 | Black out (חשכון) | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11 | נטייה לדיכאונות | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12 | התקשרויות מרובות לחברים | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13 | קושי לנשום | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14 | מצב רוח לא יציב | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15 | תסריטים שליליים על מה שיכול לקרות | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16 | ערנות רבה | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17 | כאבי ראש | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18 | חרדה רבה ומתח | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19 | העדר תיאבון | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20 | נטייה לרגזנות | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 21 | שלשולים | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22 | הזעה | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 23 | עייפות וחוסר אנרגיה | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 24 | הרגשה שאני לא שווה | 1 | 2 | 3 | 4 |

**חשבו את הציונים שקבלתם בכל קבוצת שאלות:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **פיזיולוגיות** | ציון | **קוגניטיביות** | ציון | **התנהגותיות** | ציון | **רגשיות** | ציון |
| שאלה 1 |  | שאלה 5 |  | שאלה 3 |  | שאלה 2 |  |
| שאלה 9 |  | שאלה 6 |  | שאלה 7 |  | שאלה 4 |  |
| שאלה 13 |  | שאלה 10 |  | שאלה 16 |  | שאלה 8 |  |
| שאלה 17 |  | שאלה 14 |  | שאלה 18 |  | שאלה 11 |  |
| שאלה 21 |  | שאלה 15 |  | שאלה 19 |  | שאלה 12 |  |
| שאלה 22 |  | שאלה 20 |  | שאלה 23 |  | שאלה 24 |  |
| **סה"כ** |  | **סה"כ** |  | **סה"כ** |  | **סה"כ** |  |

**אם קבלת 1-8 אתה משתמש בתגובות אלה במידה רבה**

**אם קבלת 9-16 אתה משתמש בתגובות אלה במידה בינונית**

**אם קבלת 17-24 אתה משתמש בתגובות אלה במידה מעטה**

**לחץ -** תגובה כללית ואחידה של הגוף (על מערכותיו השונות) לכל דרישה המופעלת עליו. זהו מצב פנימי הנחווה במישורים שונים: פיזיולוגי, התנהגותי, רגשי וקוגניטיבי.

**תגובות פיזיולוגיות**

לפי קנון, השינויים הפיסיולוגיים המתרחשים באורגניזם במצבי לחץ, נועדו להכשיר אותו לאחת משתי תגובות אפשריות: **להילחם או לברוח** ( **flight or fight*).*** הסיבה לתגובות הפיזיולוגיות במצב של לחץ היא הצורך בהישרדות. התגובות הפיזיולוגיות מתעוררות במצבי לחץ גם לנוכח אירועים שאינם דורשים מידת רבה של אנרגיה פיזית ובחלוף הסכנה המערכת חוזרת למצבה הרגיל.

תגובה זאת מתבצעת באמצעות שתי תתי מערכות של מערכת העצבים:

**ה**[**מערכת**](http://lib.cet.ac.il/pages/item.asp?item=13450) **הסימפָתֶטית** (המעוררת) גורמת לאזורים מסוימים בגופנו להאיץ פעילות (התכווצות כלי דם, לחץ דם גבוה, הגברת קצב הלב והדופק מהיר, הגברת נשימה, הפרשת סוכר מוגברת מהכבד). לצורך האצת הפעילות, אזורים אלה זקוקים ליותר אנרגיה, לכן נכנסת לפעולה גם **מערכת העצבים הפָרסימפתטית** (המרגיעה) מורה למערכות אחרות שאינן חיוניות להתמודדות עם מצב הלחץ להוריד פעילות: האטת פעילות מערכת העיכול (גורם לכאבי בטן האופייניים במצבי לחץ), **מביאה ל**ייצור אנדורפינים להקלת כאב, הפחתת אספקת דם וחמצן למערכות שהן פחות חיוניות.

**דוגמה לתגובות פיזיולוגיות:** זרימת דם מהירה, נשימה מהירה, דפיקות לב מואצות, זיעה, רעידות וכו' (סימפטטית). יובש בפה- כדי שייכנס מספיק אוויר לנשימה, חיוורון (פרסימפתטית).

**מערכת העצבים ההיקפית (הפריפרית)**

**מערכת סומטית (רצונית)**

**מערכת אוטונומית   
(לא רצונית)**

**פרסימפתטית (מרגיעה)**

**סימפתטית  
(מעוררת)**

**מודל התגובה של סלייה: תסמונת ההסתגלות הכללית**

סלייה חקר את הקשר בין תגובות פיזיולוגיות לבין לחץ מתמשך. הוא מצא שבני אדם מגיבים בצורה דומה למצבי לחץ קיצוניים בלי שום קשר לגירוי שגרם ללחץ. סלייה מצא שקיימת תסמונת משותפת לכל גורמי הלחץ מעבר לתגובה המיוחדת לכל גורם. את התגובות המשותפות לכל האורגניזמים במצבי לחץ כינה סלייה "**תסמונת ההסתגלות הכללית".**

תסמונת = אשכול אופייני של תסמינים.   
הסתגלות = התגובות האופייניות שעוזרות לאדם להתמודד עם מצב הלחץ.

כללי = כל מערכות הגוף נכנסות לפעולה כדי לטפל במצב הלחץ.

סלייה מגדיר לחץ כתגובה כללית ואחידה של הגוף על מערכותיו השונות במצבים המאיים על האדם.

**אנרגיית הסתגלות** – יכולת התנגדות של הגוף לגורמי לחץ.

את התגובות ניתן לחלק לשלושה שלבים:

1. **שלב האזעקה** – איתות פנימי של הגוף המאותת שקרה משהו שעלול לאיים עלינו. בשלב זה נכנסות לפעילות שתי המערכות: הסימפתטית והפרסימפתטית, ובאות לידי ביטוי כל התגובות הפיזיולוגיות. תגובות אלו גוזלות את כל האנרגיה ולכן לאורגניזם אין יכולת התמודדות. זהו שלב קצר שמעביר את האורגניזם לשלב הבא.
2. **שלב התנגדות** –פעילות הגוף מתייצבת ויכולת ההתנגדות ללחץ היא ברמה גבוהה מהרגיל. האורגניזם מנסה להתמודד עם הלחץ. גם בשלב זה האורגניזם עלול לסבול מסימפטומים פיזיים ונפשיים. אם מצב הלחץ נמשך זמן רב, או שהאורגניזם נחשף לגורמי לחץ נוספים, יורדת יכולת ההתנגדות והאורגניזם נכנס לשלב השלישי.
3. **שלב התשישות** – פוחתת יכולת ההתנגדות של האורגניזם בהדרגה. האנרגיות שגויסו אינן פועלות עוד. האורגניזם מגיע לנקודת שבירה ואפיסת כוחות. הביטוי החיצוני הוא בלבול, דמיונות שווא ואף מוות.

**תרגיל מס' 2: תסמונת התסגלות כללית**

**ענה על השאלות**

1. אתה שרוע בשלווה על הדשא בגינה. לפתע מופיע נחש.  **הצג את ההתמודדות עם הנחש על פי שלושת השלבים של סלייה.**
2. ערב! השעה מאוחרת, ומחר עליך להגיש עבודה ענקית בהיסטוריה. בחוץ סופת גשמים, ברקים ורעמים, ולפתע - המחשב החדש כבה. בשעה האחרונה הקלדת הרבה חומר אבל שכחת לבצע שמירה.   
   **הצג את ההתמודדות עם מצב הלחץ על פי שלושת השלבים של סלייה.**

ביקורת על המודל של סליה:

* המודל תורם להבנת התגובות הפיזיולוגיות במצבי לחץ שונים ולהבנת הקשר בין מצב לחץ לבין מחלות.
* המודל אינו מתייחס לגורמים שמשפיעים על מצב הלחץ ולפיכך לא ניתן לדעת אילו מצבים יעוררו את תסמונת התגובות ואילו לא.
* המודל מדגיש את התגובות הפיזיולוגיות למצבי לחץ ומתעלם מתגובות אפשריות אחרות, כמו תגובות פסיכולוגיות.
* המודל מתעלם מההבדלים בתגובות ללחץ בין בני אדם.

**תגובות רגשיות**

במצבי לחץ חווים רגשות בעוצמה גבוהה. הרגשות השכיחים הם חרדה, דכאון וכעס. הנטייה הטבעית שלנו היא לחזור ולהשתמש בדפוסי רגשות "שעבדו בעבר", כי האדם נעשה נוקשה ואינו מסוגל לחשוב על פתרונות חלופיים לבעיה. למשל, אם בעבר תגובה של בכי הועילה משום שזיכתה את הבוכה בתשומת לב, במצבי לחץ עתידיים יגיב בבכי.

חרדה ודכאון עלולים להכניס את האדם לפאניקה. אולם, אם אינם מוגזמים, מאפשרים לאדם לזהות את גורמי הלחץ ולנקוט בפעולה לשפר את המצב. כעס נוצר במצב של תסכול החוסם את האדם להגיע למטרותיו והוא עלול להביא לתוקפנות.

**תגובות קוגניטיביות**

מתבטא בעיקר בתגובות קוגניטיביות: קושי בזכירה, מיקוד ותפיסת המצב.

דוגמאות ללחץ במישור הקוגניטיבי הם:

* **מחשבות ודימויים קטסטרופליים** – הופעת תמונות דמיוניות ("לאכול סרט") של מצבים מפחידים העלולים להתרחש. הדימויים מתרחשים במהלך שעות הערות אך בולטים במיוחד בסיוטי הלילה.   
  דוגמה: ילד שרואה את עצמו נכשל במבחן, מדמיין שהוריו כועסים עליו, אינו מסיים את בית הספר, לא מוצא עבודה, זרוק ללא משפחה וכן הלאה. מעין שרשרת בלתי פוסקת של מצבים קשים, כשבדמיונו מצב גורר מצב עד לאסון נורא.
* **הפרעות חשיבה**: במצבי לחץ החשיבה מושפעת מהחרדות מפני התוצאות של התנהגותנו ומהערכה עצמית שלילית. משתבשת היכולת לארגן מחשבות ביעילות, בבהירות ובהגיון. נוצר קושי לפתור בעיות ולהחליט החלטות, שכן קשה לחשוב בגמישות על חלופות לפתרון.
* **הפרעות קשב**: קשב הוא היכולת של האדם להתרכז בגירוי ספציפי, תוך התעלמות מגירויים אחרים הנמצאים בסביבה. במצבי לחץ פוחתת יכולת הריכוז ודעתו של האדם מוסחת, הן על ידי דימויים קטסטרופליים והן על ידי גירויים חיצוניים. הפרעות אלו בקשב פוגעות בתפקוד האדם וביכולתו לפתור בעיות.
* **הפרעות זיכרון**: אדם הנתון בלחץ, מתקשה להעביר מידע מהמודע לסמוך למודע, ולכן הוא גם לא יזכור אותו. יהיה לו גם קשה להעלות מידע מהסמוך למודע אל המודע.

**תגובות התנהגותיות**

התגובות ההתנהגותיות משתנות במצב של לחץ, והן מותנות ברמות השונות של הלחץ אליו נחשפים. בלחץ מתון לטווח קצר – פועלים ביעילות. בלחץ מתון או בלחץ כבד נפגע התפקוד והוא בא לידי ביטוי בתגובות ההתנהגותיות הבאות: קושי בקואורדינציה, אכילה מוגברת או מופחתת, תוקפנות או נסיגה, שימוש בסטריאוטיפים וקיפאון.

**תרגיל מס' 3: ליה הופמן  
מצא את כל התגובות (פיזיולוגיות, קוגניטיביות, רגשיות והתנהגותיות) של ליה הופמן ופרט אותם בטבלה שבסוף האירוע.**

הסיפור שלי מתחיל בגיל 23, לפני כ- 4 שנים. היה זה ערב קיצי, חמים ונעים שנגד מאוד את מצב הרוח העגום בו הייתי. חיפשתי דרך לשפר את מצב רוחי ונפגשתי עם חברים שלמדו איתי באותה תקופה. נפגשנו בבית של אחד החברים. במהלך הערב אחד החברים הוציא ג'וינט והציע לכולנו לעשן. "תעשני קצת", הוא אמר לי, "זה יעשה לך טוב". "מה כבר יכול לקרות לי?", חשבתי לעצמי, "שתי שכטות לא יהרגו אותי"... אז זהו שכן. אחרי שעישנתי קצת עם החברים הרגשתי סחרחורת שהלכה והחריפה עד שהתעלפתי. הגוף שלי רעד, דפיקות ליבי האיצו, זיעה קרה שטפה את כל גופי והרגשתי שאני בשיאו של התקף לב. הדבר היחידי שרציתי היה להיות במיטה שלי והרגשתי שכולם רוצים להרע לי.

ביקשתי מאותו חבר שנתן לי לעשן שייקח אותי הביתה. בדרכנו הביתה הראייה שלי היטשטשה. לא ראיתי את הדרך והייתי בטוחה שהוא רוצה לחטוף אותי, לכן צעקתי עליו שייקח אותי הביתה ושהוא משקר.

ארבעת החודשים שלאחר מכן היו סרט חוזר של אותו הערב: כל ערב אחז בי הפחד הלא מוגדר הזה שמשהו רע עומד לקרות. בהיותי במיטה חזרו אותם הרעידות, דפיקות הלב המואצות, החיוורון בפני. כל תקופה זו לא הצלחתי להתרכז בשום משימה ואיבדתי לגמרי את התאבון.

הסתגרתי מהעולם חרדה מהערב שיגיע, יחד עם כל הנלווה אליו. חוסר השליטה בגופי הגביר את התחושה שאני מאבדת את שפיותי.

לאחר ארבעה חודשים פניתי לפסיכולוג שהחזיר אותי לעצמי ולשפיותי.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **תגובות פיזיולוגיות** | **תגובות התנהגותיות** | **תגובות רגשיות** | **תגובות קוגניטיביות** |
|  |  |  |  |

**תרגיל מס' 4: זהה את התגובה**

**סמן ב-V בעמודה המתאימה לכל אירוע**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **קוגניטיבית** | **רגשית** | **התנהגותית** | **פיזיולוגית** |
| 1 | אני מרגיש חרדה בזמן המבחן |  |  |  |  |
| 2 | מחשבות על ציונים מפריעות לי בזמן המבחן |  |  |  |  |
| 3 | אני "קופא" (מפסיק לתפקד) במבחנים חשובים |  |  |  |  |
| 4 | בתקופת מבחנים אני מוצא את עצמי חושב: האם בכלל אצליח לסיים את בית-הספר |  |  |  |  |
| 5 | אני כועס כשהמורה מכשילה אותי בבחינה. |  |  |  |  |
| 6 | בזמן מבחנים חשובים אני מתוח כל כך, עד שבטני מתחילה להציק לי |  |  |  |  |
| 7 | כשמרגיזים אותו בבית אני יוצא לריצה |  |  |  |  |
| 8 | בזמן מבחנים אני מרגיש שליבי דופק מהר |  |  |  |  |
| 9 | לאחר המבחן איני מפסיק לדאוג בקשר לציון |  |  |  |  |
| 10 | בזמן מבחנים אני כוסס ציפורניים |  |  |  |  |
| 11 | כשאני לומד לבחינה אני צועק על מי שמסביבי |  |  |  |  |
| 12 | כשאומרים לי משהו מעליב אני מרגיש שהדמעות יורדות מעצמן |  |  |  |  |
| 13 | לפני מבחן חשוב רועדות לי הרגליים |  |  |  |  |

**מודל הגירויים**

**תרגיל מס' 1: מה מלחיץ אותי?**

**להלן היגדים המתייחסים לרגשותייך בחודש האחרון.  
הקף בעיגול את התשובה המתאימה לגבי כל היגד**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **כמעט אף פעם** | **לעיתים רחוקות** | **לעיתים קרובות** | **תמיד** |
| 1. היית "מעוצבן" בגלל שהוריך יצאו לחופשה בהפתעה ונאלצת לטפל באחותך הקטנה | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. נסעת באוטו עם חבר שנהג בצורה פרועה מאד | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. הרגשת לחוץ בשל מבחנים רבים בזמן קצר | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. נאלצת לבחור בין פעילות משפחתית ובילוי עם החברים | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. הרגשת שקשה לך להתמודד עם שינויים חשובים בחייך | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. נאלצת לבחור בעמדה בשיחות עם חברייך | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. הרגשת שהדברים אינם מתפתחים בהתאם לרצונך ושאין באפשרותך להשפיע | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. היו לך דברים רבים שהיה עליך לעשות | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. נדרשת לבחור בין אופציות שונות שעשויות להשפיע על חייך | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. התרגזת בגלל אירועים שהיו מחוץ לשליטתך | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. נתקלת באירועים הדורשים הסתגלות מחדש | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. הרגשת שהקשיים מצטברים עד כדי כך שלא יכולת להתגבר עליהם | 1 | 2 | 3 | 4 |

**מפתח תשובות**

**שינוי**: סכם את הציון שנתת בשאלות 1 5 11

**עומס**: סכם את הציון שנתת בשאלות 3 8 12

**קונפליקט:** סכם את הציון שנתת בשאלות 4 6 9

**חוסר שליטה**: סכם את הציון שנתת בשאלות 2 7 10

3-5 מייצג רמה נמוכה של גורם לחץ

6-9 מייצג רמה בינונית של גורם הלחץ

10-12 מייצג רמה גבוהה של גורם הלחץ

מודל זה מתמקד במהות הגירויים היוצרים לחץ. הנחת היסוד של המודל היא שיש גירויים שיוצרים לחץ אצל רוב בני האדם.

**לחץ**: מצב שמאופיין בעומס, קונפליקט, חוסר שליטה או שינוי.

**עומס**: כאשר גירוי מסוים מאופיין בעוצמה גבוהה שאין ביכולתו של האדם להסתגל אליו, נוצר עומס. העומס יכול להיות פיזי כמו חום, קור ורעש, או רגשי כמו עומס בעבודה שבא לידי ביטוי בשני מצבים: האחד – כשיש לבצע יותר מדי דברים בפחות מדי זמן. השני – כשהסטנדרטים לביצוע גבוהים ואי אפשר לבצע בצורה משביעת רצון בלי קשר לזמן העומד לרשות המבצע.

**קונפליקט**: מצב שבו אדם נאלץ לבחור באפשרות אחת מבין שתי אפשרויות או יותר, כשלכל אחת מהן יש מחיר. מתעוררות שתי אפשרויות של תגובה: האחת, לבחור במשהו רצוי (התקרבות). השנייה, לא לבחור במשהו כי אינו רצוי (הימנעות). כאשר נאלצים לבחור בין שתי אפשרויות ושתיהן רצויות נוצר קונפליקט מסוג התקרבות- התקרבות. כאשר נאלצים לבחור בין שתי אפשרויות ושתיהן לא רצויות, נוצר קונפליקט מסוג הימנעות – הימנעות.

**חוסר שליטה**: מצב בו אנשים מאמינים שהגורל, או אחרים שולטים בחייהם, ולהם אין כל שליטה, או השפעה על המצב.

**שינויים**: שינויים גדולים הם אירועי חיים מלחיצים משום שהם דורשים **התמודדות פעילה והסתגלות מחדש למצב.** הם משנים את הסטטוס של האדם (חתונה, גירושים, לידה, פטירה, קבלה למקום עבודה וכו'). השינויים בחיינו, בין אם הם שליליים ובין אם הם חיוביים ואף שגרתיים גורמים למצב של לחץ, כי הם עלולים להיתפס כמאיימים על שלומו של האדם או כאתגר שאין ביטחון שאפשר להתמודד עמו. אירועים אלו מלחיצים במיוחד כשהם מתרחשים בסמיכות זה לזה.

**הולמס וריי (1967)** בדקו את שאלת השפעתם של שינויים בחיינו שכל אחד מהם דורש התמודדות פעילה או הסתגלות מחדש. הם פתחו כלי מדידה לבחינת מספר אירועי החיים המלחיצים של אדם מסוים. **"סולם ההסתגלות מחדש**" – כלי למדידת רמת הלחץ שחווה האדם בתקופה נתונה בחייו.

**מהלך המחקר:** בשלב הראשון הם ביקשו ממספר רב של מבוגרים לציין את אירועי החיים המלחיצים שחוו בשנה האחרונה. את רשימת מאות האירועים המלחיצים הם צמצמו ל- 43 אירועים מלחיצים (כגון פיטורים, חופשה, נישואין).

בשלב השני הם ביקשו מהאנשים להעריך את מידת ההסתגלות מחדש הנדרשת, לדעתם, באירועי חיים אלו. ההערכה של האירועים נעשתה לפי סולם שמתחיל מ-0 ועד 100. החוקרים החליטו כי נישואין הוא אירוע הנמצא באמצע הסולם (ציון 50). אירוע זה שימש קנה מידה לאירועים אחרים. לדוגמה, אם אדם חשב שפיטורים הם אירוע קשה יותר להסתגלות מנישואין היה עליו לתת לאירוע זה ציון גבוהה יותר מ-50.

**ממצאים:** הציונים שהתקבלו מהנבדקים נעו בין 100 שניתן למוות של בן/בת זוג (מצב הלחץ החמור ביותר) לבין 11 שניתן להפרה קלה של החוק (מצב הלחץ הקל ביותר).

**מסקנות:** סולם אירועי החיים מאפשר למדוד את הלחץ שאדם נתון בו בתקופה נתונה בחייו. האדם ידרג את אירועי החיים המלחיצים (מתוך הרשימה השלמה) שחווה בששת החודשים האחרונים. יסוכמו יחידות שינוי החיים (הציונים) של כל האירועים הללו, ויתקבל ציון כולל של לחץ.

הולמס וריי מצאו שאנשים שהגיעו ל-300 יחידות ומעלה היו בסיכון גבוה. הם היו חשופים יותר לבעיות רפואיות, מנבדקים שצברו 150 יחידות או פחות.

**שימושיו של הסולם:** סולם אירועי החיים של הולמס וריי הותאם לחברה הישראלית. הגרסה העברית מכילה אירועים ייחודיים לחברה הישראלית, כמו איבוד בן במערכה, חדירת מחבלים, עלייה לארץ או פצצה באוטובוס.

**יתרונות הסולם**:

* המודל הסב את תשומת הלב למחיר הפסיכולוגי שאירועי החיים גובים, אפילו כשאינם נתפסים בדרך כלל כמצבי לחץ. לדוגמה, כניסה לאוניברסיטה או זכייה בפיס.
* באמצעות הסולם, המפרט את רשימת האירועים הנתפסים כמלחיצים, ניתן לזהות מתי אנשים נתונים במצב לחץ ורגישים לבעיות פסיכולוגיות ופיזיולוגיות.

**מגבלות הסולם:**

* הניקוד בסולם מבוסס על ממוצע הערכות של מדגם המחקר. לפיכך, יתכן שאירוע שקיבל הערכה גבוהה במדגם יקבל הערכה נמוכה אצל פרט מסויים. ייתכן כי אצל אנשים שונים מידת החשיבות של אותו שינוי בחיים שונה מפני שאצל אחד היא רלוונטית יותר מאצל השני (פיטורים מהעבודה יכולים להיות דרמתיים מאוד עבור מישהו שדבר זה יחרוץ את גורלו וחסרי חשיבות עבוד מישהו שמעוניין להתפטר).
* הסולם של הולמס וריי מעריך לחץ אך ורק על פי מידת השינוי שהוא יוצר בחיים. הוא אינו לוקח בחשבון את היכולת של האדם להתמודד עם השינויים, את חוסנו האישי ואת התמיכה שאדם מקבל מסביבתו. גורמים אלו יכולים למתן או להחמיר את תגובת הלחץ לשינוי החיים.
* הסולם אינו מתייחס לחוסר שינוי או לשעמום כגורם לחץ.

**תרגיל מס' 2: סולם ההסתגלות מחדש (לנוער) של הולמס וריי**

**סמן ברשימת האירועים שלפניך את אירועי חייך שהתרחשו בחצי שנה האחרונה. כפול את הניקוד של אותו אירוע במספר הפעמים שהתרחש ורשום את התוצאה בטור השמאלי.**

**סכם את הניקוד בטור השמאלי.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **המצבים** | נקודות | הדרוגX מס' הפעמים שקרה |
| **מותו של בן משפחה** | **100** |  |
| **גירושים (של ההורים)** | **73** |  |
| **מוות במשפחה (רחבה)** | **63** |  |
| **מחלה או פציעה קשה** | **63** |  |
| **סילוק מביה"ס** | **53** |  |
| **נישואין פעם שנייה (של אחד ההורים)** | **47** |  |
| **ריב מתמשך בין אחד ההורים** | **50** |  |
| **הריון לא מתוכנן של האם** | **45** |  |
| **קשיים מיניים** | **40** |  |
| **ילד חדש במשפחה** | **40** |  |
| **שינוי במצב הכלכלי (טוב או רע)** | **39** |  |
| **מותו של חבר קרוב** | **39** |  |
| **פרידה מחבר/ה קרוב/ה** | **37** |  |
| **עזיבת הבית (גם אח/אחות)** | **29** |  |
| **הישג אישי גבוה** | **29** |  |
| **סיום בית הספר** | **28** |  |
| **מעבר לבית ספר חדש** | **27** |  |
| **שינוי מגורים** | **26** |  |
| **צרות עם ה"בוס"/מורה** | **25** |  |
| **שינוי משמעותי בהרגלי שינה** | **20** |  |
| **שינוי משמעותי בהרגלי אכילה** | **16** |  |
| **נסיעה לחופשה** | **15** |  |
| **הסתבכות קלה עם החוק** | **13** | **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **סה"כ** |

**תרגיל מס' 3: מודל הגירויים**

**סמן X במקום המתאים: מהו הגורם ללחץ בכל אחת מהתיאורים הבאים?**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | תאור | עומס | קונפליקט | חוסר שליטה | שינוי |
| 1 | מדריך הצופים חש לחץ, כי בקבוצה אותה הוא מדריך יש בעיות קשות של משמעת |  |  |  |  |
| 2 | רונית, פסיכולוגית קלינית, קיבלה ממטופל מידע על אירוע טראומטי בעברו. היא מתלבטת האם לשתף את הרשויות במידע שקיבלה או לשמור על חסיון מטופל-מטפל |  |  |  |  |
| 3 | אמיר בן ה-17 לומד בביה"ס 6 ימים בשבוע. הוא גם עובד כל יום משעה 16:00 עד 21:00 ואחר כך עליו לעזור בבית להוריו |  |  |  |  |
| 4 | עינת עברה אירוע מוחי וגופה משותק בצידו הימני. עליה לעבור מקום מגורים, להפסיק לעבוד ולהסתייע במטפל |  |  |  |  |
| 5 | אם לארבעה ילדים קטנים, מסיימת את עבודתה בשעה 15:00. עליה להספיק להביא את הילדים מבית הספר והגנים, לסדר את ביתה, לבשל ולהספיק לקורס בו היא משתלמת |  |  |  |  |
| 6 | שוטר מוזעק לאירוע גניבה במרכול השכונתי ומגלה שבנו הוא אחד מהגנבים |  |  |  |  |
| 7 | אזרחים רבים לחוצים בשל הפיגועים הרבים ברחבי הארץ |  |  |  |  |
| 8 | הוריו של רונן עברו דירה ועל רונן להכיר את הסביבה החדשה, להתחיל ללמוד בבית ספר חדש, להכיר חברים חדשים ולהסתגל לדרישות חדשות בבית הספר |  |  |  |  |
| 9 | לרופא מיון במשמרת לילה הגיעו 8 פצועים במצב בינוני וקשה מתאונת דרכים |  |  |  |  |
| 10 | איש ציבור נקי כפיים, עובר שנה של חקירות מתישות במטרה לבדוק האם אכן מעל בכספי ציבור כפי שנטען נגדו |  |  |  |  |
| 11 | **בחורה לא נשואה נכנסה להריון ומתלבטת האם להפיל את העובר** |  |  |  |  |
| 12 | **בחור חרדי נאלץ לעזוב את הישיבה ולהסתגל לשרות הצבאי** |  |  |  |  |
| 13 | **חברה מגלה שבעלה של החברה הכי טובה שלה בוגד בה, ומתלבטת האם לספר לה** |  |  |  |  |
| 14 | **סיימת את השרות הצבאי ואתה מתכנן לנסוע לטיול הגדול לחו"ל** |  |  |  |  |

ביקורת על מודל הגירויים

* יתרונו של המודל בכך שהוא מסייע לחזות את סוגי המצבים היוצרים לחץ. הידיעה מהם מצבי הלחץ האופייניים מסייעת גם להפחית את הלחץ.
* המודל אינו מתייחס להבדלים הבין אישיים ולתגובות השונות ללחץ.
* המודל מתעלם מההשפעות של גורמים פסיכולוגיים על תפיסת הגירוי כמלחיץ ומהתחושה הסובייקטיבית השונה שיש לכל אדם הנובעת מהבדלי אישיות.
* המודל איננו מתייחס לשאלה האם לאדם יש סביבה תומכת או אין.

**תרגיל מס' 4: גירויים ללחץ**

**קרא את הקטע הבא וענה על השאלות**

דנה תלמידת כיתה י"ב היא הזוכה הגדולה של "הישרדות איי יוון". בעקבות התחרות ובעקבות הזכייה חווה דנה לחץ רב.

במשך חודשיים היא שהתה על האי סנטוריני ביוון, יחד עם 15 מתמודדים נוספים, בני גילאים שונים ומרקעים שונים. במהלך החודשיים סבלה לא פעם מקור, רעב וגעגועים הביתה. היו רגעים בהם רצתה לעזוב את האי אך היא מאוד רצתה לנצח במשחק ובסופו של דבר נשארה למרות הקשיים.

לעיתים נאלצה לכרות בריתות עם אנשים שלא מצאו חן בעיניה אך עשתה זאת למען התקדמות המשחק. כל המשימות לא היו תלויות בה והוטלו עליה על ידי צוות ההפקה. לפעמים היא חשה כעס מכיוון שהמשימות לא נראו לה הוגנות. מאז זכייתה היא מתקשה להגיע לבית הספר וסובלת מכאבי בטן סחרחורות ודופק מואץ.

היא עסוקה בכל שעות היום בצילומים ותוכניות ארוח. לא פעם היא נאלצת לוותר על ראיון כזה או אחר היות ויש המון פניות אליה. היא מרגישה מבולבלת ושוכחת דברים שרצתה לומר. בנוסף- פנו אליה כמה חברות פרסום והיא מתקשה להחליט באיזה קמפיין לככב.

צלמי פפרצ'י רודפים אחריה ואחרי בני משפחתה במשך כל שעות היום. היא מאד רוצה לחזור לחיי החברה הפעילים שהיו לה לפני שהשתתפה בתחרות. לצערה- נאלצה לעזוב את החבר כי לא מצאה זמן להיות אתו. דנה זכתה בהרבה מאוד כסף והיא מתלבטת מה לעשות אתו- מצד אחד היא רוצה לחסוך אך מאידך היא רוצה לבזבז וליהנות ממנו כבר היום.

* 1. **תאר את ארבעת הגירויים היוצרים לחץ בחייה של דנה והדגימו כל אחד מהם מקטע.**
  2. **הצג את סוגי התגובות של דנה ללחץ והדגם מתוך הקטע.**

**מודל האינטראקציה**

מודלהאינטראקציה הוא מודל משולב לפיו לחץ אינו קשור רק לתגובה או רק לגירוי אלא ליחסים ביניהם. מודל זה פותח על ידי לזרוס (1965). לפי מודל זה לחץ הוא שונה מאדם לאדם כי גורמים מסוימים מלחיצים אנשים מסוימים ואחרים לא ואילו התגובות גם הן שונות מאדם לאדם כי הן מושפעות במידה רבה גם מגורמים פסיכולוגיים.

לדוגמה: שני חברים טובלים בים, וכשגל גדול מגיע - אחד עשוי לחוש לחץ, ואילו האחר לא יחוש לחץ, וזאת משום שבניגוד לחברו, הוא יודע לשחות.

**תרגיל מס' 1: תפיסת מצבים כמאיימים**

**סמן V ליד כל היגד שנתפס בעיניך כמאיים. ליד היגדים שסימנת כמאיימים, סמן גם V אם אתה חושב שאתה מסוגל להתמודד עם המצב**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | **מאיים** | **מסוגל להתמודד** |
| 1 | בעוד יומיים יש לך מבחן באנגלית |  |  |
| 2 | הורייך הודיעו לך שאתם עוברים דירה לבאר שבע |  |  |
| 3 | אתה מתגייס לצבא בעוד חודש |  |  |
| 4 | הרופא אמר לך שאתה חולה במחלה הנקראת דלקת קרום המוח שהיא מאוד קשה ומסוכנת |  |  |
| 5 | שמעת על פיגוע בתל אביב באותו מקום שבו בילית אתמול |  |  |
| 6 | יום אחרי המבחן באנגלית יש לכם מבחן בביולוגיה |  |  |
| 7 | אתה יוצא לחופשה באילת בעוד יומיים והוריך הודיעו לך ברגע האחרון שלא יוכלו לתת לך את רכבם |  |  |
| 8 | נפצעת במשחק כדורגל והרופא אמר שלא תוכל לשחק לפחות חודש |  |  |
| 9 | סילקו אותך מבית הספר עקב העתקה בבחינה |  |  |

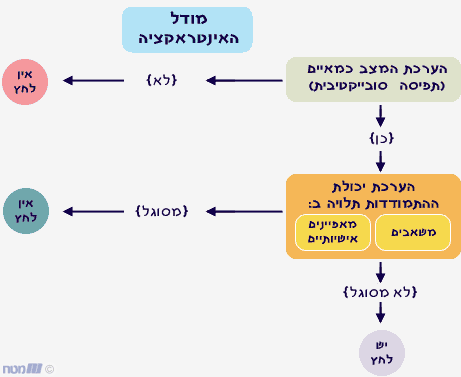
לפי מודל האינטראקציה לחץ הוא תופעה סובייקטיבית והוא מושפע מהערכות המצב שהאדם עושה. להערכה שני שלבים:

1. **הערכת המצב כמאיים** - האם המצב נתפס כמאיים על צרכיו של האדם ומניעיו?   
   איום יכול להיות גופני או נפשי, איום שכבר נגרם או עלול להיגרם, וכן מצב שיש בו אתגר, גם אם הוא חיובי. תפיסת המצב כמאיים היא תוצאה של הערכה סובייקטיבית של המצב.
2. **הערכת יכולת ההתמודדות** – הערכת המצב כמאיים תלויה גם במידה שהאדם מאמין שהוא מסוגל להתמודד עם המצב המאיים. המונח "התמודדות" מתייחס לסך כל המיומנויות שבהן יכול האדם להשתמש כדי להתגבר על מצב הלחץ, כמו: ניסיון קודם, יכולת אינטלקטואלית, תמיכה חברתית וכלכלית ומאפייני אישיות. מי שחש שיש לו יכולות וכישורים להתמודד עם המצב לא יחוש לחץ גם אם המצב נתפס בעיניו כמאיים. אחרים, שחשים שאין להם יכולות להתמודד, יחושו לחץ.

דוגמה: גל גדול מתקרב אל שלושה חברים הטובלים בים. הראשון תפס את הגל כלא מאיים, מפני שהוא גולש ואוהב גלים גבוהים - הוא לא חש לחץ. השניים האחרים תפסו את הגל המתקרב כמאיים. אחד מהשניים העריך שיוכל להתמודד עם הגל מכיוון שהוא שחיין טוב – גם הוא לא חש לחץ. השני, אינו יודע לשחות ולכן העריך שלא יוכל להתמודד עם הגלים – הוא חש לחץ!

יתרון המודל: **מתייחס להבדלים אישיים, המתבטאים בחוויות לחץ אצל אנשים שונים.**

חסרון המודל: **אינו מתייחס למהות התגובות או לגירויים אובייקטיביים יוצרי לחץ.**

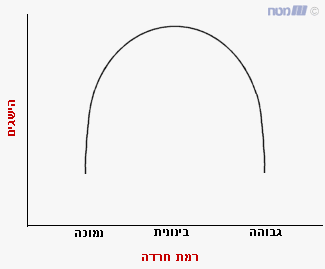


**תרגיל מס' 2: מודל האינטראקציה  
הסבר את ההבדלים בתפיסת הלחץ בכל אחד מהאירועים הבאים**

1. דנה ורחל נסעו לחרמון ללמוד סקי. דנה כבר למדה סקי בעבר והיא משתוקקת לגלוש כבר. לעומתה, רחל שלא התנסתה בסקי בעבר, חוששת קצת, אבל מוכנה לנסות ללמוד, כדי שתוכל לגלוש.

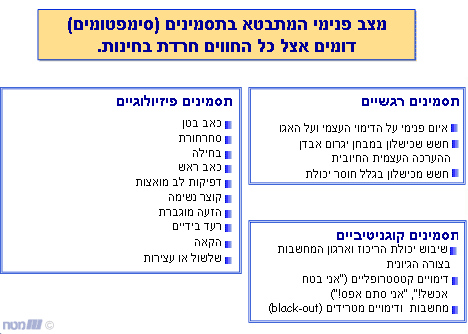
1. חגית החלה לגלות סימני מחלה בתקופת הבגרויות ולכן החליטה להימנע מלגשת למספר בגרויות אותם תשלים בהזדמנות אחרת. לעומתה נועה, הלחוצה תמיד לפני בחינות, החליטה להשקיע הרבה בהכנה ולגשת לכולן. אורית, התלמידה המצטיינת בכיתה, כלל לא הבינה מדוע הן לחוצות.

**חרדת בחינות**

חרדת בחינות היא תופעה ממנה סובלים תלמידים רבים. חרדה מתונה היא תופעה שכיחה ויש לה היבטים חיוביים שכן היא משפרת את ביצועי התלמיד במבחן. שהחרדה גבוהה מאד היא מחבלת בביצועי התלמיד בבחינה. פרופסור אבנר זיו, מתאר את הקשר בין רמת החרדה לבין הביצועים/ההישגים באמצעות עקומה (צורת U הפוכה)

אם נייחס עקומה זאת למבחנים, נוכל לראות כי כאשר חרדת הבחינות נמוכה - גם ההישגים נמוכים. לכאורה, זה לא הגיוני, כי היינו מצפים שללא חרדת בחינות, נוכל להשיג רמת הישגים גבוהה. אך חרדה מעוררת אותנו לפעולה, ולכן כשהחרדה שלנו נמוכה, המאמץ שנשקיע בלמידה יהיה קטן. ובמילים אחרות: ללא חרדה אין כל גורם מדרבן ללמידה.   
מסקנה: כשרמת החרדה היא בינונית אנו פועלים באופן המאפשר לנו להגיע להישגים גבוהים.

**חרדת בחינות על-פי מודל התגובה:** חרדה באה לידי ביטוי בתגובות פיזיולוגיות, התנהגותיות, רגשיות וקוגניטיביות.



**חרדת בחינות על-פי מודל הגירויים**:חרדת הבחינות נובעת ממצב של עומס, קונפליקט וחוסר שליטה.

בדרך כלל תלמידים נבחנים בכמה מבחנים בתקופה קצרה יחסית ועליהם ללמוד חומר רב בפרק זמן קצר. זהו מצב של עומס. לפני הבחינה התלמידים נמצאים בקונפליקט: עליהם להחליט באיזו שיטה להתכונן וכמה זמן להקדיש להכנה. במהלך הבחינה התלמידים נדרשים לבחור בין שאלות ולהחליט כמה זמן להקדיש לכל תשובה. אלו מצבים המתארים קונפליקט. מבחן הוא מצב של חוסר שליטה כי התלמידים לא יודעים מה ישאלו בבחינה וכיצד יוערכו.

**חרדת בחינות לפי מודל האינטראקציה**: חרדת בחינות נובעת מתפיסת הבחינה כמצב מאיים ומחוסר יכולת להתמודד איתה.

**איך לשחרר מתח בעת למידה לבחינות?**

* פעילות גופנית משחררת מתח, לחץ וחרדה. היא משפרת את הביצועים השכליים ומגבירה את הערנות.
* חלק את מטלות הלמידה למנות קטנות. בין המטלות עשה הפסקות פעילות: ספורט, משחק וכדומה.
* צייד את חדר הלמידה באביזרי ספורט, כמו סל קטן עם כדורי ספוג, דלגית, שק אגרוף וחץ מטרה.
* שחק במשחקי טלוויזיה, או מחשב פעילים כמו טניס, או שטיח ריקוד.
* בעת למידה קבוצתית התמסרו בכדור.
* בצע תרגילי מתיחות והרפיה והנע את הגוף גם במהלך ישיבה.

**התמודדות עם לחץ**

התמודדות עם לחץ כוללת כל התנהגות שמטרתה לשלוט בתוצאות לא נעימות של מצב הלחץ, להפחיתו או לסבול אותו כשאין ברירה אחרת.

**תרגיל מס' 1: שאלון התמודדות עם לחץ**

**בכל אחד מהאירועים הבאים בחר באפשרות המתאימה לך**

* 1. **פוטרת מעבודתך:**

1. אחזור לביתי ואצעק על כולם בדרך ובבית
2. אחפש ואקרא מיד את מודעות הדרושים
3. אומר לעצמי שהבוס הזה "דפוק" ושהעבודה הזו לא הייתה שווה
   1. **הנך ניגש לבחינה הפסיכומטרית:**
4. ביום שלפני אעבור שוב על מרכיבי הבחינה ואתכנן את הזמן
5. ביום שלפני אעסוק בפעילות הספורטיבית האהובה עלי
6. ביום שלפני ארגיע את עצמי בנשימה נכונה ומדיטציה
   1. **עליך לעבור ניתוח:**
7. אדבר עם אנשים שכבר עברו ניתוח דומה
8. אאסוף מידע רב על הכאבים, הסכנות, ההגבלות וההתאוששות
9. אעדיף לקחת סם הרדמה לפני הניתוח ו"שיעירו אותי כשזה ייגמר..."
   1. **לפניך נשיאת נאום בפני קהל:**
10. אתרגל סימולציות של הנאום ושאלות אפשריות
11. אשכנע את עצמי שאני יודע את החומר מצוין ומוכשר בהעברתו
12. אבטא את תחושותיי וחששותיי בפני קרובים וחברים
    1. **אתה הולך לבדך ונתקל בנחש:**
13. אצרח לעזרה
14. אברח מהר ורחוק ככל האפשר
15. אבדוק האם הנחש הוא ארסי ואם יש טעם לפחד ממנו

**אסטרטגיות עיקריות להתמודדות עם לחץ**

**התמודדות ממוקדת בעיה**: התמודדות ישירה עם מצב הלחץ עצמו. התמודדות זו מתאימה למצבי לחץ נשלטים, שהאדם מסוגל לשנות או לסגת מהם.

* **התמודדות מטרימה** - פיתוח מיומנויות של התמודדות עם מצבי לחץ עתידיים אפשריים. מיומנויות אלו יש ליישם לפני התרחשותו של מצב הלחץ. למיומנויות אלו שני שלבים:

1. **איסוף מידע** - איסוף מידע רב ככל האפשר על גורם הלחץ המתקרב. המידע שנאסף משמש בסיס לשלב הבא.
2. **פיתוח תכניות פעולה** – על האדם לצפות מראש את הדרישות המופנות אליו ולהתאמן בתגובות לדרישות אלו. תרגול קשיים אפשריים באמצעות משחק תפקידים. במשחק תפקידים אנו מפעילים את המצב המלחיץ עם אדם נוסף או אנשים נוספים. התרגול יכול להיעשות גם באמצעות פתרון בעיות: הגדרת המטרה ותכנון הדרכים להשגתה תוך הערכת אפשרויות שונות ובחירה ביעילה שבהן. בצורה זו, אתגר הלחץ הופך לאתגר חיובי.

**המחקר של אגברט (1964) - התמודדות מטרימה לפני ניתוח  
מטרת הניסוי:** לבדוק האם התמודדות מטרימה של חולים לפני ניתוח משפרת את יכולת ההתמודדות עם הלחץ.

**מהלך הניסוי:** חולים לפני ניתוח חולקו לשתי קבוצות: קבוצת הניסוי עברה תהליך של התמודדות מטרימה וקבוצת הביקורת לא עברה תהליך זה. בלילה שלפני הניתוח ניתן לקבוצת הביקורת מידע שגרתי על הניתוח ואילו לקבוצת הניסוי ניתן מידע נוסף על הכאבים שיהיו לאחר הניתוח. כמו כן, לימדו את חברי קבוצת הניסוי הרפיית שרירים להקלה על הכאב.

**ממצאים**: החולים בקבוצה שעברה התמודדות מטרימה ביקשו רק חצי מכמות משככי הכאבים שביקשו החולים מקבוצת הביקורת. הם גם שוחררו מבית החולים שלושה ימים לפני החולים מקבוצת הביקורת.

**מסקנה:** כשמספקים מידע מוקדם ומלמדים טכניקות פשוטות של הפחתת מתח מאפשרים לאדם להכין תכנית פעולה המפחיתה משמעותית את השפעת המצב המלחיץ.

**התמודדות הממוקדת ברגשות:** התמודדות שאינה משנה את המצב עצמו אלא את רגשותינו ו/או מחשבותינו עליו. התמודדות מסוג זה מתאימה למצבי לחץ בלתי נשלטים כמו אונס, תאונת דרכים וכדומה.

1. **תמיכה חברתית:** תמיכה חברתית היא דרך התמודדות הממוקדת גם בבעיה וגם וברגשות. היא מספקת צורך והופכת את הלחץ לנסבל יותר. מחקרים מראים כי תוחלת החיים של אנשים בעלי קשרים חברתיים תומכים גבוהה יותר והם נוטים לחלות פחות במחלות שקשורות ללחץ מאשר אשים שאין להם מגע חברתי תומך.   
   התמיכה החברתית מסייעת במצבי לחץ בדרכים הבאות:
   * + 1. **סיפוק מידע והדרכה** - הפרט זקוק למישהו אחר שיעבד עבורו מידע וידריך אותו. התומכים יכולים גם לשכנע את האדם שהאיום אינו רציני כל כך וכן בכוחם להסיח את דעתו לנושאי אחרים.
       2. **תמיכה רגשית** - הפרט זקוק לתחושת חום ממישהו אחר ולהרגשה שיש מישהו שאכפת לו מה קורה לנו. עצם הידיעה שיש מישהו שאפשר לדבר עמו מפחיתה את הלחץ.
       3. **הגברת הביטחון של הפרט** - הפרט חש שימשיכו לאהוב אותו בכל מצב (הערכה חיובית בלתי מותנית). מספקת את התחושה ש"יש על מי לסמוך" ו"יש למי לפנות" בעת הצורך.
       4. **שותפות גורל** - התחושה שהקושי הוא גם של אחרים גורמת לתחושה שהאדם אינו בודד במערכה ואם אחרים יכולים להתמודד גם הוא יכול להתמודד.
       5. **תמיכה חומרית** - סיוע במשאבים חומריים: כסף ותמיכה פיזית בצרכים בסיסיים עוזרים למנוע התדרדרות במצב.

**הערכה מחדש של המצב**: שינוי תפיסת המצב הראשונית השלילית לתפיסה חיובית יותר. ההתמקדות בהיבטים החיוביים של משברי החיים מסיחה את דעתו של האדם מההיבטים השליליים המאיימים ומעוררת רגשות חיוביים. בשיטה זו מתחדדת תחושת השליטה של האדם במצב המאיים כי האי מנוסחת במונחים של: "מה אני יכול לעשות כדי להפיק תועלת מהמצב?"  
לחשיבה חיובית

מצב רוח רע תוקף אותנו בתקופות קשות ולעיתים גם בלי סיבה ברורה לעין, וכאשר הוא מופיע, יש לו נטייה לדחוק את כל האופטימיות והתקווה שלנו הצידה ולהוביל אותנו לחשוב ששום דבר טוב לא קורה או יקרה לנו. המצב הזה, של שדה ראייה מצומצם וצפי לשחורות, גורם לנו לשכוח את כל הדברים הטובים והשמחים שקיימים בחיינו ועד כמה הם יכולים להיות העוגן שלנו כדי להתגבר על תקופות קשות. בעזרת תרגיל השלמת המשפטים הבא שתבצעו, היכולת שלכם לזהות את הטוב ולאפשר לו לכבוש את העגמומיות שהשתלטה עליכם תגבר ובמהירות.

השלימו את המשפטים הבאים:

הדבר הכי טוב שקרה לי היום הוא...

הדברים שאני הכי אוהב שיש לי בבית הם...

החלק שאני הכי אוהב בגופי הוא...

הדברים שהלכו לי לאחרונה טוב מהמצופה הם...

אני שמח שאני מספיק בריא בשביל...

אני לא אדם עשיר אבל אני יכול להרשות לעצמי לקנות...

לפעמים אני קם בלי חיוך לבית הספר, אבל אני שמח שיש לי שם...

אני שמח על כך שבכל יום אני זוכה לקבל...

הדברים שלא עולים לי דבר וגורמים לי הנאה הם...

אני מצפה לכך שמחר...

אני שמח/ה שהיה לי את האומץ לעשות... אז בטוח שיהיה לי גם את הכוח להתמודד עם...

שמעתי פעם על מישהו שקרה לו נס בלתי יאומן כזה...

1. **שיטת הרגעה**: שיטות אלו מסייעות בהפחתת המתח המרסן את העוררות הפיזיולוגית ואת הסימפטומים הנלווים אליה. שלוש שיטות להרגעה גופנית שמשפיעה על הפחתת הרגשות והמחשבות השליליים:
   1. **טיפול תרופתי** - תרופות שמרסנות את העוררות הפיזיולוגית הנוצרת בעקבות לחץ או מתח. האדם הנוטל אותן חש עייפות ורצון לישון. השימוש בתרופות אלו לטווח הארוך עלול ליצור בעיות כמו תופעות לוואי שאינן רצויות וחלקן אף ממכרות. שימוש בתרופות אלו מחזק קבלה פסיבית של גורמי לחץ והאדם חדל להתמודד איתן באופן פעיל.
   2. **פעילות גופנית** – גישה אקטיבית להתמודדות עם תגובות למצבי לחץ. הפעילות הגופנית יוצרת עוררות באופן רצוני וכך יוצרת תחושה של שליטה במצב. תחושה זו מפחיתה את הלחץ. פעילות גופנית גורמת גם לחיזוק מערכת הלב ריאה וכך מסייעת לאדם לעמוד בשינויים פיזיולוגים המתרחשים במצבי לחץ.
   3. **הרפיה** – מסייעת לאדם להתנתק במידה זו או אחרת מהלחץ ולהירגע. כל אדם יכול להגיע למצב של הרפיה באמצעות תרגול. הרפיה עמוקה של שרירי השלד. מערכת העצבים האוטונומית נמצאת ברמת פעילות נמוכה. מספר שיטות להרפיה.
      1. **הרפיית שרירים**: נלמדת באמצעות מתיחה ושחרור לסירוגין של כל שריר מרכזי בגוף. האדם לומד לזהות את ההבדל בין מתח להרפיה.
      2. **מדיטציה**: מיקוד תשומת הלב בגירוי כלשהו או דימוי כלשהו.
      3. **נשימות**
      4. **היפנוזה:** הרפיה באמצעות השפעה או שכנוע ישירים

**תרגיל מס' 2 - הרפית הגוף**

אם אינך מצליח לבצע את התרגיל, שב בשקט מבלי להפריע לאחרים.

עדיף לבצע תרגיל זה בשכיבה על הגב. כשאין תנאים לשכיבה אפשר לבצע את התרגיל בישיבה נוחה כשכפות הרגליים מונחות במלואן על הרצפה. הידיים מונחות בצורה רפויה על הרגליים ואין לחץ בשום איבר בגוף.

שלבי הכניסה להרפיה:

1. עצום את העיניים והישאר לאורך כל התרגיל בעיניים עצומות.
2. קח שתי נשימות עמוקות ואחר כך המשך לנשום באופן רגיל.
3. עבור בדמיונך בהדרגה על כל חלקי הגוף והרפה אותם: כפות הרגליים, שוקיים, ברכיים, ירכיים, שרירי האגן, מותניים, בטן, עמוד השדרה, שכמות, כתפיים, ידיים, צוואר, עורף, שרירי הפנים - אפשר ללסת התחתונה ליפול; הרפה את הלשון; פתח מעט את הפה; שחרר את המצח; הרפה את העיניים.
4. אם בשלב זה לא נוח לך, חזור שוב על כל איברי הגוף והרפה אותם פעם נוספת.
5. אל תתמקד בשום מחשבה. תן למחשבות לחלוף בראשך מבלי לעסוק בהן. אם אינך מצליח להשתחרר ממחשבות חזור על מילה חסרת משמעות לדוגמה: אוּמְנָשִיוָיָה
6. המשך לנשום בעיניים עצומות כעשר דקות.
7. קח שתי נשימות עמוקות ופקח את העיניים.

איך אתה מרגיש עכשיו?

**תרגיל מס' 3 - ראש הטופס**

**תחתית הטופס**

**קחו את הדברים בפרופורציה הנכונה**

**אימא יקרה**

אני מאוד מצטערת לבשר לך שעזבתי את הבית כדי לחיות עם החבר שלי. הוא אהבת חיי. את צריכה לראות אותו. הוא כל כך חמוד וחתיך עם הקעקועים הפירסינג והאופנוע שלו....

אבל זה לא הכול אימא יקרה.

אני בהריון ואחמד אומר שיהיו לנו חיים נפלאים יחד בצריף שלו בכפר בשטחים. הוא רוצה המון ילדים וזה גם החלום שלי....

סוף סוף הבנתי גם שמריחואנה טובה לבריאות ועוזרת לכאבים. לכן אנחנו מתחילים לגדל אותה ונמכור אותה לחברים של אחמד אם ייגמרו להם ההרואין והקוקאין, שלא יסבלו.

בינתיים אני מקווה שיהיה למדע תשובה יעילה נגד האיידס, כדי שאחמד ירגיש יותר טוב.. את מבינה, מגיע לו. אני כל כך אוהבת אותו..

אל תדאגי לי אימא יקרה. אני כבר בת 16 ויכולה לדאוג לעצמי. ובנוגע לחוסר הניסיון שאולי יש לי, אחמד ישלים אותו, עם 44 שנותיו.

אני מקווה שאוכל לבקר אותך כדי שתוכלי להכיר את הנכדים שלך, אבל קודם אני עוברת לכפר של ההורים של אחמד כדי להתחתן שם, כך שיהיה לו קל יותר לקבל אישור שהיה בארץ.

בתך האוהבת.

נ.ב.

כל אלה סתם סיפורים.. הלכתי לסוף השבוע לחברתי יעל. רציתי רק לומר לך שיש דברים גרועים יותר מאשר גיליון הציונים מבית הספר שהשארתי לך על השידה ליד המיטה. בתך האוהבת.

**מייל התשובה של האב:**

אימא שלך קראה את מכתבך. היא קיבלה מיד התקף לב ונאלצנו לאשפז אותה. התרופות מחזיקות אותה בחיים בינתיים.

דיברתי עם עוה"ד שלי והסברתי לו מה קרה, והוא יעץ לי לגרש אותך מהבית ולנשל אותך מהכול. לכן בעיני אינך יותר הבת שלנו ומחקנו אותך מהצוואה.

זרקנו את כל הבגדים שלך והחדר שלך הפך למחסן. החלפנו את המנעול בדלת הכניסה, לכן תצטרכי למצוא איפה לגור. אל תנסי להשתמש בכרטיס האשראי שברשותך, הוא בוטל. כמו כן רוקנו את חשבון הבנק שפתחנו עבורך. (הכסף ישמש אותנו לטיפול באימא שלך). אל תנסי להתקשר ולבקש כסף. בכל מקרה ביטלנו גם את הקו שלך בסלולארי. כל התקליטורים, התמונות והספרים שלך נתרמו לילדי עניים.

כמובן שתצטרכי למצוא עבודה, כי יותר לא נשלם עבורך שום דבר.

אגב, אם לא תוכלי למצוא עבודה, תוכלי לפנות למישהו בשם בבר, אני לא יודע בדיוק מה עיסוקיו, אבל כשהראיתי לו את התמונה שלך הוא אמר שלבחורה יפה כמוך הוא יכול למצוא תעסוקה מסוימת בה תוכלי גם להרוויח לא מעט וגם להכיר הרבה גברים.

אני מקווה שתהיי מאושרת בחייך החדשים.

האיש שנהגת לכנות אבא....

נ.ב

בתי היקרה,

זה היה סתם... אימא שלך יושבת לידי והיא לגמרי בריאה.

רציתי רק להראות לך שיש דברים גרועים יותר מאשר להיות מרותקת למשך 8 שבועות הבאים, וללא טלוויזיה בגלל גיליון הציונים שלך והבדיחה הקטנה שלך.

אביך האוהב.

**למידה**

**מבוא ללמידה**

**תרגיל מס' 1 –מהי למידה?**

**האם באירועים הבאים התרחשה לדעתך למידה? נמק.**

1. נער נתקע במעלית חשוכה. מאז החל לפחד ממעליות וממקומות קטנים וסגורים.
2. לאחר שהמדריכה הסבירה למזכירת בית הספר את עקרונות הפעלתו של המחשב, המזכירה מפעילה אותו כנדרש.
3. שחקני קבוצת הכדורגל צופים במשחקם האחרון ובמשחקים של קבוצות אחרות, אשר הוקלטו עבורם. הם מנתחים את המהלכים השונים בעזרת מאמנם ובעקבות זאת הם משפרים את ביצועיהם במשחקים הבאים.
4. תלמידי השכבה של יעל צוחקים עליה בשל לבושה המוזר. היא התבוננה בצורת הלבוש של חבריה בני גילה, והחלה להתלבש כמותם.

למידה בחיי היומיום עוסקת בדרך כלל בתהליך מכוון ומודע של רכישת מידע מיומנויות והרגלים המתרחש בעזרת מורה או מתוך הסתכלות למשל: ללמוד תיאוריה, לרקוד, לעלות מדרגות, לשחות וכו'. אולם הלמידה אינה רק תהליך מכוון ומודע לדוגמה: למידת ערך הכסף.

לא כל מה שאנו לומדים נחשב לחיובי ולמועיל, כמו לדוגמה רכישת התנהגות אלימה.

**למידה: שינוי קבוע בהתנהגות המתרחש כתוצאה מהתנסויות קודמות.**

1. **שינוי קבוע:** משמעו שאין מדובר בתופעה זמנית, חולפת, אלא בתופעה יציבה, קבועה.
2. **שינוי התנהגותי**: התנהגות פירושה כל מה שאדם עושה, חושב ומרגיש. שינוי התנהגותי פירושו שינוי בהתנהגות הגלויה או הסמויה.
3. **התנסות**: יכולה להיות אישית, שהלומד נטל בה חלק פעיל, או עקיפה כלומר, מתצפית בניסיונם של אחרים.

דוגמאות ללמידה:

1. כלב נשך את דנה בילדותה. מאז היא אינה מתקרבת לכלבים.  
   התנסות- נשיכה של הכלב.  
   שינוי התנהגותי- מתרחקת מכלבים.   
   שינוי קבוע – דנה לא תתקרב יותר לכלבים.
2. הטלפון בביתה של דנה תפוס באופן קבוע על-ידי בתה. באחד הימים הצליחה אורית, חברתה של דנה, להשיג את דנה בטלפון בשעות הבוקר. מאז היא אינה מנסה להשיג אותה בשעות הערב.  
   שינוי- מתקשרת בבוקר.  
   התנסות- ניסיון להתקשר בשעות שונות.  
   קבוע – מאז..

**בשילה** – התפתחות במערכת השרירים והעצבים המאפשרת לאורגניזם לבצע פעולה שקודם לכן לא היה מסוגל לבצעה.

**תרגיל מס' 2: האם התרחשה למידה?  
באירועים הבאים נמק האם התרחשה למידה לפי ההגדרה**

1. קניתי חולצה חדשה וקיבלתי מחמאות רבות. מאז אני מרבה להופיע בחולצות בגזרה ובצבע דומים.
2. תינוק התחיל ללכת.
3. ילד ניסה לרכב על אופנים. לאחר שנפל מספר פעמים הבין איך להפעיל את הדוושות ומאז הוא רוכב ואינו נופל.
4. רינת בת שלושה חודשים והחלה מתהפכת מצד לצד.
5. לאחר שהמורה לספרות הענישה את עדי, עדי אינה מדברת בשיעוריה.
6. לאה ראתה את המורה לספרות נוזפת בעדי על שדיברה בשיעור, ולכן היא אינה מדברת בשיעוריה של מורה זאת.
7. ענבר הכניסה את אצבעה לתוך שקע חשמלי. היד נרתעה. מאז שידה של ענבר נרתעה מהשקע החשמלי, היא אינה מעזה להכניס את אצבעותיה לשקע החשמלי.
8. רותם קיבל אנטיביוטיקה לטיפול בדלקת הגרון שלו, ומאז הוא עצבני.

**תרגיל מס' 3: שאלון - הכר את סגנון הלמידה שלך**

**הקף בעיגול את התשובה המתאימה ביותר לדעתך**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ההיגד** | **תמיד** | **לעיתים קרובות** | **לפעמים** | **לעיתים רחוקות** | **אף פעם** |
| 1. אני יכול לזכור מה אמר המורה, גם אם לא סיכמתי בכתב או העתקתי מן הלוח | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| 1. כשאני חושב על רעיון מוצלח, אני חייב לכתוב אותו, או שאשכח אותו | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| 1. אני לומד טוב יותר כאשר אני לומד עם אחרים | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| 1. אני זוכר מילים בצורה הטובה ביותר כאשר אני שומע אותן בשיר | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| 1. אני אוהב לבצע משימות שלב אחר שלב | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| 1. אני זוכר מידע ששוחחתי עליו עם חבר טוב יותר מאשר מידע שקראתי, או כתבתי | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| 1. כאשר אני מנסה להיזכר במילה אני מעלה את תמונתה בדמיוני | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| 1. אני מעדיף ללמוד את המילים החדשות לפני שאני קורא טקסט חדש | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| 1. אני נהנה לבצע עבודות ביחד עם עוד שניים, או שלושה חברים | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| 1. אין לי סבלנות לקרוא או להקשיב להוראות. אני אוהב להתחיל מיד לעבוד | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| 1. קל לי להבין תרשימים, מפות, או גרפים | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| 1. אני לא אוהב שהמורה משנה את התוכנית | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| 1. אני זקוק להפסקות תכופות במהלך הלמידה | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| 1. תבנית עוזרת לי ללמוד טוב יותר | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| 1. קל לי להבין אנשים אם אני לא מביט בהם | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| 1. אני לומד יותר כאשר אני לומד בקבוצה | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| 1. אני מעדיף שהמורה ייתן לי את ההוראות מאשר לקרוא אותן בעצמי | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| 1. אני לומד על ידי הסברת החומר לאחרים | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| 1. קשה לי לשבת בשיעור בלי לקום ולהסתובב | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| 1. אני לומד יותר מקריאה על נושא מאשר מהקשבה לשיעור או דיון בנושא | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| 1. לפעמים אני רושם סיכומים ואחר כך לא מביט בהם יותר | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| 1. אני מסוגל ללמוד שפה אחרת מהסתכלות בסרטים או בטלוויזיה | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| 1. אני נהנה מדיונים ויכול ללמוד מהם הרבה | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| 1. אני לומד הכי טוב כאשר המורה מסביר את הכללים | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| 1. אני לומד טוב יותר כאשר אני חוזר על החומר בקול רם | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |

**העתק את הציון שנתת לכל שאלה בטבלה הבאה.**

**סכם את תשובותיך בכל סגנון למידה בתחתית כל עמודה**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **חזותי** | **שמיעתי** | **תחושתי** | **חברתי** | **אנליטי** |
| 7. \_\_\_\_\_\_  11. \_\_\_\_\_\_  15. \_\_\_\_\_\_  20. \_\_\_\_\_\_  22. \_\_\_\_\_\_ | 1. \_\_\_\_\_\_  4. \_\_\_\_\_\_  6. \_\_\_\_\_\_  17. \_\_\_\_\_\_  25. \_\_\_\_\_\_ | 2. \_\_\_\_\_\_  10. \_\_\_\_\_\_  13. \_\_\_\_\_\_  19. \_\_\_\_\_\_  21. \_\_\_\_\_\_ | 3. \_\_\_\_\_\_  9. \_\_\_\_\_\_  16. \_\_\_\_\_\_  18. \_\_\_\_\_\_  23. \_\_\_\_\_\_ | 5. \_\_\_\_\_\_  8. \_\_\_\_\_\_  12. \_\_\_\_\_\_  14. \_\_\_\_\_\_  24. \_\_\_\_\_\_ |
|  |  |  |  |  |

אם צברת 18 נקודות או יותר בקטגוריה מסוימת, יש לך העדפה ברורה לסגנון זה.

אם צברת 10 נקודות או פחות בקטגוריה מסוימת, עדיף שתמצא דרך לימודים אחרת.

**דרכי למידה אפשריות לדוגמה בסגנונות שונים:**

**ללומד החזותי:**

רשום הערות במהלך השיעור וקרא אותן לחזרה בהמשך.

כתוב סיכומים של החומר הנלמד במילים שלך.

הדגש בעט סימון רעיונות מרכזיים במאמר, או ספר שאתה קורא.

הכן כרטיסיות לחומר חדש ועיין בהן לעיתים קרובות.

השקע זמן רב ככל האפשר בקריאת טקסטים.

**ללומד השמיעתי:**

ספר למישהו אחר את מה שלמדת.

חזור על החומר שלמדת, בקול, במילים שלך.

קרא את החומר החדש בקול רם ואמור משפטים לדוגמה.

נסה לפתור שאלות בעל פה לפני שתכתוב את התשובה.

סמוך על האוזן שלך.

**ללומד התחושתי:**

נסה לחשוב תוך כדי כתיבה, רשום הערות, צייר תרשימים וטבלאות.

קח הרבה הפסקות קצרות בזמן הלימוד, הסתובב, אכול, או שתה משהו.

רשום סיכומים טובים והעתק כל מה שהמורה רושם על הלוח, גם אם אתה חושב שאתה יודע את החומר.

הכן כרטיסיות ללימוד חומר חדש.

שנן תוך כדי הליכה.

**ללומד החברתי:**

עבוד עם חבר או קבוצה.

למד חומר חדש על ידי ניחוש התשובות - עשה מזה משחק.

צור סביבת למידה רגועה ונעימה. **ללומד הלא חברתי (אוהב ללמוד לבד)**

עבוד לבד ובמקום שקט.

השתמש בתוכנות, או קלטות ללימוד עצמי.

**ללומד האנליטי:**

רשום את רוב החומר הכתוב על הלוח.

למד על ידי לימוד הכללים, שינונם ותרגולם.

ארגן את החומר ולמד אותו שלב אחר שלב.

תכנן לעצמך תכנית לימודים לפני שאתה מתחיל ללמוד.

קבע לעצמך זמני יעד בתכנית הלימודים האישית.

השתמש במילון בעת קריאת חומר חדש.

**ללומד שאינו אנליטי:**

התרכז בהבנת הרעיונות המרכזיים לפני שתבחן את הפרטים.

קשר את החומר לחייך האישיים ועשה אותו רלבנטי עבורך.

עשה דברים בדרך שלך. בדוק עם המורה.

על תבזבז יותר מדי זמן על נוסחאות ורשימות.

**שאלות רפלקציה לשאלון**

1. איך הרגשת במילוי השאלון?
2. האם היו היגדים שהיה לך קשה לענות עליהם? מהם? למה?
3. האם גילית משהו חדש על עצמך? מה?
4. האם היה משהו שהפתיע אותך? מה?

**התניה קלאסית**

פיזיולוג רוסי בשם פבלוב גילה את תופעת ההתניה הקלאסית תוך כדי מחקר שעסק במערכת העיכול של כלבים.

**הניסוי של פבלוב:**

**שאלת המחקר**: האם ניתן לגרום לכלב לרייר כתוצאה משימוש בגירוי שלא אמור לגרום לכך?

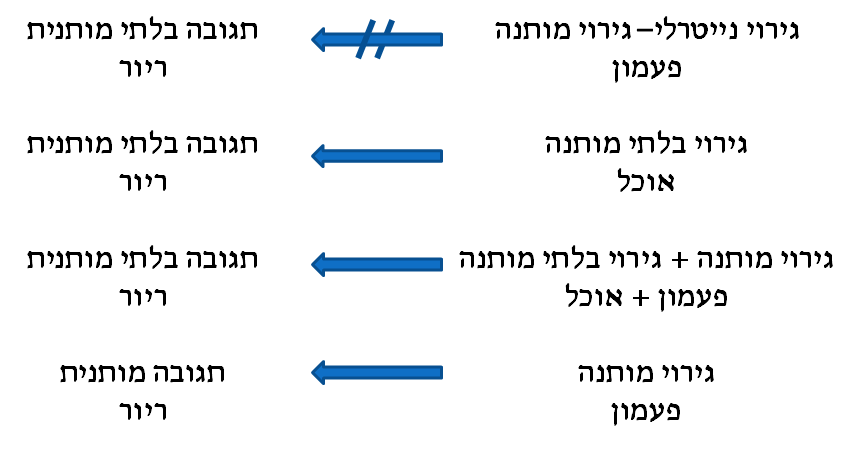
**מהלך הניסוי**: פבלוב בנה מתקן מיוחד, אליו קשר את הכלב ברצועות וחבר את בלוטות הרוק של הכלב למיכל. כמות הרוק נמדדה במדויק. אל פי הכלב הוכנסה צינורית שדרכה קיבל את המזון.

בשלב ראשון החוקר צלצל בפעמון והכלב לא רייר. בשלב שני נמדדה כמות הרוק כאשר הוכנס אוכל לפי הכלב. לאחר מכן השמיע החוקר צלצול פעמון ומיד לאחריו הכניס אוכל לפי הכלב. נמדדה כמות הרוק. לאחר מספר חזרות של צלצול פעמון ומתן אוכל, השמיע החוקר את צלצול הפעמון ללא מתן אוכל.

**תוצאות:** הכלב רייר למשמע צלצול הפעמון.

**מסקנה:** הכלב למד לרייר כתגובה לצלצול הפעמון.

**שלבי למידת התניה קלאסית**

****

**גירוי בלתי מותנה**: גירוי הגורם לתגובה רפלקסיבית, כמו השפרצת מים הגורמת למצמוץ.

**רפלקס** - תגובה מולדת ואוטומטית לגירוי.

**גירוי ניטרלי**: גירוי שלא גורם לתגובה רפלקסיבית.

**גירוי מותנה**: גירוי הגורם לתגובה רפלקסיבית בעקבות הלמידה.

**תגובה בלתי מותנית**: תגובה רפלקסיבית הנגרמת בעקבות הופעת הגירוי הבלתי מותנה.

**תגובה מותנית**: תגובה נלמדת לגירוי המותנה בעקבות יצירת קשר אסוציאטיבי בינו לבין הגירוי הבלתי מותנה. כלומר, הפרשת ריר בתגובה לפעמון היא תגובה מותנית.

**התניה קלאסית**: תהליך למידה בו גירוי מסוים שלא גרר תגובה מיוחדת יגרור תגובה, בדרך כלל פיזיולוגית, בעקבות הצמדתו לגירוי אחר הגורר את אותה תגובה. התניה קלאסית היא תהליך למידה על ידי יצירת קשר אסוציאטיבי בין שני גירויים כשאחד משמש תנאי להופעת האחר.

**תרגיל מס' 1: גירויים ותגובות**

**באירועים הבאים מופיעים גירויים ותגובות. כתוב ליד כל אחד מהם אם הוא: גירוי מותנה, גירוי בלתי מותנה, תגובה בלתי מותנית, תגובה מותנית.**

**1. בכל פעם שסמדר מיניקה את רועי התינוק, הוא מחייך אליה. לאחר זמן מה התברר לה שרועי מחייך אליה עוד לפני שהיא מיניקה אותו.**

א. חיוכו של רועי למראה האם

ב. הנקה

ג. חיוכו של רועי במהלך ההנקה

ד. מראה האם

**2. במחנה הקיץ של הצופים האירה סמדר בפנס על פניה של עינב. אישוניה של עינב הצטמצמו מן האור. לפני שסמדר האירה בפנס, היא השמיעה קול חזק. לאחר כמה ימים שתהליך זה התרחש, סיפרה סמדר לראש הגדוד: "משהו מוזר קורה לעינב. כל פעם שאני משמיעה קול חזק, האישונים שלה מצטמצמים! אולי ניקח אותה לבדיקת עיניים?"**

א. הסנוור של הפנס

ב. צמצום האישונים באור הפנס

ג. צמצום האישונים בעקבות הקול חזק

ד. קול חזק

**3. יהודה הוא אב רע לילדיו ומכה אותם לעתים קרובות. בכל פעם שהוא מכה אותם, הילדים המסכנים מסוככים על ראשם בידיהם. באחד הימים הגיע המורה של האחות הגדולה לביקור בביתם. כאשר הרים את ידו כדי לסדר את שערו, מיד סוככו הילדים על ראשם בידיהם.**

א. המורה מרים את ידו

ב. הילדים מסוככים על ראשם בידיהם, כאשר האב מכה אותם

ג. הילדים מסוככים על ראשם עקב הרמת היד של המורה

ד. האב מכה את הילדים

**4. כאשר מפזרים מזון לדגים מן הפתח העליון של האקווריום, הם עולים אל פני המים במטרה לזכות במזון. בכל פעם שאביתר האכיל את הדגים שלו, הוא נקש קודם על האקווריום. עם הזמן, להפתעתו, הוא שם לב שהדגים עולים כבר עם הנקישה על האקווריום. "היי, אימא, הדגים מכירים אותי..." אמר אביתר.**

א. עליית הדגים בעקבות הנקישה

ב. עליית הדגים אל המזון

ג. נקישה על האקווריום לפני מתן האוכל

ד. המזון

**תרגיל מס' 2: התניה קלאסית**

**תאר את תהליך ההתניה הקלאסית בכל אירוע.**

1. משה הקטן ליטף ארנבת כשלפתע נשמע רעש חזק של תותח. משה נבהל מאוד והתחיל לבכות. מאז כל פעם שמשה רואה ארנבת הוא פורץ בבכי חזק ומסרב לגעת בה.

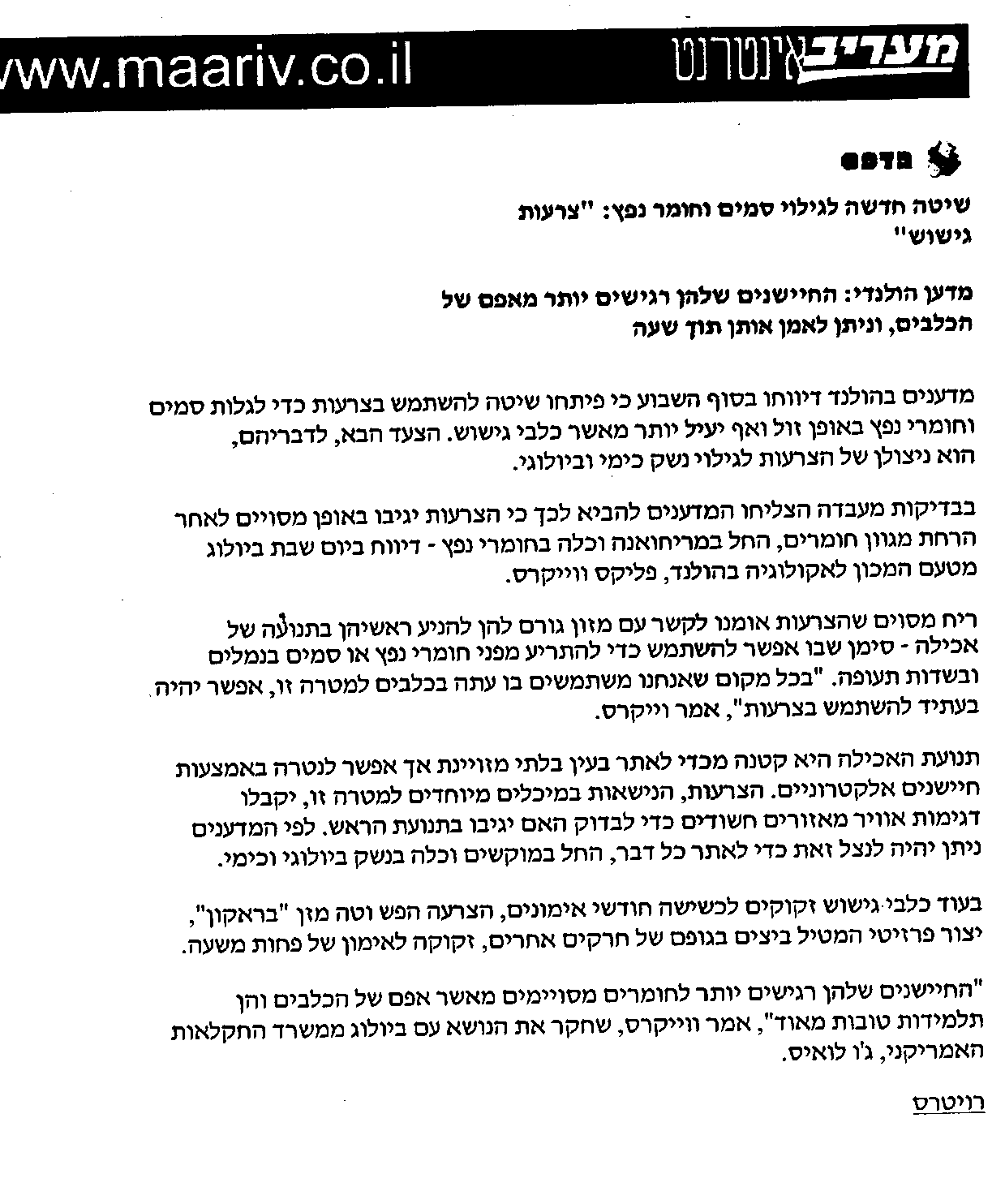
1. סיגל הלכה עם אמה לקופת חולים. אחות בחלוק לבן נתנה לה זריקה שגרמה לה לבכות. למחרת, אביה של סיגל לקח אותה למקום עבודתו במעבדה לכימיה. ברגע שסיגל ראתה את העובדים בחלוקים הלבנים היא פרצה בבכי.

1. אורי נהנה מאד ללכת למועדון. בפעמים האחרונות שהיה במועדון ושתה וודקה הוא הרגיש רע והקיא. מאז הוא נמנע ללכת למועדון.

1. דינה יצאה לפיקניק בטבע עם הוריה. לאחר משחק מהנה היא נעקצה מדבורה. מאז היא מסרבת לצאת עם הוריה לטיולים בטבע.

**תרגיל מס' 3: שיטה חדשה לאיתור סמים**

**תאר את תהליך ההתניה הקלאסית באירוע הבא:**

****

**הכחדה/דעיכה** – הפסקה הדרגתית של התגובה המותנית בעקבות הפסקת הופעתו של הגירוי הבלתי מותנה. הקשר האסוציאטיבי בין הגירוי המותנה לבין הגירוי הבלתי מותנה ניתק.

דוגמה: כאשר פבלוב הפסיק את מתן המזון לאחר צלצול הפעמון, קטנה תגובת הריור בעקבות צלצול הפעמון עד שנפסקה לחלוטין.

**הכללה** – גירויים הדומים לגירוי המותנה מעוררים את התגובה המותנית. ככל שגדל הדמיון בין הגירויים, כך דומות יותר התגובות בעוצמתן.

לדוגמה: תינוק שלמד להירתע מנר דולק בגלל שנכווה מהאש, ילמד להירתע מכל מקור של אש.

**הבחנה** – תהליך שבו נלמדות תגובות שונות לגירויים דומים על ידי התניה לגירוי אחד ודעיכה לגירוי אחר שדומה לו.

לדוגמה: הכלב מרייר רק לשמע הפעמון ולא מרייר בהישמע צלצולים אחרים.

**תרגיל מס' 4: הבחנה, הכללה, דעיכה/הכחדה**

**סמן בכל אחד מהאירועים מה הוא מתאר: הבחנה, הכללה ודעיכה/הכחדה.**

א. המורה בכיתה א: "זכרו: בכל פעם שתשמעו את מנגינת השיר לדוד משה הייתה חווה, עליכם להיכנס לכיתה!".

**הבחנה הכללה דעיכה/הכחדה**

ב. בתהליך רכישת השפה ילדים מכנים דוד את כל מי שהוא גבוה וגבר.

**הבחנה הכללה דעיכה/הכחדה**

ג. לאסקימואים יש שבע מילים שונות לשלג. משחר ילדותם הם לומדים להתנהג בצורה שונה לכל סוג של שלג.

**הבחנה הכללה דעיכה/הכחדה**

ד. רן למד שפתיחת הברז הכחול מוציאה מים קרים ופתיחת הברז האדום מוציאה מים קרים.

**הבחנה הכללה דעיכה/הכחדה**

ה. איתי לימד את כלבו לעמוד על שתי רגליים בכל פעם שמוגש לו אוכל. לאחר שאיתי התגייס לצבא, אחותו שמה לב כי הכלב אינו נעמד על רגליו האחריות.

**הבחנה הכללה דעיכה/הכחדה**

ו. יואב נכווה ממרק חם, ומאז הוא בוכה בכל פעם שהוא רואה צלחת מרק.

**הבחנה הכללה דעיכה/הכחדה**

**למידת פחדים והתניית נגד**

**פוביה -** פחד בלתי רציונאלי מדברים שאינם מזיקים, או פחד מדברים ללא כל יחס לסכנה הממשית הטמונה בהם.

**הטיפול בפוביות נעשה** באמצעות התניה קלאסית – התניית נגד.

**התנית נגד** - יצירת קשר אסוציאטיבי בין גירוי מותנה בלתי נעים לבין גירוי נעים.

לדוגמה, ילד מסרב להיכנס למעלית לאחר שפעם נתקע בתוכה. כטיפול, הכניסו אותו למעלית שבה התנגן שיר הילדים האהוב עליו. מאז אינו מפחד יותר לעלות במעלית.

**הניסוי על "אלברט הקטן"**

החוקרים ווטסון וריינר (1920) התנו תינוק בן תשעה חודשים בשם אלברט לפחוד מחולדה לבנה. תחילה הם הוכיחו שאלברט לא פחד מהחולדה, אלא שיחק עמה ללא חשש. צמד החוקרים ידעו שרעש חזק מפחיד תינוקות וגורם להם באופן רפלקסיבי לבכות. בהמשך, הם הציגו את החולדה בפני אלברט, והשמיעו מיד רעש חזק ולא נעים על-יד התינוק. אלברט בכה וגילה סימני פחד כתוצאה מהרעש. אחרי שבעה ימים שבהם הושמע הרעש עם הופעת החולדה, החל אלברט לבכות ברגע שראה את החולדה הלבנה. יתר על כן, הוא גילה גם סימני פחד מבעלי פרווה אחרים.

**תרגיל מס' 5: אלברט הקטן**

**ענה על השאלות הבאות**

1. תאר באמצעות תהליך ההתניה הקלאסית כיצד נוצר אצל אלברט הקטן פחד מחיות פרווה.
2. איזה מושג מסביר את העובדה שאלברט גילה סימני פחד גם מבעלי פרווה אחרים?
3. האם לדעתך זה מוסרי לגרום לתינוק בגיל רך פחדים? נמק.
4. איך ניתן היה לטפל באלברט הקטן באמצעות התנית נגד?

**התניה אופרנטית**

**הניסוי של סקינר**

**תיאור הניסוי**: סקינר בנה תיבה ובתוכה היו מנורה, מגש מזון ודוושה.

בשלב הראשון החוקר הכניס חולדה רעבה שהסתובבה בתיבה. מדי פעם לחצה החולדה בטעות על הדוושה. בשלה זה החולדה לא קיבלה מזון בעקבות הלחיצה. החוקר רשם את תדירות הלחיצה על הדוושה.

בשלב השני, כשהוכנסה החולדה לתיבה, בכל פעם כשלחצה על הדוושה, השתחררה טבלית מזון. בשלב השני תדירות הלחיצות על הדוושה הייתה יותר גבוהה.

**תוצאה**: לאחר השלב השני, בכל פעם שהחולדה הוכנסה לתיבה כשהיא רעבה, היא לחצה על הדוושה כדי לקבל אוכל.

**מסקנה:** התרחשה כאן למידה. החולדה למדה שכדי לקבל אוכל עליה ללחוץ על הדוושה.

**דעיכה/ הכחדה -** אם נפסיק לתת מזון לחולדה בעקבות הלחיצה על הדוושה תדירות הלחיצות תרד עד שתגובת הלחיצה תוכחד כליל.

**התניה אופרנטית**: שינוי בתדירות התגובה כתוצאה מקבלת חיזוק (מזון) לאחר ביצוע התגובה.

**חיזוק**: גירוי המגדיל את תדירות התגובה.

**חיזוק חיובי וחיזוק שלילי**

**חיזוק חיובי**: גירוי נעים המתקבל בעקבות התנהגות רצויה ומגביר את תדירותה של ההתנהגות.

גירוי נעים: כל דבר מילולי או מוחשי אשר יגרום לאדם לתחושה טובה ונעימה.

לדוגמה: מילה טובה, ליטוף, מתנה.

התנהגות רצויה: התנהגות או מעשה, אותם רוצים לחזק ולגרום לחזרתם.

לדוגמה נתינת סוכרייה לילד לאחר שעזר בבית. סוכרייה = גירוי נעים. עזרה בבית = התנהגות רצויה. הסוכרייה תגביר את חזרתה של ההתנהגות הרצויה שהיא עזרה בבית.

**חיזוק שלילי**: הפסקת גירוי בלתי נעים, לאחר ביצוע התנהגות רצויה, המגביר את תדירותה של ההתנהגות.

הבהרה: חיזוק חיובי (+) – משמעו **מתן** גירוי נעים, חיזוק שלילי (-) – משמעו **הפסקת הגירוי הלא נעים**.

**תרגיל מס' 1: התנהגות וחיזוק**

**סמן קו מתחת להתנהגות המחוזקת ומתחת לחיזוק בכל אחת מהדוגמאות הבאות. ציין גם האם החיזוק הוא חיובי או שלילי.**

1. גוריתה הכלבה חושבת שתוכל להיכנס לחדר הילדים בכל עת שתחפוץ. אתי רוצה ללמדה שתחילה עליה לעשות את הצרכים בחוץ.
2. לאחר שאסף סיים ללמוד לבחינה במתמטיקה לקחו אותו הוריו לסרט.
3. החולדה של סקינר מקבלת זרם חשמלי, וכדי להפסיק את הגירוי עליה ללחוץ על הדוושה.
4. המורה למדעי החברה לא מאפשר לתלמידים להתיישב במקומותיהם בטרם סיים להקריא את שמות כל 40 התלמידים.
5. מכוניתו של מר לוי רועדת, כי הוא נוהג במהירות שהיא נמוכה מדי להילוך שלישי. רק כשהוא מעביר להילוך שני, פוסקות הרעידות.
6. לאחר שדנה מסיימת את ארוחת הצהריים, נותן לה אביה גלידה לקינוח.
7. עינת, התמידה להגיע לכל השיעורים בפסיכולוגיה ולכן המורה הוסיפה לציונה 5 נקודות.

**חיזוק מלא וחיזוק חלקי**

**תרגיל מס 2 : יש לי גלידה הכי טובה**

**קרא את האירוע וענה על השאלות שלאחריו**

אבנר רגיל לכך שאימו משאירה לו כל יום מנת גלידה בתא ההקפאה. לעומתו, לחברו גיל רק לפעמים מצפה מנת גלידה בתא ההקפאה. יום אחד הם פתחו, כל אחד בביתו, את תא ההקפאה בתקווה למצוא שם גלידה, אך למרבה אכזבתם, לא הייתה שם הגלידה המיוחלת.

**מי משניהם ימשיך לחפש גלידה בתא ההקפאה גם ביום המחרת? נמק.**

**איזה חיזוק ניתן בכל דוגמה?**

**חיזוק מלא**: חיזוק הניתן בכל פעם שהתגובה בוצעה.

**חיזוק חלקי**: חיזוק הניתן רק בחלק מהפעמים שהתגובה בוצעה.

דוגמאות לחיזוק חלקי:

1. רק חלק מהעוגות שאנו אופים מצליחות לנו ובכל זאת אנו ממשיכים לאפות עוגות.

2. לא תלמיד כשתלמיד מצביע המורה פונה אליו, אלא רק בחלק מן הפעמים.

חיזוק מלא מוביל ללמידה מהירה יותר משום שהקשר בין הגירוי לתגובה הוא קבוע.

התגובה בעקבות חיזוק מלא מוכחדת מהר יותר, כאשר מפסיקים את מתן החיזוק, בגלל שהלומד מזהה בקלות את היעדר הקשר בין הגירוי לתגובה.

**יתרונות וחסרונות של חיזוק מלא וחיזוק חלקי**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | חיזוק מלא | חיזוק חלקי |
| יתרונות | הלמידה מהירה יותר בחיזוק מלא. | 1. החיזוק ממשיך להיות משמעותי.  2. הדעיכה אטית. |
| חסרונות | 1. דעיכה מהירה בהעדר החיזוק.  2. עם הזמן החיזוק נעשה לא משמעותי. | הקשר האסוציאטיבי גירוי - תגובה נוצר באיטיות. |

**תרגיל מס' 3: חיזוק מלא וחיזוק חלקי**

**זהה בכל משפט את ההתנהגות המחוזקת ואת סוג החיזוק**

1. בכל פעם שרונן מגיע הביתה בזמן, הוא מקבל מהוריו מתנה.
2. עזית היא כלבת השמירה של קיבוץ עין זיוון. מדי פעם היא מקבלת עצם דשנה בעקבות התנהגותה הטובה.
3. בחלק מהשעורים, בהם התלמידים מתנהגים כראוי, המורה משחררת אותם 5 דקות לפני תום השיעור.
4. מי שהתנהג יפה כל השבוע בגן הילדים, מקבל בסוף השבוע כוכב זהב.

**עונשים**

**תרגיל מס' 4: הצדקת העונש?**

**ענה על השאלות הבאות:**

1. אם לתלמידה שציוניה התדרדרו באופן מתמיד מצאה עונש מקורי: הילדה עמדה בצומת עמוס, והניפה שלט - "אני לא עושה את שעורי הבית שלי ומתחצפת, אז הורי מכינים אותי לעתיד. אעבוד תמורת אוכל". האם תגובת האם מוצדקת? נמק.
2. שני תלמידים חשודים שהציתו את רכבה של מורה. בחדשות הצהירו הכתבים: "יש לנהוג כלפיהם בלי סלחנות. רק עונש חריף ירתיע" האם תגובת הכתבים מוצדקת? נמק.
3. האם אפשר לחנך בעזרת עונש לדעתך?? נמק.

**עונש**: גירוי לא נעים הבא בעקבות התנהגות לא רצויה ומקטין את הסבירות של התרחשות ההתנהגות הלא הרצויה.

**תרגיל מס' 5: עונשים וחיזוקים**

**סמן בכל אירוע האם ניתן עונש, חיזוק חיובי או חיזוק שלילי.**

1. ציון שלילי בעקבות אי התכוננות לבחינה.
2. המורה משפר את יחסו לתלמיד בעקבות שיפור בהתנהגותו.
3. שיחה עם המנהל בעקבות התנהגות פרועה.
4. יום כייף בעקבות זכייה בתחרות קישוט.
5. קבלת דף עבודה בכל פעם שהכיתה רועשת.

**יתרון הענישה:**כאשר העונש הוא בעל עוצמה גבוהה הוא גורם להכחדה מידית של התנהגות לא רצויה.

**הטענות המרכזיות נגד ענישה כשיטה חינוכית:**

1. עונש אינו מראה ללומד מה עליו לעשות, אלא מה עליו לא לעשות. לדוגמה: ילד שנענש על אמירת דבר שקר עשוי לחדול משקריו, אך להתחיל להתנהג בצורה גרועה יותר.
2. העונש לא תמיד יעיל, כי דיכוי התגובה הבלתי רצויה אינו קבוע, אלא זמני.
3. ההתנהגות הרצויה מתרחשת רק בנוכחות המעניש. לדוגמה: ילד הננזף על ידי אמו על שקילל את אחיו, לא בהכרח יפסיק לקלל, אלא ייתכן שהוא יחדל מכך רק בנוכחות אמו.
4. השפעותיה הרגשיות השליליות של הענישה (חרדה, כעס, שנאה) עלולות לפגום ביחסים הטובים שבין המעניש ובין הנענש.
5. הרגשות השליליים בעקבות הענישה עלולים להיות מופנים, מתוך הכללה, גם כלפי גורמים הקשורים לעונש. לדוגמה: ילד שנענש על ידי המורה, עלול לפתח שנאה לא רק כלפי המורה אלא כלפי כל בית הספר

**תרגיל מס' 6: התנהגות, חיזוקים ועונשים**

**ציין בטבלה, בכל אירוע, מהי ההתנהגות המחוזקת, מהו החיזוק (חיובי או שלילי), או העונש והאם החיזוק הוא מלא או חלק.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **האירוע** | **ההתנהגות המחוזקת** | **החיזוק/עונש**  **וסוג החיזוק** | **מלא/חלקי** |
| 1. שרון (בת 15) אוהבת לאכול ממתקים בכמויות גדולות. בכל פעם שהיא אוכלת ממתקים, משקלה עולה. |  |  |  |
| 1. בכל יום חמישי יעל עוזרת לשכניה הקשישים בקניות לשבת, ואחרי זה הם נותנים לה שוקולד. |  |  |  |
| 1. לחיים נשלל רישיון הנהיגה לאחר שעבר כמה עברות תנועה. אחרי שהשתתף בקורס נהיגה מונעת הוחזר לו רישיונו. |  |  |  |
| 1. מאז שלמדתי לשחות, הפסקתי לבלוע מים ולהשתנק בבריכת השחייה. |  |  |  |
| 1. בכל פעם שאני חש כאב בראשי, אני נוטל את התרופה שהרופאה רשמה לי וכאב הראש חולף. |  |  |  |
| 1. סנופי הכלב מקבל לטיפה בכל בוקר שהוא מכניס את העיתון הביתה. |  |  |  |
| **האירוע** | **ההתנהגות המחוזקת** | **החיזוק/ עונש**  **וסוג החיזוק** | **מלא / חלקי** |
| 1. רינת קונה כרטיסי לוטו כל שבוע, על אף שהיא זוכה בהגרלה רק לעתים רחוקות. |  |  |  |
| 1. יעל סיפרה לחברתה כי רק חלק מהעוגות שהיא אופה מוצלחות. |  |  |  |
| 1. בכל פעם שדנה מבצעת את תנועות הריקוד בצורה נכונה, אין לה כאבים ברגל. |  |  |  |

**דעיכה, הכללה והבחנה**

**דעיכה/ הכחדה** – הפסקת התגובה בעקבות הפסקת החיזוק או בעקבות קבלת עונש.

**הכללה –** ביצוע אותה תגובה לגירוי, שדומה לגירוי המקורי.

**הבחנה** – ביצוע תגובה רק לגירוי אחד ולא לגירויים הדומים לו.

**עיצוב התנהגות**

עיצוב התנהגות הוא תהליך למידה בשלבים. בתהליך זה ניתנים חיזוקים על התנהגויות חלקיות המרכיבות את ההתנהגות הרצויה המלאה. בכל שלב, לאחר שנלמדה ההתנהגות החלקית, מפסיקים את החיזוק על התנהגות זו, ומחזקים את ההתנהגות הבאה שמתקרבת יותר אל ההתנהגות הרצויה המלאה. וכך הלאה, עד שנלמדת ההתנהגות הרצויה.



**תרגיל מס' 7: עיצוב התנהגות**

כיצד תלמד ילד לסדר את מיטתו לבד, באמצעות "עיצוב התנהגות"?

שלב 1 -

שלב 2 -

שלב 3 -

**השוואה בין התניה קלאסית להתניה אופרנטית**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| קריטריון להשוואה | התניה קלאסית | התניה אופרנטית |
| סוג הקשר שנלמד | קשר בין גירוי מותנה ניטרלי לגירוי בלתי מותנה | קשר בין תגובה לחיזוק |
| מי שולט על ההתנהגות וכיצד? | הסביבה בוחרת את הגירוי המותנה, שיוצג לפני הגירוי הבלתי מותנה | הסביבה קובעת איזו תגובה תחוזק או תגרור עונש |
| תוצאת החיזוק | הגברת תדירות התגובה בעקבות הגירוי הניטרלי | הגברת תדירות התגובה בצפייה לחיזוק |
| מעורבות הלומדים | הלומדים סבילים, כי התגובה רפלקסיבית ואינה תלויה ברצונם | הלומדים פעילים - הם מבצעים את התגובה, כדי לזכות בחיזוק |
| האם נלמדת התנהגות חדשה? | נלמדת תגובה ישנה לנוכח גירוי חדש | מחזקת התנהגויות ישנות, ונלמדות התנהגויות חדשות בתהליך של עיצוב ההתנהגות |
| מתי הגירוי מופיע? | הגירוי (המותנה והבלתי מותנה) מופיע לפני התגובה | הגירוי (חיזוק) ניתן לאחר ביצוע התגובה |

**תרגיל מס' 7: התניה קלאסית והתניה אופרנטית**

**קבע את סוג ההתניה )קלאסית או אופרנטית( ונמק בהתאם לקריטריונים שבטבלה**

1. לאחר שרינה עזרה לשכנה לסחוב את הסלים הכבדים, הוריה שיבחו אותה. מאז היא ממהרת לעזור לשכנים.

1. אביו של יותם לקח אותו לקופת חולים. האחות הזריקה לו זריקה, וזה הכאיב לו מאוד. מאז יותם פוחד להגיע לקופת חולים.
2. כל פעם שאמו חוזרת מוקדם מהעבודה, דני מנשק אותה. אמו משתדלת לחזור הביתה מוקדם.
3. ליאור התאמן ברכיבה על אופניים ללא גלגלי עזר. בכל פעם שהצליח לשמור על שיווי משקל, חבריו החמיאו לו.
4. חנה החנתה את רכבה במקום אסור לחניה. שוטר רשם לה דוח על חניה במקום אסור. מאז היא אינה מחנה את רכבה במקומות אסורים לחניה.
5. עמית התינוק מתעורר ובוכה במיטתו. לאחרונה הוא בוכה הרבה, והוריו מוצאים את עצמם מרימים אותו על זרועותיהם יותר ויותר.

**למידה קוגניטיבית**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **באג במחשב** |  | **"המצעים שמעבר לציפיות"** |
| **בשר טלה** |  | **"גור-מה"** |
| **משוגע ללחם** |  | **קופ"ח.** |
| **מיטת זוג ענקית** |  | **אבי העורקים** |
| **אשף הלשון** |  | **"שתיקת הקבצים"** |
| **המפלגות** |  | **ראש הנקרא** |
| **דילגו על תורו במרפאה** |  | **קיבוץ שלוחות** |
| **שיר מוצלח** |  | **מיקרו פיש** |
| **ספונג'ה** |  | **פעילות שוטפת** |
| **בניו ערקו מהצבא** |  | **"מג-ניב"** |
| **מרכזיה** |  | **גיר אוטומטי** |
| **כותרת** |  | **מורת רוח** |
| **חמור** |  | **" דו-נם"** |
| **דגיגון** |  | **מחרוזת פנינים** |
| **בית ספר חקלאי** |  | **חוות דעת** |
| **קלמר** |  | **נס לחם** |
| **חלום כל מורה** |  | **חסר ברק** |
| **אכלתי במטוס** |  | **סעדי במרומים** |
| **שבשבת** |  | **היינו אח** |
| **ברח לסאונה** |  | **בית הלורדים** |
| **רעם חלש** |  | **התנועה לסחרור העיסה** |
| **תאומים זהים** |  | **"פסיכופת"** |
| **מיקסר** |  | **זברה שירדה מן הפסים** |

**תרגיל מס' 1: אהההה**

**חבר קו בין המונח מימין למונח המתאים משמאל**

התהליך שאפשר לך לחבר בין המושגים נקרא **תהליך קוגניטיבי**.

**תהליך קוגניטיבי** - תהליך של עיבוד מידע במוח, ארגון אירועים מחדש, הבנה והסקת מסקנות.

אלו הם כלל התהליכים הפנימיים של עיבוד מידע המתווכים בין הגירוי לבין התגובה.

תמונה, לדוגמה, היא **גירוי** שעובר במוח עיבוד - **תהליך קוגניטיבי**, שסופו הוא **תגובה** למה שנראה בתמונה.

**תרגיל מס' 2: מבחן אינטליגנציה**

**ענה על השאלות הבאות**

1. לאימא של ג'וני יש שלושה ילדים. לאחת קוראים אפריל. לשנייה קוראים מאי. מה שם הילד השלישי?

2. לפני שהתגלה האוורסט, מה היה ההר הגבוה ביותר בעולם?

3. בקולומביה הבריטית, אתה לא יכול לצלם אדם עם רגל מעץ. מדוע זה?

4. בילי נולדה ב-28 בדצמבר, אך יום ההולדת שלה תמיד נופל על הקיץ. איך זה ייתכן?

5. אתה משתתף במרוץ ועברת את המתמודד במקום השני. באיזה מקום אתה עכשיו?

6. איך נכון לומר: החלמון לבן או החלמון לבנבן?

7. לחוואי יש חמש ערימות חציר בשדה אחד, וארבע ערימות חציר בשדה שני. כמה ערימות יהיו לו אם יאחד את כולן בשדה אחד?

**למידה הקוגניטיבית (למידת תובנה):**

הגירויים והאירועים שאני קולטים, אינם נתפסים באופן פסיבי, הם מאורגנים ומקבלים משמעות בהתאם לידע האגור בזיכרוננו (ניסיון עבר), יכולתנו להסיק מסקנות ובהתאם להקשר שבו התרחשו. מסיבה זו אותו אירוע או גירוי עשויים לגרור לתגובה שונה אצל אנשים שונים.

לדוגמה, דני ואמיר קיבלו שניהם ציון 80 במבחן בפסיכולוגיה. דני היה מרוצה ואמיר לא היה מרוצה.

**תובנה (למידת א-הה)** –פתרון בעיה באמצעות ארגון מחדש של הגירויים.

**הניסוי של קוהלר:**

**מטרת הניסוי:** לבדוק האם השימפנזה יצליח להשתמש בעזרים הנתונים כדי להגיע למטרתו.

**מהלך הניסוי:** קוהלר הניח את שולטן, השימפנזה, בכלוב. מחוץ לכלוב, בהישג ידו של שולטן, הונח מקל קצר. במרחק מה הונח מקל נוסף ארוך יותר, מעבר להישג ידו של שולטן. במרחק נוסף הונחה בננה צהובה. שולטן ניסה להגיע לבננה עם ידו אך ללא הצלחה. ישב שולטן ובהה בבננה.

**תוצאות:** פתאום הושיט שולטן ידו למקל הקצר שהיה בהישג ידו, בעזרתו קירב את המקל הארוך שהיה רחוק ממנו ועם המקל הארוך הגיע אל הבננה. שולטן לקח את הבננה, ואכל אותה להנאתו.

**מסקנה:** פתרון הבעיה על ידי שולטן נעשה בפתאומיות לאחר שהוא ישב ובהה במצב. שולטן חווה את חווית האהה... חוויה זו נקראת למידת תובנה.

**תרגיל מס' 3: אתגר לשולטן**

תאר לך מצב שבו שולטן היה משוחרר, מהתקרה השתלשל אשכול בננות, ובקרבת מקום הונחו מספר ארגזים. מה לדעתך שולטן היה עושה?

ה"קופסא השחורה"

הלמידה היא תהליך פתאומי של שינוי בתפיסה ובהבנה של היחסים בין הגירויים. שינוי בתפיסה מתרחש **ב"קופסא השחורה".** הקופסא השחורה מייצגת את התהליכים הפנימיים המתרחשים במוחנו, תהליכים של עיבוד מידע המתווכים בין הגירוי לתגובה. השינוי לא חייב להתבטא בהתנהגות הגלויה. חוקרים טוענים שיש לנסות ולפענח את המתרחש "בקופסא השחורה".

גירוי

תגובה

הקופסא השחורה

הקוגניציה

הקוגניציה כוללת בתוכה תהליכי תפיסה, חשיבה, וזיכרון

**מאפייני למידת תובנה:**

**תובנה:** פתרון בעיה באמצעות ארגון מחדש של הגירויים**.**

**תמיד יש מטרה**: להגיע לבננה.

**הפתרון מושג בבת אחת** לאחר **חשיבה** מאומצת: פתאום מצא שולטן את הפתרון לבננה.

**הפתרון מיושם** מיד, **ללא שגיאות** וללא פעולות מיותרות: שולטן הגיע לבננה ומיד אכל אותה

לסיכום, הגישה הקוגניטיבית מוסיפה לתהליכי הלמידה שקיימת למידה ללא חיזוק, ללא תרגול והיא אינה מתבטאת בהכרח בהתנהגות הגלויה.

**תרגיל מס' 4:**

**ענה על השאלות הבאות:**

אלעד ויותם, שני חברים טובים, גרים באותה השכונה והתחנכו באותם מוסדות החינוך. אלעד מתכוון להתגייס ליחידה קרבית, ואילו יותם אינו מתכוון להתגייס ליחידה קרבית.

1. כיצד תסביר הגישה ההתנהגותית את ההבדלים בין אלעד ליותם?
2. כיצד תסביר גישת הלמידה הקוגניטיבית את ההבדל בהתנהגותם של שני החברים?

**למידה חברתית- קוגניטיבית / בנדורה**

**תרגיל מס' 1: "קוף אחרי בן אדם"**

**קרא את האירוע הבא וענה על השאלות שבסופו**

במסגרת שיעורי תעבורה בכתה י"א, הסביר המדריך כי החוק אוסר על נהיגה במהירות גבוהה מ- 100 קמ"ש בכביש המהיר. נהיגה מעל המהירות המותרת, מלבד היותה עבירה, היא גם מסוכנת. בארוחת ליל שישי סיפר דני לאביו על השיעור והאב חיזק את דברי המדריך. בשבת נסעו לטיול משפחתי והאב נסע במהירות של 150 קמ"ש במכוניתו החדשה. ניכר היה שהוא נהנה מאוד מביצועי מכוניתו. אחרי חודשיים הוציא דני רישיון נהיגה ויצא לנסיעה ברכבו של אביו. דני נסע במהירות של 120 קמ"ש, נתפס על ידי שוטר ונקנס. האב העניש את דני בעקבות האירוע ואסר עליו לנהוג במכונית במשך שלושה חודשים.

1. **האם התרחשה אצל דני למידה? נמק.**
2. **האם העונש שקיבל דני מאביו מוצדק? נמק.**

גישת הלמידה החברתית מציעה הסבר ללמידה באמצעות צפייה באחרים. זוהי גישה חברתית משום שהיא מייחסת חשיבות להשפעת החברה על תהליך הלמידה.

בלמידה זו מתרחשים גם תהליכים קוגניטיביים, של הבנה והסקה. לאדם יכולת ללמוד לא רק מניסיונו אלא גם מניסיונם של אחרים. האדם לומד התנהגויות גם ללא קבלת חיזוק עליהן כי הוא מבין שהתנהגויות מסוימות בחברה זוכות לחיזוקים. תהליכים אלו של הבנה והסקה הם תהליכים קוגניטיביים ועל כן, נקראת גישה זו "למידה חברתית - קוגניטיבית".

**חיקוי דגם**

מרבית ההתנהגויות נלמדות על ידי התבוננות בהתנהגות האחרים, המשמשים לנו מודל לחיקוי, וכך נחסכים מאתנו זמן ומאמץ מיותרים.

**חיקוי -** תהליך מכוון ומודע בו האדם חוזר על פעולות האחר. ברוב הפעמים דגם החיקוי מודע לכך שיש צופה הלומד את התנהגותו (תהליך זה נקרא modeling).

**המניעים לחיקוי:**

* הדמות שמחקים דומה/ קרובה ללומד.
* דמות שמעריצים (הורים, אחים גדולים, מורים, חברים ומפורסמים).
* הפעילות הנלמדת היא מרגשת ומהנה.
* כאשר הלומד אינו בטוח ביכולתו לבצע את הפעולה והיא נתפסת בעיניו כאתגר.
* כאשר הילד מעוניין לשלוט בתפקיד מסוים. לדוגמה, משחקי תפקידים כמו: אבא- אמא, רופא – חולה, מורה- תלמיד.

**התנאים/ השלבים ללמידה באמצעות חיקוי**

1. **קשב**: הפניית תשומת הלב להתנהגות מסוימת והתבוננות (או הקשבה) בה בריכוז.
2. **זכירת ההתנהגות ותוצאותיה**: אכסון בזיכרון של ההתנהגות על כל פרטיה וגם את ההשלכות של ההתנהגות (האם הן היו חיוביות או שליליות).
3. **הנעה (מוטיבציה)**: בעקבות ההשלכות של ההתנהגות יתעורר בצופה רצון/חוסר רצון לבצע את ההתנהגות.
4. **ביצוע:** הצופה שולף מהזיכרון את ההתנהגות ותוצאותיה ונוהג בהתאם להתנהגות.   
   לעתים הביצוע אינו מדויק בגלל קשיי שליפה מהזיכרון או בגלל היעדר כישורים מוטוריים הנדרשים לביצוע הפעולה.

**תרגיל מס' 2: שלבי החיקוי**

**סמן בקו את שלב הלמידה המתאים בכל אחר מהאירועים הבאים.**

1. נופר חוזרת על אופן הכנת הסלט של אביה.  
   **קשב זכירת ההתנהגות ותוצאותיה הנעה ביצוע**
2. נופית צופה בדור, כשהוא מכה את אייל במקל, והיא רואה שדור אינו נענש.  
   **קשב זכירת ההתנהגות ותוצאותיה הנעה ביצוע**
3. לאחר שהשכן יצחק זכה לשבחים על הפרגולה שבנה בחצרו, החליט יגאל לבנות פרגולה דומה.  
   **קשב זכירת ההתנהגות ותוצאותיה הנעה ביצוע**
4. עדי קנתה זוג מכנסי ג'ינס כמו של גילי, במטרה לזכות במחמאות שקיבלה גילי.  
   **קשב זכירת ההתנהגות ותוצאותיה הנעה ביצוע**
5. מיטל רואה כיצד אמה מתאפרת, והיא רוצה להיראות כמוה.  
   **קשב זכירת ההתנהגות ותוצאותיה הנעה ביצוע**
6. דותן שם לב כיצד בדיוק יש לרכוב על אופניים ללא גלגלי עזר.  
   **קשב זכירת ההתנהגות ותוצאותיה הנעה ביצוע**
7. ענבר מכניסה לזיכרונה שלב אחר שלב את צעדי הסלסה שחברתה לאה מבצעת, ואת המחמאות שלאה מקבלת.  
   **קשב זכירת ההתנהגות ותוצאותיה הנעה ביצוע**

**תרגיל מס' 3: למידת חיקוי**

**תאר את שלבי למידת החיקוי בכל אחד מהאירועים הבאים:**

1. אחות קטנה צופה באחותה הגדולה מסדרת את הצעצועים וזוכה לשבחים מאמה. למחרת האחרת הקטנה סדרה את הצעצועים בעצמה.
2. מתבגרת הרואה את חברתה המקובלת לובשת בגדים אופנתיים וזוכה למחמאות החלה להתלבש בצורה דומה.
3. כרמל רבה עם דן, החבר שלה, ואמרה לו שעל אף שהיא אוהבת אותו, היא נפרדת ממנו. דן חזר לביתו עצוב, ולמחרת שלח לכרמל אהובתו זר שושנים מלווה במכתב רגיש ומתנצל. בערב, כשהגיע אל דלת ביתה, חשב לעצמו: "זה מוכרח להצליח! אחרי שעומר רב עם הילה, הלכתי איתו לקנות פרחים וגם ראיתי שהוא כתב לה מכתב. אני זוכר את החיוך על פניו כשחזר!"

**חיזוקים ועונשים בלמידה חברתית:**

**חיזוק ישיר:** חיזוק שמקבל הלומד לאחר ביצוע התנהגות כלשהי.

**חיזוק נצפה:** חיזוק שמקבל אחר (דגם החיקוי), ושהלומד מאמין שגם הוא יקבל אותו אם יחקה את התנהגותו.

**חיזוק עצמי**: חיזוק שנותן אדם לעצמו, לאחר שהשיג את מטרתו.

**עונש ישיר**: עונש שמקבל הלומד לאחר ביצוע התנהגות כלשהי.

**עונש נצפה**: עונש שמקבל אחר (דגם החיקוי), ושהלומד מאמין שגם הוא יקבל אותו אם יחקה את התנהגותו.

**עונש עצמי**: עונש שנותן האדם לעצמו כשאינו משיג את מטרתו.

**תרגיל מס' 4: חיזוקים ועונשים**

**סמן X בעמודה המייצגת את התשובה הנכונה בכל אחר מהאירועים הבאים.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **אירוע** | **חיזוק ישיר** | **חיזוק נצפה** | **חיזוק עצמי** | **עונש ישיר** | **עונש נצפה** | **עונש עצמי** |
| 1 | גילי קיבלה 100 במבחן המתכונת בלשון ואמרה: "אני גאה שעמדתי ברף שהצבתי לעצמי" |  |  |  |  |  |  |
| 2 | לאחר שאיתי הושעה מלימודים בגלל התנהגות לא נאותה ובגלל התחצפות למחנכת, שיפר חברו תומר את התנהגותו |  |  |  |  |  |  |
| 3 | ירון שמע כי המורה ללשון שיבחה את גילי כי היא היחידה שקיבלה 100, והחליט כי למתכונת בהיסטוריה ילמד היטב וישתדל לקבל 100 גם כן |  |  |  |  |  |  |
| 4 | אסף סירב פקודה ולא הגיע למשמרת שלו בצבא. הוא נענש על ידי המפקד שלו |  |  |  |  |  |  |
| 5 | לאחר שנגה השתתפה בטקס שהעניקו בו לרועי תעודת הצטיינות על פעילותו כאח בוגר, החליטה גם היא לשמש אחות בוגרת |  |  |  |  |  |  |
| 6 | לאחר שביום ההורים הודיעה המחנכת להורים של זוהר, כי חלה ירידה משמעותית בהישגים הלימודיים שלו, החליט זוהר לא לצאת לבילויים עד שישתפר |  |  |  |  |  |  |
| 7 | בתום שנת הלימודים קיבלה שירי תעודת הצטיינות על הישגיה בלימודים |  |  |  |  |  |  |
| 8 | דן אחר לביה"ס ולכן נתבקש לבוא למחרת בשעה 07:30 |  |  |  |  |  |  |
| 9 | לאחר שעופר נקנס ב- 50 שקלים, הרקדנים קשובים מאד למדריך |  |  |  |  |  |  |
| 10 | היום אורית לא הצליחה לעמוד במטרה שהציבה לעצמה - שחייה של 20 ברכות, ולכן היא החליטה לא לקנות בגד-ים חדש |  |  |  |  |  |  |
| 11 | רן רצה לעבור טסט נהיגה בפעם הראשונה, והוא הצליח לעמוד במשימה. כשקיבל את הבשורה המשמחת, היה גאה בעצמו וחש סיפוק עצמי |  |  |  |  |  |  |

**ויסות עצמי**

**ויסות עצמי –** יכולת הכוונה עצמית ושליטה של האדם בהתנהגותו.

תהליך הוויסות העצמי כולל את הקריטריונים הבאים:

1. מטרות שהאדם מציב לעצמו.
2. האדם בוחן את הישגיו יחסית לביצועי האחרים ו/או יחסית לביצועי העבר שלו.
3. האדם מעריך את התנהגותו בהתאם למטרות שהציב לעצמו.
4. בהתאם להצלחה/כישלון בביצוע האדם נותן לעצמו חיזוק/עונש.

מאחר שההתנהגות ב'ויסות עצמי' לא רק על ידי הסביבה אלא גם על ידי האדם, היא מבטאת את התהליכים הקוגניטיביים המתווכים בין הגירוי לתגובה.

**השפעת האלימות בטלוויזיה על הצופים: המחקר של בנדורה**

**מטרה:** לבדוק האם נרכשת אצל ילדים התנהגות אלימה כתוצאה מצפייה בסרטי אלימות בטלוויזיה**.**

**תיאור המחקר:** במחקר צפו ילדי גן בסרט שבו מבוגר הכה בובה. בקבוצה אחת, הילדים ראו שהמודל קיבל חיזוק חיובי לאחר התנהגותו האלימה. בקבוצה שניה, הילדים ראו שהמודל נענש על התנהגותו האלימה. בקבוצה שלישית, הילדים ראו שלא היו השלכות להתנהגות האלימה. הקבוצה הרביעית לא צפתה בסרט כלל. בתום הצפייה בסרט נתנו לילדים בובה זהה לזו שהופיעה בסרט והחוקרים צפו בהתנהגותם.

**ממצאים:** הילדים שצפו בהתנהגות אלימה שחוזקה, חיקו את האלימות במידה הרבה ביותר. הילדים שלא צפו בסרט (לא צפו בהתנהגות אלימה), ביטאו אלימות במידה הנמוכה ביותר.

כאשר נאמר לילדי כל הקבוצות שהם יקבלו פרס אם יחזרו על כל ההתנהגויות שראו בסרט, היטשטשו ההבדלים בין הקבוצות, וכולם גילו מידה רבה ודומה של אלימות.

**מסקנות**:

1. צפייה באלימות מחזקת את הנטייה להתנהגות אלימה.
2. צפייה בהתנהגות אלימה הזוכה לחיזוקים מגבירה את הסבירות לביצוע התנהגות אלימה.
3. הציפיה לקבלת חיזוק חיובי בעקבות ביצוע התנהגות אלימה הגבירה את ההתנהגות האלימה.

המסקנה העיקרית ממחקרים שעוסקים באלימות כתוצאה מצפייה בתכנים אלימים בטלוויזיה היא שלטלוויזיה ארבע השפעות שליליות על הצופים:

1. היא מלמדת סגנונות של התנהגות אלימה.
2. היא משחררת ממעצורים פנימיים שקודם לכן בלמו התנהגות אלימה.
3. היא גורמת לאנשים להתרגל לאלימות.
4. היא מעצבת תפיסה מסולפת של המציאות, לפיה קיימת במציאות הרבה אלימות.

**תרגיל מס' 5: שאלות לסיכום פרק למידה**

**איזו גישה ללמידה תסביר את הלמידה שהתרחשה בכל אירוע? הסבר על פי גישה זו את הלמידה.**

1. למשפחת אברהם שלושה ילדים. באחד הטיולים בצפון, יאיר הקטן נפצע ונלקח לתחנת מגן דוד אדום. רופא בחלוק לבן הזריק לו זריקת חיסון שמאד כאבה לו והוא בכה. בחופשת סוכות החליט אביו לקחתו למקום עבודתו, שם לובשים הפועלים חלוקים לבנים. כשנכנס יאיר למפעל וראה את העובדים הוא התחיל לבכות.
2. ילד המקבל צעצוע חדש, המורכב מחרוט, שעליו יש להשחיל טבעות בגדלים שונים, ינסה תחילה מספר אופני השחלה. לבסוף ישחיל את הטבעות לפי גודלן החל בגדולה וכלה בקטנה.
3. ירון בן ה- 6 רואה את אביו מתגלח. כשאיש לא שם לב, הוא נכנס לאמבטיה ומנסה להקציף את פניו בעזרת משחת הגילוח, כפי שאביו עשה. היה עליו לנסות מספר פעמים עד שהצליח.
4. דני בן ה-8 נהנה להכין ארוחת ערב בעצמו. אימו, שהתלהבה גם היא ממעשיו, החליטה לקנות לו מתנה על פי בחירתו. מאז דני מכין ארוחות ערב לעתים קרובות.

**סרט – כיצד חיות חושבות**

להלן צורות למידה שונות שלמדנו בפרק למידה- התניה קלאסית, התניה אופרנטית, למידה קוגניטיבית, למידה חברתית, למידת תובנה, חיזוק, חיקוי.

**במהלך צפייתך בסרט, עליך למלא את הטבלה הבאה:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| סוג החיה | הפעולה שעושה | סוג הלמידה |
| ארי ים |  |  |
| פרוש הגלפגוס |  |  |
| אנפה |  |  |
| יונה |  |  |
| קוף |  |  |
| קוף מעבדה |  |  |
| אורנג אוטן |  |  |
| שימפנזה |  |  |
| שימפנזה מעבדה |  |  |
| תוכי אלכס |  |  |
| קנזי השימפנזה |  |  |
| גורילה |  |  |

http://activities.cet.ac.il/images/Activity2/your_answer.gif

**אישיות**

**תרגיל מס' 1: מבחן אופי**

**סמן ב-X את תשובתך בעמודה המתאימה לכל אחת מהשאלות שבמצגת**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | א | ב | ג | ד | ה | ו | ז |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |

**אישיות**- צורות החשיבה, ההרגשה, וההתנהגות הקובעות את הסגנון הייחודי של האדם ומשפיעות על קשריו עם סביבתו.

דוגמה: אדם מפגין בהפגנה של פעילי צער בעלי חיים נגד פיטום אווזים. הדוגמה ממחישה צורת התנהגות של האדם (הפגנה), הממחישה את הרגשות והמחשבות השליליים שלו נגד פיטום האווזים. מתוך צורת ההתנהגות שלו (הפגנה), ניתן ללמוד על הסגנון הייחודי של האדם (פעיל בחברה), וכן משפיעות על הקשרים עם הסביבה (מתחבר לעוד אנשים המתנגדים לפיטום).

**התפתחות האישיות על-פי פרויד**

פרויד, חוקר ו[נוירולוג](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%A0%D7%95%D7%99%D7%A8%D7%95%D7%9C%D7%95%D7%92) [אוסטרי](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%90%D7%95%D7%A1%D7%98%D7%A8%D7%99%D7%94) [יהודי](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%99%D7%94%D7%93%D7%95%D7%AA). נולד בשנת 1859 בצ'כיה, אך בילדותו הוריו עברו לוינה ושם התחנך. שאיפתו של פרויד הייתה להיות מדינאי או מצביא אך מכיוון שהיה יהודי, דרכו נחסמה בפניו והוא בחר ללמוד רפואה והתמחה כנוירולוג (רופא המטפל במערכת העצבים). פרויד פיתח שיטה הנקראת פסיכואנליזה (חקר הנפש). באמצעות שיחה והיפנוזה עם המטופל הרופא חושף טראומות מהעבר שהן הגורם לבעיה הנפשית אשר באה לידי ביטוי באופן פיזי. טראומות מהילדות משאירות את חותמן על נפש האדם ובאות לידי ביטוי באסוציאציות, חלומות ופליטות פה. פרוידנפטר בשנת 1939 בלונדון, אליה נמלט עם עליית הנאציזם באוסטריה.

**רמות המודעות**

הנפש מחולקת לשלוש רמות מודעות:

**לא מודע-** מכיל את התכנים (רגשות, חוויות, זיכרונות, מחשבות, דחפים ורצונות) שהאדם אינו יודע על קיומם, משום שאילו היה ער לקיומם, הוא היה חווה [חרדה](http://lib.cet.ac.il/pages/item.asp?item=13474" \o ") עזה. על אף שאיננו מודעים לקיומם של תכנים אלה, יש להם השפעה רבה על מחשבותינו, על חלומותינו וכן על התנהגותנו.

המידע מן הלא מודע עשוי להתגלות בפליטות פה (במקום "לכבוד העובדים" "לכבוד העבדים"), חלומות ובאמצעות היפנוזה. האדם משקיע אנרגיה רבה מאוד, באמצעות מנגנון מיוחד שמתפקידו למנוע מתכנים מאיימים לעלות מן ה'לא מודע'.

**סמוך למודע-** מאגר תכנים שאינם מודעים ברגע נתון, אך אפשר להעלותם למודע בעת הצורך. הזיכרונות שחווינו ושלמדנו במהלך חיינו וניתנים לשליפה אותם בכל עת שנידרשים.

לסמוך למועד שני מקורות מידע, האחד הוא התפיסה המודעת – מידע שהאדם מודע לו ברגע מסוים. השני, הוא הלא מודע – לרוב איננו יודעים מהם תכנים אלו והם מסתננים אל הסמוך למודע.

**מודע** - מאגר התכנים (רגשות, חוויות, זיכרונות ומחשבות) שאנו קשובים אליהם ברגע נתון. המידע ברמת המודע מגיע מן החושים, הקולטים מידע מבחוץ וגם מן התכנים של הסמוך למודע. לעתים גם תכנים מן הלא מודע עולים אל המודע. משך הזמן שמידע נמצא ברמת המודע הוא קצר ביותר, והוא מתחלף בתדירות גבוהה.

**תרגיל מס' 1: רמות המודעות**

**ציין ליד כל אחד מהאירועים לאיזו רמת מודעות הוא שייך:**

1. החומר שלמדתי לבגרות בשנה שעברה
2. נערה שאומרת לחברתה איזו שמלה מכוערת, במקום מפוארת, יש לך
3. מחשבות על מסיבת יום ההולדת שיש לי בערב
4. תחושת רעב
5. השיעור שאנחנו לומדים עכשיו
6. סיוט לילי שחוזר על עצמו
7. ריח הבושם של החבר שלי

**טבלה המשווה בין רמות המודעות**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **קריטריונים להשוואה** | **לא מודע** | **סמוך למודע** | **מודע** |
| **מקורות** | תכנים שהאדם אינו יודע על קיומם והודחקו מהמודע כי הם גורמים לחרדה. | לסמוך למועד שני מקורות מידע, האחד הוא התפיסה המודעת – מידע שהאדם מודע לו ברגע מסוים. השני, הוא הלא מודע | המידע ברמת המודע מגיע מן החושים, הקולטים מידע מבחוץ וגם מן התכנים של הסמוך למודע. לעתים גם תכנים מן הלא מודע עולים אל המודע. |
| **מה מכילות רמות המודעות** | החוויות, המחשבות, הזיכרונות, הדחפים והרצונות | תכנים שאינם מודעים ברגע נתון, אבל עולים למודע בעת הצורך | התחושות, החוויות, הרגשות, המחשבות, הזיכרונות שהאדם קשוב אליהם ברגע נתון |
| **הנגישות אל התכנים** | אין נגישות אל התכנים.  ניתן לגלותם באמצעות היפנוזה, ניתוחי חלומות ופליטות פה. | הנגישות אל התכנים היא בהתאם להחלטה רצונית. תכנים שאורגנו כראוי, יהיו קלים לשליפה, ואילו תכנים שארגונם לקוי - נגישים פחות. | קיימת נגישות ישירה אל התכנים. הם נמצאים במודע לזמן קצר ומתחלפים באחרים כאשר הקשב עובר לנושא אחר. |

**תרגיל מס' 2: מרכיבי האישיות**

**בחר את האופציה לפיה אתה היית מתנהג בכל אחד מאירועים**

1. אתה ממש רעב (ממש ממש) וביתך נעול ושכחת את המפתח בבית, ואין לך כרגע כסף. מה היית עושה?
   1. אלך למכולת, אחכה שהמוכר לא יראה ואקח לחמנייה
   2. אחכה עד שאוכל להיכנס הביתה
2. יש לך מחר מבחן ועוד לא התחלת להתכונן. מה תעשה?
   1. אכין שליפים
   2. אלמד מה שאוכל ואקווה לטוב
3. אתה צריך להגיש עבודת סיכום בפסיכולוגיה למחר. העבודה שלך, לדעתך, לא ממש טובה ומצאת בספריה עבודה טובה יותר. מה תעשה?
   1. אקח את העבודה שמצאתי, אעתיק אותה ואגיש אותה
   2. אגיש את העבודה שלי, כפי שהיא
4. אתה באמצע בחינה ולא זוכר את השאלה האחרונה. אתה רואה שהמורה לא מסתכל על הכיתה. מה תעשה?
   1. אעתיק מהחבר לידי
   2. לא אעתיק, ואכתוב רק מה שאני יודע

**חלקי האישיות**

**ה"סתמי": (איד) -** חלק האישיות הכולל את כל הדחפים המולדים ונמצא בלא מודע. אישיות התינוק מורכבת מהסתמי בלבד.

האדם מונע על ידי שני סוגי אינסטינקטים (דחפים):

**אינסטינקט החיים - ארוס**: כולל את הצרכים שמאפשרים לאדם קיום- הישרדות: מזון, שתייה, אוויר. כוללים גם את אינסטינקט המין- במשמעותו הרחבה כדחף להתקדמות בתחומים שונים: אהבה, יצירה, בניה וכדומה. במובן הגופני "מין"- הנאה גופנית באזורים שונים בגוף: פה, פי הטבעת ואיברי המין. לדוגמה, תינוק הנהנה מיניקה, ילד הנהנה מהפרשת צואה.

**אינסטינקט המוות - טנטוס**: כולל דחפים המניעים אדם לפגוע בעצמו, באחר וברכוש. כולל תוקפנות בצורות שונות.

העיקרון המנחה את הסתמי הוא **עיקרון ההנאה והכאב**: סיפוק מידי של הדחף מבלי להתחשב במגבלות המציאות.

**מאפייני הסתמי:**

1. לא מסוגל לעשות שיפוט ערכי טוב מול רע.

2. לא מתחשב במגבלות החברה והצווים המוסריים.

3. בלתי הגיוני כיוון שלא מבחין בין מציאות אובייקטיבית לתפיסה סובייקטיבית וכן משום שמכיל דחפים סותרים (הרס ואהבה).

**ה"אני" (אגו):** מרכיב אישיות שתפקידו לתווך בין הדרישות המנוגדות של הסתמי לבין דרישות החברה, כי הסביבה מציבה לילד גבולות כך שאינו יכול להתנהג על פי עיקרון ההנאה בלבד. האני מתחיל להתפתח בשנת החיים השנייה בעקבות דרישות המציאות וממשיך להתפתח לאורך כל החיים, תוך למידת דרכים נוספות להתמודד עם הדחפים.

העיקרון המנחה את האני הוא **עיקרון המציאות**: סיפוק הדחפים תוך התחשבות בדרישות המציאות.

לדוגמה: התאפקות- באופן וזמן האכילה, עשיית צרכים בסיר. דחיית הדחף לזמן ולמקום מתאימים דורשת יכולת עמידה במתח. האני מסוגל לסבול מתח.

**ה"אני עליון" (סופר אגו):** מרכיב אישיותיהכולל את ערכי החברה, הנורמות שלה ואת כללי המוסר. הכללים הופנמו על ידי האדם והפכו להיות חלק ממנו. חלק זה מתפתח אחרון מבין שלושת החלקים- מתחיל בערך בשנת החיים השלישית.

העיקרון המנחה את האני עליון הינו **עיקרון המוסר**: שאיפה לשלמות למימוש אידיאלים חברתיים.

האני העליון מפקח על האני ושופט אותו באמצעות המצפון והאני האידיאלי. המצפון מראה לנו מה לא לעשות והאני האידיאלי מראה לנו מה כן צריך לעשות. כשהילד מבצע התנהגות אסורה הוא מרגיש אשמה. כאשר הילד מבצע התנהגות טובה הוא זוכה לחיזוקים וכך נוצר האני אידיאלי שמכוון את הפרט להצבת מטרות ולהגשמתן.

האני מפשר בין הסתמי שאומר מה אנו רוצים לעשות לבין האני העליון שאומר מה צריך לעשות, כאשר יש סתירה בין הדברים, תוך התחשבות בדרישות המציאות. לעתים האני נכנע לדרישות הסתמי ולעתים הוא נכנע לדרישות האני העליון. ברוב המקרים הוא מוצא פשרה ביניהם.

**תרגיל מס' 3: חלקי האישיות**

**זהה את כל אחד מחלקי האישיות כפי שהוא בא לידי ביטוי באירוע**

ביום חמישי האחרון רונן, תלמיד כיתה י"א, סיים את השעה השביעית ויצא לכיוון הדלת הראשית של בית הספר. בדרכו הוא הבחין כי על אחד הספסלים הסמוכים לברזייה מונח אייפון ללא בעלים. רונן הביט לצדדים ולא ראה אף אחד מהתלמידים. רונן נזכר שהוריו סרבו לקנות לו אייפון, כי יש להם עוד 3 ילדים, אביו של רון פוטר מעבודתו בגיל 50 לאחר שהם עברו לבית החדש וההוצאות רבות מנשוא עבורם.   
רונן לא יודע באיזו התנהגות לבחור? כיצד יתגבר על הרצון שלו ליהנות מאייפון מבלי שאף אחד ידע שהוא לא קנה אותו? אם ייקח את האייפון אודי יפסיק ללעוג לו שהוא "לא חלק מהחבר'ה". רונן מחליט לקחת את האייפון.

**הדינמיקה של האישיות**

האישיות היא דינמית וקיים כוח שמניע אותה. היא מערכת מורכבת של אנרגיה שמקורה באינסטינקטים.

**עקרון שיווי המשקל - עקרון ההומאוסטזיס:** לפי עיקרון זה, כל מערכת, ובכלל זה אישיות האדם, שואפת להגיע למצב של שיווי משקל. היציאה משווי משקל יוצרת מתח (גופני ונפשי) הדוחף את האדם לעשות משהו כדי לספק את המחסור ולהפחית את המתח, כלומר, לשוב לשיווי משקל.

לפי **חוק שימור האנרגיה** כמות האנרגיה קבועה ולכן כאשר משקיעים הרבה אנרגיה בפעילות אחת, נותרת מעט אנרגיה לפעילות אחרת.

לדוגמה, הבחינה הקרבה בפסיכולוגיה יוצרת בתלמיד מתח. התלמיד מנסה להפחית את המתח על ידי השקעת אנרגיה רבה בלימוד החומר, ולכן לא נותרת לו אנרגיה רבה לביצוע פעילויות אחרות.

כל הדחפים מקורם בתהליכים ביולוגיים וכל בני האדם מונעים על ידי אותם דחפים. קיימים שני דחפים/אינסטינקטים עיקריים: **מין (ארוס)** שהוא **הדחף לחיים ותוקפנות (טנטוס)** שהיא **הדחף להרס עצמי או מוות**. לכל אינסטינקט יש אנרגיה משלו.

האנרגיה המזינה את דחף המין – הדחף לחיים כונתה על ידי פרויד **ליבידו**. הליבידו מושקע לא רק בסיפוק מיני-גופני, אלא בכל פעולה שמטרתה יצירה ובנייה: כשאדם עובד או עוסק בתחביב, כשהוא מתיידד עם אחרים. מטרת אינסטינקט החיים היא הישרדות, המשך קיום המין האנושי ועונג.

**הטנטוס** כולל אינסטינקטים שמעוררים את האדם לפגוע בעצמו, בזולתו או ברכוש. לפי עקרון שיווי המשקל, מטרת **הטנטוס - אינסטינקט המוות** היא שאיפה לא מודעת לחזור למצב של לפני הלידה, כלומר, למוות. המוות מוגדר כמצב של שווי משקל מרבי, שכן אין בו חוסר כלשהו.

דחפי האדם אינם משתנים במהלך חייו, אך האובייקט שדרכו מושגת המטרה או סיפוק הדחף משתנה. התעוררות הדחפים משחררת אנרגיה וזו חייבת לבוא על סיפוקה על ידי הפחתת הדחף.

**עיקרון הסיבתיות** (דטרמיניזם): לכל מחשבה, רגש או פעולה יש סיבה. הסיבות הן בדרך כלל דחפים בלתי מסופקים ובלתי מודעים המבקשים ביטוי מוסווה בערוץ חלופי. לפי עיקרון זה, ניתן להסביר את התנהגויותיו של אדם בוגר לאור החוויות שהוא חווה בילדותו.

**השוואה בין מרכיבי האישיות**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **קריטריונים להשוואה** | **הסתמי** | **האני** | **האני העליון** |
| **רמות מודעות** | לא מודע | שלושת הרמות | שלושת הרמות |
| **התכנים של המרכיב** | כל הדחפים המולדים (חיים ומוות או מין ותוקפנות) | כל תהליכי החשיבה וקבלת ההחלטות של האדם | ערכי החברה והנורמות שהאדם הפנים במהלך התפתחותו |
| **התפקיד של המרכיב** | סיפוק מידי לדחפים (עקרון שיווי המשקל) | תיווך בין הסתמי לבין הסביבה ובין הסתמי לבין האני העליון | פיקוח על הכוונות, על המחשבות ועל המעשים של **האני** ושפיטתם |
| **העיקרון המנחה** | **עקרון ההנאה והכאב:**  חיפוש הנאות והימנעות מכאב | **עקרון המציאות:**  סיפוק הדחפים תוך התחשבות בדרישות המציאות ובמגבלותיה | **עקרון המוסר:**  שאיפה לשלמות והשגת אידיאלים מוסריים |
| **תחילת התגבשות** | כשהתינוק נולד אישיותו היא רק **סתמי** | מתחיל בשנת החיים השנייה (ממשיך להתפתח ולהתגבש במהלך כל החיים) | מתחיל בשנת החיים השלישית (ממשיך להתפתח ולהתגבש במהלך כל החיים) |

**חרדה**

**חרדה** היא רגש לא נעים המזהיר את האדם מפני סכנה אפשרית, ומלווה בתחושות

פיזיות כמו הזעה, חיוורון, הסמקה, דופק מואץ, רעד, חנק והרגשה לא נעימה.

**סוגי החרדה**

קיים מאבק בין שלושת החלקים של האישיות: [הסתמי](http://lib.cet.ac.il/pages/item.asp?item=13472" \o "), [האני](http://lib.cet.ac.il/pages/item.asp?item=13462" \o ") ו[האני העליון](http://lib.cet.ac.il/pages/item.asp?item=13464" \o "). הצורך לספק את כל חלקי האישיות עלול לעורר [חרדה](http://lib.cet.ac.il/pages/item.asp?item=13474). למאבק זה מצטרפים איומים מן הסביבה, שגם הם עלולים לעורר חרדה.

**חרדה מציאותית**- תגובה רגשית לסכנה ממשית המצויה או עלולה להימצא בסביבה. היא קשורה בפגישה עם חיות טורפות כמו נחש, כביש סואן, רעידת אדמה, נפילת טילים וכדומה. חרדה זו שומרת על קיומנו שכן היא מצביעה על סכנות אמיתיות בסביבה, וגורמת לכך שהאדם יעשה משהו כדי להישמר מפניהן.

**חרדה נוירוטית**- תגובה רגשית לסכנה שמקורה בסתמי. כאשר מתעוררים דחפים אסורים, מתעוררת חרדה שמא האני לא יכול לשלוט בדחפים האסורים והבלתי מודעים. הדחפים המאיימים עלינו יותר מכל הם מין ותוקפנות, כי אלו דחפים שהחברה מטילה עליהם מגבלות ואיסורים. כשדחפים אלה מאיימים להתפרץ מתעוררת חרדה נוירוטית.

**חרדה מוסרית**- תגובה רגשית לסכנה מעונש שהאני העליון עלול להטיל על האדם. כלומר, מתחושת אשמה ומייסורי מצפון, המתעוררים כאשר הסתמי הגשים מחשבות או פעולות לא מוסריות. החרדה המוסרית מכוונת את האדם להתנהגות מצפונית, להתנהגות על פי נורמות החברה וערכיה.

לדוגמה: חרדה שמרגישה בחורה דתייה כאשר היא נפגשת עם בחור חילוני בסתר, או כאשר היא שוקלת חזרה בשאלה. הערכים והנורמות בחברה הדתית מתנגדים לכך ולכן מתעוררת אצל הנערה החרדה המוסרית.

לעיתים קשה להבחין בין שלושת סוג החרדות, שכן החרדה עלולה לנבוע משני מקורות, או יותר.

לדוגמה, פחד מעונש של ההורים (חרדה מציאותית), שעלול ליצור חרדה נוירוטית מפני ביטויי תוקפנות כלפיהם.

**תרגיל מס' 4: סוגי חרדה**

**סמן קו מתחת לסוג החרדה המתאים בכל אירוע**

* 1. יוסי חש חרדה, כשראה נחש זוחל בגינה.  
     **חרדה מוסרית חרדה מציאותית חרדה נוירוטית**
  2. כאשר ליאור רואה בנות, הוא חרד שמא יהיה תוקפן אליהן, משום שהן מזכירות לו את עדי, אשר כלפיה הוא חש תוקפנות שהוא אינו מודע לה.  
     **חרדה מוסרית חרדה מציאותית חרדה נוירוטית**
  3. שירי השתמשה בתכשירי האיפור של גילי ללא רשותה, וכעת היא חשה נקיפות מצפון.  
     **חרדה מוסרית חרדה מציאותית חרדה נוירוטית**
  4. דינה חרדה שמא בגל הפיטורים בהיי-טק יפטרו גם אותה.   
     **חרדה מוסרית חרדה מציאותית חרדה נוירוטית**
  5. שי, בחור מהמגזר הדתי חושש לספר לחבר כי הוא הומוסקסואל  
     **חרדה מוסרית חרדה מציאותית חרדה נוירוטית**
  6. לדינה, אישה בת 32, היו חרדות מפני אובדן תינוקה שזה עתה נולד  
     **חרדה מוסרית חרדה מציאותית חרדה נוירוטית**

**תרגיל מס' 5: ההגנה שלי**

**בחר בכל מקרה את הפתרון שבו היית בוחר לו אתה היית במצב זה**

1. **אסף נבהל מהרגלי האוננות שלו- חש חרדה**
   1. "אני עושה את זה לפחות שלוש פעמים ביום".
   2. "לאונן זה בריא, זה טוב לספירת הזרע".
   3. אסף מפסיק לאונן ובמקום זאת מתחיל לשחק כדורסל בנבחרת בית הספר.
   4. אסף מפסיק לאונן ושוכח שזה קרה.
   5. "אני בכלל לא מאונן".
   6. "איזה מגעילים החברים שלי בכיתה, כל היום מאוננים מול סרטים כחולים באינטרנט".
   7. בכל פעם שחש צורך לאונן, אסף כוסס את ציפורניו.
2. **יואב נמשך לאסנת אך מפחד להתחיל איתה**
   1. "בכל פעם שאני נתקל באסנת בא לי להקיא".
   2. "אני לא נמשך אליה, היא פשוט מזכירה לי את החברה הראשונה שלי וזה מעלה בי געגוע טבעי למדי למגע רך של אישה".
   3. בכל פעם שיואב חושב על אסנת הוא מתחיל לצייר במחברתו.
   4. "אסנת? אני לא זוכר איך היא נראית".
   5. "אני אפילו לא יודע מי זאת אסנת".
   6. "כל פעם שאני עובר ליד אסנת אני מפחד שהיא עומדת לקפוץ עלי ולקרוע ממני את בגדיי".
   7. יואב מבלה זמן רב עם כלבו ומעניק לו חום ואהבה.
   8. יואב מדבר עם אסנת כמו עם כל תלמידה אחרת בכיתה, ללא הבעת רגשות.
3. **יעל היא נערה שמצליחה מאוד בלימודים אך נכשלה בבחינה במתמטיקה.**
   1. איזה כיף לי, אני כל כך מאושרת- סוף סוף אני חווה כישלון מהו".
   2. "נכשלתי בכוונה במבחן כדי לראות מה זה".
   3. יעל מנקה במרץ את כל הבית.
   4. יעל מתעלמת מקיומו של המבחן.
   5. "כישלון חד פעמי לא מעיד על כלום".
   6. "אני לעולם לא נכשלת בבחינות".
   7. "לא נכשלתי בבחינה- המורה טעתה בציון".
   8. כשהתגלה ליעל כישלונה בבחינה, היא יצאה בכעס מהכיתה וטרקה את הדלת בחוזקה.

**מנגנוני ההגנה**

האדם אינו יכול לשאת לאורך זמן את תחושת החרדה ולכן הוא משתמש במנגנוני הגנה, על מנת להגן על ה"אני". מנגנוני ההגנה הם **אסטרטגיה שהאדם משתמש בה כדי להתגונן מפני ביטוי חיצוני של דחפי הסתמי ומפני לחצי האני העליון**. מנגנוני ההגנה גם מסייעים לאדם להימנע מהכרה מודעת בדחפים לא מקובלים, ומאפשרים לו את סיפוקם באופן עקיף.

**מאפייני מנגנוני הגנה**

1. מנגנוני ההגנה פועלים ברמה הלא-מודעת.
2. הם מסלפים או מעוותים את ה[מציאות](http://he.wikipedia.org/w/index.php?title=%D7%9E%D7%A6%D7%99%D7%90%D7%95%D7%AA&action=edit&redlink=1).

כל בני האדם משתמשים במנגנוני הגנה, שכן כולנו חשים חרדה ומבקשים להפחיתה. כאשר אדם עושה במנגנון הגנה שימוש מוגזם, תהייה למנגנון השפעה שלילית, כיוון שהאדם ישקיע אנרגיה רבה בהתגוננות מפני החרדה ויישאר עם מעט אנרגיה לפעילות של האני. שימוש במנגנוני הגנה פוגם ביעילות התפקוד.

**מנגנוני ההגנה:**

**הדחקה-** מנגנון הגנה שבאמצעות מכניס האדם תוכן מאיים למאגר הלא מודע..

**הכחשה-** מנגנון המאפשר להתעלם מהתכנים המאיימים ולהתנהג כאילו אינם קיימים.

לדוגמה, האמרה הנפוצה "לי זה לא יקרה" מבטאת הכחשה של איום מציאותי כלשהו.

**השלכה-** מנגנון הגנה שבאמצעותו האדם מייחס לאדם אחר תכנים מעוררי חרדה הקיימים אצלו. **התקה-** מנגנון הגנה שבו רגשות ודחפים אסורים מופנים לאובייקט שמאיים פחות מזה שעורר את הדחף.

**היפוך תגובה-** מנגנון הגנה שבאמצעותו מבטא האדם דחף הפוך לזה שמעורר חרדה.

**עידון** – מנגנון הגנה שבאמצעותו מתעל האדם את הדחף האסור לפעילות יוצרת ומועילה המקובלת בחברה.

**שכלון -** מנגנון הגנה באמצעותו נותן האדם צידוקים הגיוניים המאפשרים התנהגות בהתאם לדחף מבלי להודות שהסיבה האמתית היא הדחף האסור.

**אינטלקטואליזציה –** מנגנון הגנה שבאמצעותו מתייחס האדם להיבטים האינטלקטואליים (השכליים) של האירוע ומתעלם מההיבטים הרגשיים שלו. כלומר, התייחסות לנושא ללא רגשות.

תרגיל מס' 6 : זיהוי מ**נגנוני הגנה**

איזה מנגנון הגנה בא לידי ביטוי בכל אחד מהאירועים הבאים?

1. תלמיד, שלא מרגיש בטוח לפני בחינה, אומר לחברו כי לדעתו אנשים שמעתיקים בבחינה הם פחדנים ושקרנים.
2. ילד שמציקים לו בביה"ס, לועגים לו ומקניטים אותו, מגיע הביתה ורב עם אחותו הקטנה.
3. נערה שעברה התעללות מינית, אינה זוכרת את פרטי האירוע.
4. בדיון עם חבריו אומר תלמיד, שנוסע ברכב ללא רישיון, כי אותו בחיים לא יתפסו ולא יקרה לו שום דבר.
5. ילד, שהוריו במצוקה כספית, מבזבז כסף רב על "שופינג" ובילויים.
6. ילדה, שמאוד אוהבת לאכול, אוספת מתכונים מכל מיני שפים על מנת להכין לאימה מתנה- ספר מתכונים.
7. תלמיד שנכשל בבחינה, כי לא למד אליה, טוען בפני המורה כי לא הצליח בגלל שהיה רעש בכיתה והיה זבוב שלא הפסיק להטריד אותו.
8. אדם שכח את כל תקופת הילדות שלו, מגיל 4 עד גיל 6, בגלל שננטש על ידי אביו בגיל 5.
9. נער נבהל מהרגלי האוננות שלו. הוא חש רגוע לאחר שהוא עוסק בספורט האהוב עליו - כדורגל.
10. בעל הבוגד באשתו מאשים אותה שהיא כל הזמן חושבת על גברים אחרים.
11. דן בן השלוש ממשיך להתנהג כאילו הכלב האהוב עליו לא נדרס. הוא מכין לו אוכל ומסדר את פינת השינה שלו.
12. אסף נענש על ידי אביו. כועס ומבויש הוא נכנס לחדרה של אחותו ומרביץ לה על שלפני שבוע היא לקחה את הגיטרה שלו בלי רשות.
13. יניב נמשך לאסנת, אחת הבנות בכיתתו, אך בגלל שהוא מפחד להראות זאת הוא מושך לה בצמות ומקניט אותה.
14. מיכל, שמצליחה מאד בלימודים, נכשלה בבחינה במתמטיקה. היא הסבירה לכולם שלא היה לה מספיק זמן ללמוד.
15. לאחר שנכשל במבחן, דני לא מתרגש ואומר לעצמו: "ציונים אינם חשובים-מה שחשוב באמת הוא מה שלמדת."
16. רינה מגלה עוינות רבה כלפי חבריה לעבודה. היא חושבת שזו תגובה טבעית לעוינות שהם מגלים כלפיה.
17. דן חזר מהעבודה כעוס ומרוגז על הבוס, כאשר ראה את חדר הילדים המבולגן-צעק על ילדיו והעניש אותם קשות.
18. הרומן הלוהט שהתפתח בין יעל ודניאל הסתיים במריבה גדולה. יעל חושבת שעדיף היה להיפטר מדניאל ולא להמשיך אתו בקשר, כי לא כדאי לצאת זמן רב עם אותו חבר.
19. שרה מתעלמת מהגוש שהופיע בחזה ואיננה ניגשת לרופא.
20. רן חש אשמה בגלל רגשותיו השליליים כלפי אמו. הוא יוצא מגדרו בדאגתו לאמו, קונה לה מתנות יקרות, ומקפיד להתקשר אליה בכל שבוע.
21. אב חושב שחינוך הילדים יצליח רק באמצעות התפיסה "חוסך שבטו שונא בנו".
22. אדם בחר בעבודה לשמש כשוטר המפעיל כח על הנחקרים במשטרה.

**סרט "נסיך הגאות והשפל" – עבודת הגשה**

1. הצג את תקציר הסרט (5 נקודות).
2. הצג את שלוש רמות המודעות. לאיזו רמת מודעות מכוונת הפסיכיאטרית בשיחותיה עם תום? הדגם מתוך הסרט את כל שלוש רמות המודעות (10 נקודות).
3. הסבר מהי חרדה והצג את שלושת סוגיה (5 נקודות).
4. הסבר ונמק אילו סוגי חרדה באו לידי ביטוי אצל תום, אצל סוואנה ואצל האם (10 נקודות).
5. הסבר מהו מנגנון הגנה ומהם מאפייניו (10 נקודות).
6. הצג את מנגנוני ההגנה שבאים לידי ביטוי ביחסי תום עם אשתו. הדגם אותם והסבר כיצד הם השפיעו על תום (10 נקודות).
7. הצג את מנגנוני ההגנה שבאים לידי ביטוי ביחסי תום עם אמו והדגם אותם (10 נקודות).
8. הצג את מנגנוני ההגנה שבאים לידי ביטוי ביחסי תום עם ד"ר לוונשטין והדגם אותם (10 נקודות).
9. כיצד בא לידי ביטוי עיקרון שיווי המשקל בתפקודו של תום. השתמש בתשובתך גם באינסטינקט החיים ואינסטינקט המוות (10 נקודות).
10. כיצד בא לידי ביטוי עיקרון שיווי המשקל בתפקודה של סוואנה. השתמש בתשובתך גם באינסטינקט החיים ואינסטינקט המוות (10 נקודות).
11. הצג שני קונפליקטים בין חלקי האישיות (הסתמי, האני והאני העליון) מתוך הסרט (10 נקודות).

**תיאורית ההתפתחות על-פי פרויד**

התיאוריה של פרויד היא **תיאוריה פסיכו-סקסואלית** כי היא מדגישה את הקשר שבין התפתחות האישיות (פסיכה = נפש) לבין הסיפוק הגופני – מיני.

**תיאורית התפתחות בשלבים**: בכל שלב האדם לומד משהו על עצמו ועל העולם ואם לא ילמד זה יקשה עליו בשלב שאחרי. מסיבה זו קרא פרויד קרא לכל שלב **תקופה מכריעה/קריטית.**

**תקופה מכריעה/קריטית** – תקופה שרק בה נלמדת התנהגות מסוימת ואם היא לא נלמדה בתקופה זו היא לא תלמד לעולם.

**אזור ארוגני –** איבר הגורם להנאה גופנית-מינית. בכל שלב התפתחות בא לידי ביטוי אזור ארוגני אחר.

**קיבעון –** כאשר אדם לא עבר בהצלחה את השלב ההתפתחותי בו היה ולא נפתרו הקונפליקטים המאפיינים אותו, נשארים לו מאפיינים של שלב זה גם בעתיד.

**נסיגה (רגרסיה)** – מצב שבו האדם מתקשה להתמודד עם חרדה ומאמץ דפוסי התנהגות המאפיינים שלב התפתחותי קודם שבו חש ביטחון.

הקיבעון והנסיגה מונעים מהאדם התפתחות תקינה.

**שלבי ההתפתחות על פי פרויד**

**השלב האוראלי**: **(גיל 0-1):** השלב הראשון בהתפתחות שבו הפה הוא האזור הארוגני והעיקרון המנחה את ההתנהגות הוא עיקרון ההנאה והכאב. בשלב זה חלק האישיות היחידי הוא הסתמי ועל כן התינוק פועל רק מתוך דחפיו ואין לו יכולת לכוונם. כשקר לו, כואב לו, כשהוא רעב או רטוב, הוא בוכה עד שצרכיו באים על סיפוקם.

השלב האוראלי מתרחש בתקופה התלותית ביותר של הילד. התינוק חסר ישע ותלוי בדמות המטפלת (בדרך כלל - האם). התינוק נהנה מעצם המציצה (של פטמת האם או הבקבוק), גם כשאינו רעב.

המחצית הראשונה של שנת החיים הראשונה מאופיינת **במציצה אוראלית**. הילד אוהב למצוץ ולהכניס לפה כל דבר. מחצית זו מתארת את הפאסיביות והתלות של הילד בהוריו.

המחצית השנייה, מאופיינת **בנשיכה אוראלית**. לתינוק יש שיניים והוא נושך חפצים ומביע כעס בנשיכה וכך מבטא תוקפנות פעילה.

**טיפוס אוראלי** הוא אדם, אשר יש לו קיבעון בשלב האוראלי, ולכן כבוגר יותר, הוא מתנהג בהתאם למאפיינים של השלב. הקיבעון הוא תוצאה של סיפוק לא נאות של האזור הארוגני: סיפוק יתר או חוסר סיפוק של מציצה יוצר קיבעון אוראלי. הילד/האדם ירבה למצוץ אצבע, סוכריות, עפרונות, מסטיקים, אכילה מרובה, שתיה ועישון.

טיפוס אוראלי מאופיין בתכונות, כגון: פסיביות, תלותיות וילדותיות (תוצר של קיבעון בשלב המציצה האוראלית) או וכחנות, ציניות, נצלנות ושליטה בזולת (תוצר של קיבעון בשלב הנשיכה האוראלית).

אם האזור הארוגני סופק דיו, האדם יהיה אופטימי ויתאפיין בקבלה של העולם, של חוויות ושל אירועים שעבר. בנוסף, כאשר האזור האורגני סופק דיו, המעבר לשלב השני, השלב האנאלי, יתבצע בצורה חלקה.

**השלב האנאלי** - שנת החיים השנייה והשלישית. **האזור הארוגני** בשלב זה הוא פי הטבעת. העיקרון המנחה את ההתנהגות בשלב הזה הוא **עקרון המציאות**. בגיל זה ההורים מחנכים לניקיון, חינוך שעיקרו התחשבות בדרישות ההסיבה. בגיל זה **האני** מתחיל להתפתח, ותפקידו לתווך בין הדחפים לבין דרישות הסביבה. הילד לומד לדחות סיפוקים, לשלוט בצרכיו ולהיות עצמאי.

התנהגות ההורים קובעת את טיב ההתפתחות בשלב: דרישה תקיפה והגבלת יתר, יגרמו לעצירת הצרכים או לשחרורם המוקדם. התינוק מרגיש רע ומלוכלך ונוטה לבטא את עצמו ב"דווקא" או בצייתנות מוגזמת. אם ההתנהגות הקפדנית מוגזמת ומתמשכת היא מובילה להתפתחות **טיפוס אנאלי (בעל קיבעון אנאלי**). טיפוס זה מאופיין בסדר, ניקיון, עקשנות, דייקנות וקמצנות. לחלופין, ההתנהגות יכולה לבוא לידי ביטוי בנדבנות ובקושי להתמודד עם מצבי חוסר ודאות. גם אכזריות, הרסנות ואי סדר קיצוני נובעים מאותו המקום.

לעומת זאת, חינוך מתון לפיו הילד עושה את צרכיו במקום הנכון ובזמן הנכון, יביא לשליטה ולהתחשבות בדרישות המציאות ויאפשר מעבר תקין לשלב השלישי.

**השלב הפאלי** – השלב השלישי בהתפתחות, מתרחש מגיל 4 עד גיל 6 בקירוב. האזור הארוגני הוא איברי המין. העיקרון המנחה את ההתנהגות הוא עיקרון המוסר (התפתחות האני העליון).

הילדים שמים לב להבדלים באיברי המין בין בנים לבנות; הם מתעניינים בנושאים הקשורים לכך, ושואלים שאלות רבות, כגון: מאין באים תינוקות? למה לי יש פין, ולאחותי אין? וכדומה; הם נהנים לגעת באיברי המין ואף לאונן.

מאפיין נוסף של השלב הוא התעוררות של משיכה מינית כלפי ההורה מהמין האחר: אצל בנים - כלפי האם, ואצל בנות - כלפי האב. בשלב זה המשיכה המינית אל ההורה מן המין האחר, מעוררת חרדה. והילדים מדחיקים אותה.

אצל הבנים נוצר **פחד מסירוס** – פחד לא מודע של הבן מפני סירוסו על ידי אביו ומתפתח **תסביך אדיפוס** (על שם המלך אדיפוס מהמיתולוגיה היוונית אשר הרג את אביו והתחתן עם אמו בלי לדעת שזאת אמו) – משיכה לא מודעת של הבן לאימו. הבן רואה את האב כמתחרה על אהבת האם.

אצל הבנות מתפתחת **קנאת הפין** – קנאה שבת חשה באביה ובאחיה על כך שלהם יש פין ולה לא. אצל הבנות מתפתח **תסביך אלקטרה**- משיכה של הבת אל האב ותחושת עוינות כלפי האם שבגללה, כביכול, לה אין פין. הבת רואה באם מתחרה שיש לסלקה.

כאשר לא נפתר התסביך (אדיפוס/אלקטרה) נוצר **טיפוס אדיפאלי** – אדם התקוע בשלב האדיפלי ומתנהג בהתאם למאפייני השלב.

גבר אדיפלי מאופיין בהתנהגות גאוותנית, שאיפה להצליח בכל מחיר כי ההצלחה מסמלת את הגבריות, ובצורך להוכיח ש"אני גבר". קבעון זה עלול להביא גם לבעיות מיניות שונות, כמו הומוסקסואליות ואין אונות.

אישה אדיפלית מאופיינת בפתיינות, נטייה לפלירטים לא מחייבים, קרירות מינית וניסיון להוכיח עליונות על הגבר.

פתרון של הקונפליקט מתחיל להסתמן החל מגיל 5 לערך: הבנים מזדהים עם האב ואף מפנימים את דפוסי התנהגותו הגברית, והבנות נוהגות בהתאם כלפי האם. התוצאה של פתרון הקונפליקט היא התפתחות של האני העליון והילד פועל לפי הנורמות של החברה.

**שלב החביון** - (גיל 6-12) בשלב זה המיניות חבויה, ולכן אין אזור ארוגני: כיוון שתקופה זאת מתחילה לאחר הסערה של השלב הפאלי, נדרשת בה רגיעה, ולאנרגיה המינית אין ביטוי. לכן קרא פרויד לשלב זה שלב החביון. האנרגיה מתועלת ליצירת קשרים חברתיים, בעיקר עם בני אותו מין, להישגים לימודיים ולפעילות אינטלקטואלית.

פרויד מכנה את השלב הזה גם **השלב ההומוסקסואלי**, שכן הקשרים החברתיים ברובם הם בין בני אותו המין.

בתקופת המעבר שבין שלב החביון לשלב הבא (השלב הגניטאלי), עם התעוררות הדחפים המיניים, עלולה הידידות ההומוסקסואלית לקבל גוון ארוטי, המתבטא בחשיפת איברי המין ומאוחר יותר גם בהתנסות הומוסקסואלית של ממש. פרויד רואה בכך תהליך נורמאלי המבטא את התרחקותם של הילדים מהוריהם ובהמשך, בעתיד, התקרבות אל בין המין השני.

**השלב הגניטאלי** - (12-18 שנים) – השלב האחרון בהתפתחות. **האזור הארוגני הוא איברי המין**.

בשלב זה הסתמי מתעורר ואיתו הצורך לספק דחפים מיניים. מצעירים בני 12-13 החברה מצפה להתאפק בסיפוק צרכים אלו. בתחילת השלב מופנים הדחפים המיניים של המתבגר שוב כלפי אמו ושל המתבגרת כלפי אביה. כלומר, מתרחש **תסביך אדיפוס שני**. היות שהאני העליון כבר מגובש, דחפים אדיפליים אלא מעוררים חרדה ולפיכך הם מודחקים מיד עם התעוררותם עוד בטרם עלו למודעות. הדחפים מוצאים פורקן בעזרת מנגנון ההגנה **התקה**. הילד מפנה את הדחפים האסורים לאובייקט מותר, כמו כוכבי קולנוע, מורים, מדריכים בוגרים.

יתרון ההתקה בכך שהוא מאפשר התנתקות רגשית מההורים. התנתקות זו מלווה לעתים ברגשות שליליים, כמו דחיה, סלידה ועוינות כלפי ההורים.

העברת הדחפים מן האובייקט האסור אל אובייקט מותר, אשר מהווה "תחליף הורה" (כוכבי קולנוע, זמרים, מורים, וכדומה) היא תהליך טבעי, שעוזר בהיפרדות של המתבגרים מן ההורים.

בהמשך השלב הגניטאלי, במהלך החיים, המשיכה המינית מכוונת אל בני המין האחר, בני אותה

שכבת הגיל.

בשלב זה יש דרישה לשותף ועל המתבגר מוטלת המשימה לצאת מהפסיביות שאפיינה את שנות ילדותו ולתפוס יוזמה ולקבל אחריות כלפי עצמו וכלפי בן/בת המין השני. קיבעון בשלב קודם יקשה עליו לבצע את המשימות הללו.

הנאות חושניות מאזורים ארוגניים קודמים נעשות משניות אך אינן נעלמות כליל.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **גיל** | **אזור**  **ארוגני** | **עקרון התנהגות** | **פתרון הקונפליקט** | **תוצאות הקיבעון** |
| **השלב**  **האוראלי** | 0-1 | הפה | עקרון ההנאה והכאב - על-פי **הסתמי** | אופטימיות וקבלה עצמית | מציצה אוראלית: התעסקות בפה, תלותיות, פסיביות  נשיכה אוראלית: וכחנות, ציניות ושליטה בזולת |
| **השלב**  **האנאלי** | 2-3 | פי הטבעת | עקרון המציאות- על-פי **האני** | לתת, לשחרר, להתחשב במציאות | עצירה מוגזמת: דייקנות, עקשנות, קמצנות, נטייה לסדר ולניקיון  שחרור מוגזם: אכזריות, עוינות לסביבה, סדר קיצוני |
| **השלב**  **הפאלי** | 4-6 | איברי המין | עקרון המוסר- על-פי **האני העליון** | הפנמת הערכים והנורמות המיניים | גברים: גאוותניים, בעיות מיניות, הצלחה בכל מחיר, תדמית גברית חשובה  נשים: רצון להוכיח עליונות על הגבר, בעיות מיניות, פלירטים בלתי מחייבים |
| **שלב**  **החביון** | 6-12 | \_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_\_ |
| **השלב הגניטאלי** | 12  ואילך | איברי הרבייה | כל הקודמים | קיום אהבה הטרוסקסואלית, אחריות כלפי עצמו וכלפי בן/בת המין השני | \_\_\_\_\_\_ |

**סיכום חמשת שלבי ההתפתחות על-פי התיאוריה הפסיכו-סקסואלית של פרויד**

**תרגיל מס' 1: שלבי התפתחות של פרויד**

**נתח את האירועים הבאים על-פי שלבי ההתפתחות של פרויד.**

1. גיא בן 10 אך התנהגותו תלותית מאוד. הוא אינו יוזם דבר, ומאופיין על-ידי מכריו כפסיבי. באיזה שלב עוצבה התנהגותו? מה הם מאפייני השלב, ומדוע הוא פסיבי?
2. לנופר בת ה-4 נולד אח. היא החלה להרטיב בלילה ולעתים היא אף מבקשת לאכול מבקבוק. בעזרת איזה מושג היה פרויד מסביר את מצבה של נופר? נמק.
3. אימא של איתי בן ה-5 מספרת שהוא רוצה להתחתן אתה. כשהיא אומרת לו שהיא כבר נשואה לאביו, הוא מציע לשלוח את אבא למילואים. זהה את התופעה. האם בקשתו של איתי נורמלית? נמק.

העלה תחזיות לגבי המשך התפתחותו של איתי בשלב שהוא נמצא בו.

1. הוריה של הילה בת ה-10 מודאגים. הילה מחפשת את קרבתן של הבנות בלבד, ונמנעת ממפגשים עם הבנים מהכיתה, על אף שבגן היא נהנתה מאוד לשחק עם בנים. מה תשיבו להורים על סמך התיאוריה של פרויד?
2. שון בן ה-30 הוא רווק מושבע. הוא טיפוס של "דון ז'ואן" המנסה לכבוש נשים רבות ככל האפשר. כיצד ניתן להסביר את התנהגותו על-פי התיאוריה של פרויד? לאיזה שלב התפתחות התנהגות זאת קשורה?
3. זוהר בת 16 מאוהבת במשה פרץ ולא מפסידה אף הופעה שלו. היא אינה מפסיקה לחשוב עליו וטוענת שהוא האהבה הגדולה של החיים שלה. נתח את האירוע על-פי התיאוריה של פרויד.

**אישיות סמכותנית**

לאנשים בעלי צרכים מיוחדים ומבנה אישיות מיוחד יש נטייה לאמץ דעות קדומות.  
**המחקר של אדורנו וחבריו (1950**) - **אישיות סמכותנית**החוקרים הושפעו בעיקר מהאנטישמיות בגרמניה. הם בדקו דעות קדומות כלפי יהודים ומצאו שאין קשר בין אנטישמיות לבין התנהגות כלפי יהודים. לטענת החוקרים היא רק גילוי אחד של עמדה כללית יותר שנקראת אתנוצנטריות – נטייתו של אדם לקבל אנשים שתרבותם דומה לזו שלו ולדחות אנשים שתרבותם שונה משלו.

**מטרת המחקר**: לבדוק את הסיבות לקיומן של דעות קדומות.

**מהלך המחקר**: חוקרים העבירו שאלונים, ביצעו ראיונות וחקר מקרים פרטיים בקרב אנשים שהם בעלי דעות קדומות ונוטים לתפוס את המיעוטים באופן שלילי ולנהוג כלפיהם כך.  
**ממצאים:** בקרב הנבדקים נמצאו אפיוני אישיות דומים על בסיס של נטייה כללית לתפוס את המיעוטים באופן שלילי ולנהוג כלפיהם בצורה שלילית. במקרים קיצוניים זה הופנה לכל מי שלא נמנה עם קבוצת ההשתייכות שלהם.

**מסקנות:** אנשים בעלי דעות קדומות כלפי מיעוטים הם אנשים בעלי מאפייני אישיות דומים שהחוקרים כינו בעלי **אישיות סמכותנית** -אדם בעל נטייה לדעות קדומות וחשיבה סטריאוטיפית.   
**מאפייני אישיות סמכותנית:** דעותיו נוקשות, צייתן, חסר סבלנות לחולשה, דוגל בהענשה, חשדן. מעריץ את הוריו בצורה מופרזת, אינו סובל בקורת על עצמו ועל הוריו ולכן מעוות את המציאות כאשר מתגלות עובדות שהם לא מושלמים. בעל נטייה חזקה לשמרנות וקבלה בלתי מעורערת של סמכות. מגנה התנהגות מינית "לא נכונה". מבטא תוקפנות ובוז כלפי המביעים רגשות או המביעים חולשה. דבק באמונות תפלות וחשיבה סטריאוטיפית. יחסיו החברתיים קשורים לסטטוס ולא לאינטימיות.  
**כ**אחד ההסברים של החוקרים להתפתחות אישיות זו הוא הסבר פסיכואנליטי. האישיות הסמכותנית פיתחה בילדותה שנאה כלפי דמויות סמכות, כמו ההורים, אך מאחר שאסור לבטא כלפיהם רגשות אלו הם הפכו באמצעות מנגנון היפוך תגובה לאהבה וצייתנות. התוקפנות שבמקורה הופנתה כלפי ההורים מוצאת ביטוי במנגנון ההגנה התקה ואז השנאה מופנית לקבוצות חלשות.   
אישיות זו מאופיינת באני עליון נוקשה, סתמי חזק ואני חלש שמפעיל את מנגנוני ההגנה היפוך תגובה והתקה.  
**סולם פשיזם - F- Scale ) )** - כדי למדוד את מאפייני האישיות הסמכותנית החוקרים פיתחו סולם המודד תשעה מרכיבי אישיות המציינים סמכותניות ונטייה לפשיזם (הציות לסמכות הוא נטייה מרכזית של הפשיזם): שמרנות, קבלה בלתי מעורערת של סמכות, פעולה שלא על פי המצפון האישי, רגשות איבה וכעס, גינוי של התנהגות מינית לא נכונה, תוקפנות, בוז לחולשה, דבקות באמונות תפלות וחשיבה סטריאוטיפית.

**F SCALE - מבחן הפשיזם**

מקור באנגלית - <http://www.anesi.com/fscale.htm>

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **באיזו מידה אתה מסכים עם המשפטים הבאים** | **לא מסכים בכלל** | **לא מסכים** | **לא מסכים במידה מסוימת** | **מסכים במידה מסוימת** | **מסכים** | **מסכים במידה רבה** |
| 1. **ציות וכבוד לסמכות הם המעלות החשובות ביותר שילדים צריכים ללמוד** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
| 1. **אדם שיש לו נימוסים, הרגלים וחינוך רעים, לא מצופה מנו להסתדר עם אנשים הגונים** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
| 1. **אם אנשים היו מדברים פחות ועובדים יותר, לכולם היה טוב יותר** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
| 1. **איש העסקים והתעשיין חשובים הרבה יותר לחברה מאשר האמן והפרופסור** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
| 1. **למדע יש את מקומו, אבל יש דברים חשובים רבים שהמוח האנושי לעולם לא יבין** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
| 1. **לכל אדם צריך להיות אמון מלא בכוח על טבעי כלשהו, שלהחלטותיו הוא מציית ללא שאלה** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
| 1. **לצעירים יש לפעמים רעיונות מרדניים, אבל כשהם גדלים הם צריכים להתגבר עליהם ולהשתקע** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
| 1. **מה שהמדינה הזו זקוקה לו ביותר, יותר מאשר חוקים ותוכניות פוליטיות, הוא כמה מנהיגים אמיצים ומסורים, שבהם העם יכול לתת את אמונו** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
| 1. **שום אדם שפוי, נורמלי, הגון לא יכול לחשוב על פגיעה בחבר קרוב או בקרוב משפחה** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
| **באיזו מידה אתה מסכים עם המשפטים הבאים** | **לא מסכים בכלל** | **לא מסכים** | **לא מסכים במידה מסוימת** | **מסכים במידה מסוימת** | **מסכים** | **מסכים במידה רבה** |
| 1. **אף אחד לא למד שום דבר חשוב באמת אלא באמצעות סבל** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
| 1. **מה שהצעירים זקוקים לו ביותר הוא משמעת קפדנית, נחישות, והרצון לעבוד ולהילחם למען המשפחה והמדינה** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
| 1. **עלבון לכבודנו צריך תמיד לגרור ענישה** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
| 1. **פשעי מין, כגון אונס והתקפות על ילדים, ראויים ליותר מאשר רק מאסר; פושעים כאלה צריכים להיות מולקים בפומבי, או גרוע מכך** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
| 1. **אין כמעט דבר נמוך יותר מאדם שאינו מרגיש אהבה גדולה, הכרת תודה וכבוד להוריו** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
| 1. **רוב הבעיות החברתיות שלנו ייפתרו אם נוכל איכשהו להיפטר מהאנשים הלא מוסריים, הפגומים והמפגרים** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
| 1. **הומוסקסואלים אינם טובים יותר מפושעים ויש להענישם בחומרה** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
| 1. **כאשר לאדם יש בעיה או דאגה, עדיף לו לא לחשוב על זה, אלא להעסיק עצמו בדברים עליזים יותר** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
| 1. **כיום יותר ויותר אנשים מחטטים בעניינים שצריכים להישאר אישיים ופרטיים** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
| **באיזו מידה אתה מסכים עם המשפטים הבאים** | **לא מסכים בכלל** | **לא מסכים** | **לא מסכים במידה מסוימת** | **מסכים במידה מסוימת** | **מסכים** | **מסכים במידה רבה** |
| 1. **יש אנשים שנולדים עם הדחף לקפוץ ממקומות גבוהים.** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
| 1. **ניתן לחלק את האנשים לשני סוגים שונים: החלש והחזק** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
| 1. **יום אחד כנראה יתגלה שאסטרולוגיה יכולה להסביר הרבה דברים** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
| 1. **יתכן ויום אחד מלחמות וצרות חברתיות יגיעו לסיומן על ידי רעידת אדמה או שטפון אשר יחריב את העולם כולו.** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
| 1. **שום חולשה או קושי לא יעצרו אותנו אם יש לנו מספיק כוח רצון** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
| 1. **רוב האנשים לא מבינים עד כמה החיים שלנו נשלטים על ידי מזימות שנרקמות במקומות סודיים.** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
| 1. **בגלל שהטבע האנושי הוא מה שהוא, תמיד תהיה מלחמה וקונפליקט** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
| 1. **היכרות מעוררת בוז.** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
| 1. **כיום, כאשר כל כך הרבה סוגים שונים של אנשים מסתובבים ומתערבבים כל כך הרבה, אדם צריך להגן על עצמו ולהיות זהיר במיוחד כדי שלא להידבק מהם בזיהום או מחלה** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
| 1. **חיי המין הפרועים של היוונים והרומאים היו מתונים בהשוואה למה שמתרחש כיום במדינה הזאת** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |

**חבר את תשובותיך. חלק ב-28**

**ציון של 3 -4.5 הוא בתוך הגבולות הנורמאליים**

**במחקר המקורי היה ממוצע הנבדקים 3.84**

**כאשר גברים קיבלו ציון מעט גבוה מהממוצע ונשים קיבלו ציון מעט נמוך מהממוצע**

**סרט "הכי טוב שיש" – עבודת הגשה**

1. הצג את תקציר הסרט (5 נקודות).
2. כיצד באים לידי ביטוי אצל מלווין שלושת מרכיבי האישיות לפי פרויד (20 נקודות).
3. הסבר מהו קיבעון ומהי רגרסיה. איזה מהשניים בא לידי ביטוי אצל מלווין? נמק מתוך הסרט (10 נקודות).
4. הסבר מהי תקופה מכריעה (5 נקודות).
5. הסבר לפי פרויד כיצד הצייר הפך להיות הומוסקסואל (התייחס לשלב ההתפתחותי הרלבנטי וכן לקונפליקט המאפיין שלב זה). (5 נקודות)
6. הסבר באיזה שלב, לפי התאוריה ההתפתחותית של פרויד, נכשל מלווין בהשלמת המשימות של התקופה המכריעה? נמק. (10 נקודות).
7. תאר את מאפייני ההתנהגות של מלווין שמלווים אותו בעקבות כישלון ההתמודדות בתקופה המכריעה כפי שהם באים לידי ביטוי בסרט (15 נקודות).
8. הסבר מהי דעה קדומה. הצג שלוש דעות קדומות שמציג מלווין בסרט (10 נקודות).
9. הסבר מהי אישיות סמכותנית ומהם מאפייניה. האם ניתן לומר שמלווין הוא בעל אישיות סמכותנית? נמק והדגם (20 נקודות).

**ביקורת על התיאוריה של פרויד:**

1. התיאוריה של פרויד אינה ניתנת לאישוש או הפרכה. רק 6% מהמחקרים הצליחו לאושש את התיאוריה.
2. ההנחות של פרויד נכונות רק לגבי לוקים בנפשם בני המעמד הבינוני גבוה בוינה, בסוף המאה ה-19, ולכן אן להסיק מהם לגבי אדם נורמאליים או בני תרבויות אחרות.
3. ניתוח אופייה של האישה על פי פרויד (אין לה ערכי מוסר חזקים בשל קנאת הפין) הוא שגוי בבסיסו, שכן גילו שקיימות נשים שאינן סובלות מקנאת הפין. יש להן קינאה בגברים בגלל מעמדם הגבוה יותר בחברה ולא בגלל הפין.
4. הגורם להומוסקסואליות אינו תוצר של מבנה משפחתי פגום בשלב האדיפלי. מקורו ביולוגי.

**תרגיל מס' 2: תרגול מושגים**

**סמן את התשובה הנכונה בכל שאלה**

1. עקרון ההנאה מנחה את חלק האישיות שנקרא:
   1. האני העליון
   2. הסתמי
   3. האני
   4. התת מודע
2. אחת התכונות המרכזיות של הטיפוס האוראלי היא:
   1. נטייה לנסיגה
   2. נטייה לקיבעון
   3. נטייה מוגזמת לסדר ולניקיון
   4. התעסקות מוגזמת עם הפה (כסיסת ציפורניים, לעיסת מסטיק, עישון)
3. עקרון המציאות נרכש בעקבות:
   1. החינוך לניקיון
   2. פגישות עם ילדים אחרים
   3. היניקה
   4. היענות לדרישות הסתמי (האיד)
4. קיבעון בשלב האנאלי הוא תוצאה של:
   1. סיפוק יתר של דחף המציצה
   2. חוסר סיפוק של דחף המציצה
   3. התנהגות קפדנית ומוגזמת של ההורים בחינוך לניקיון
   4. שימוש יתר בלא מודע
5. על-פי פרויד, בשלב הראשון לומדים אופטימיות וקבלה של העולם.   
   אם כך, לרכישת תכונות אלה השלב הראשון הוא:
   1. תקופה מכריעה
   2. קונפליקט
   3. אזור ארוגני
   4. עקרון התנהגות
6. בשלב ההתפתחות הראשון, השלב האוראלי, חלק האישיות הדומיננטי הוא:
   1. הסתמי, הפועל על-פי עקרון המציאות
   2. האני, הפועל על-פי עקרון המציאות
   3. הסתמי, הפועל על-פי עקרון ההנאה והכאב
   4. האני, הפועל על-פי עקרון ההנאה והכאב
7. מעבר מוצלח לשלב הפאלי יתרחש, כאשר:
   1. בשלב האנאלי סופק האזור הארוגני יתר על המידה, ואני (אגו) תקין אינו מתפתח
   2. בשלב האנאלי לא סופק האזור הארוגני, ואני (אגו) תקין התפתח
   3. בשלב האנאלי הייתה התעלמות מהאזור הארוגני, אך התפתח אני (אגו) תקין
   4. בשלב האנאלי האזור הארוגני סופק דיו, והתפתח אני (אגו) תקין
8. תקופה קריטית היא:
   1. תקופה שהאדם נמצא בה בסכנה
   2. קשה יהיה ללמוד מאוחר יותר את מה שלא נלמד בתקופה זאת
   3. נסיגה לשלב התפתחות בטוח יותר
9. בתהליך של קיבעון האדם:
   1. מתקדם לשלב הבא
   2. נשאר תקוע בשלב מסוים
   3. חוזר לשלב קודם
   4. נשאר תקוע בתת-מודע
10. אינסטינקט החיים הוא:
    1. כל הדחפים הבונים המולדים
    2. ליבידו
    3. סתמי
    4. כל הדחפים ההורסים המולדים
11. חלק האישיות המולד של האדם הוא:
    1. איד
    2. אגו
    3. סופר-אגו
    4. אני עליון
12. נסיגה היא:
    1. תהליך שהאדם נסוג בו לשלב ההתפתחות הראשון, לראשית חייו
    2. מצב שהאדם אינו פותר נכון את המשבר בשלב שהוא נמצא בו
    3. שימוש בסמוך למודע בכל פעם שרוצים להשתמש במודע
    4. חזרה (כתוצאה מחרדה) להתנהגות שאפיינה שלב התנהגות מוקדם יותר
13. האגו מתחיל להתפתח:
    1. מיד עם הולדת התינוק
    2. בשנה הראשונה לחיינו.
    3. בגיל ההתבגרות
    4. בשנת החיים השנייה
14. עיקרון ההנאה מנחה את:
    1. האני העליון
    2. הסתמי
    3. האני
    4. המצפון
15. התיאוריה הפסיכו-סקסואלית של פרויד היא:
    1. תיאוריה רציפה
    2. מדגישה את הקשר בין התפתחות האישיות לבין הסיפוק הגופני מיני
    3. תיאוריה מעגלית
    4. מדגישה את הקשר בין התפתחות האישיות למצב הסביבתי
16. תהליך ההזדהות עם ההורה מאותו המין מצביע על:
    1. התגברות על קיבעון בשלב האדיפאלי
    2. התפתחות האני העליון (הסופר אגו)
    3. פתרון נורמלי של הקונפליקט האדיפאלי
    4. התנכרות להורה מן המין האחר
17. על-פי פרויד, יש שלב אחד של רגיעה בין שני שלבים של סערה גדולה.   
    שלושת השלבים האלה הם:
    1. כל השלבים בתיאוריה של פרויד הם שלבים סוערים
    2. אנאלי, פאלי ואדיפאלי
    3. אנאלי, פאלי וגניטאלי
    4. פאלי, חביון וגניטאלי
18. פחד לא מודע, אשר מתעורר אצל בנים בשלב הפאלי, הוא:
    1. חרדת הסירוס
    2. חרדת ניקיון
    3. חרדת נטישה
    4. חרדת הורה בן המין האח
19. הירידה בהתעניינות המינית בתקופת החביון נובעת מ:
    1. פעילות אינטלקטואלית
    2. העדר אזור ארוגני
    3. פעילות חברתית
    4. תשובות 1+3
20. בסוף שלב החביון לידידות ההומוסקסואלית ייתכנו אפיונים ארוטיים.   
    הדבר מצביע על:
    1. התפתחות לא תקינה
    2. נסיגה לשלב הפאלי
    3. קיבעון בשלב הפאלי
    4. התרחקות ראשונית מן ההורים והתקרבות אל בני המין האחר
21. הפחתת החרדה, הנובעת מהתעוררות תסביך אדיפוס השני, תתאפשר באמצעות:
    1. שימוש במנגנון ההגנה: התקה
    2. פורקן זמני למושא אהבה מותר
    3. סיוע להתרחקות מההורים
    4. כל התשובות נכונות
22. בשלב הגניטאלי המתבגרים נדרשים:
    1. להיות פסיביים כי ההתנהגות היא סמכותית
    2. לתפוס יוזמה ואחריות כלפי עצמם וכלפי בן/בת המין האחר
    3. לדכא את האני העליון
    4. לדכא את האני

**התקשרות**

**מהות ההתקשרות**

תהליך **ההתקשרות** הוא תהליך של היווצרות קשר רגשי עמוק בין התינוק לאימו או לכל דמות מטפלת קבועה אחרת. ההתקשרות היא הדדית, מצד האם ומצד התינוק והיא מושפעת מיחס האם לתינוק ולצרכיו. ההתקשרות מושפעת מדמויות רבות שאנו פוגשים במהלך חיינו, אך השנים הראשונות הן המשמעותיות ביותר, משום שבשנים אלה מתעצב הבסיס למערכות יחסים עתידיות. טיב ההתקשרות משפיע על תחומים רבים.

לפי בולבי, להתקשרות יש בסיס תורשתי, כלומר, היא צורך "מולד" של התינוק ושל האם. זהו צורך הדדי בחום וסיפוק צרכים. תיאוריות התנהגותיות טוענות שיש בתהליך גם מרכיב של למידה (התניה קלאסית ואופרנטית- קשר אסוציאטיבי בין האם למזון/לסיפוק הצרכים).

"**חסך אימהי**" - אימהות שאינה מספקת את צרכיי התינוק. חסך אימהי גורם לקשיים בהסתגלות, ולקשיים בהתמודדות עם פחד במהלך ההתפתחות. חסך אימהי מוביל מביא "**לחסך רגשי**" עבור התינוק- התינוק אינו מקבל מספיק תשומת לב, חום ואהבה- הדבר מאפיין דפוסיי התקשרות לקויים. לחסך הרגשי בגיל הרך יש השפעה גם על ההתפתחות האינטלקטואלית.

**מחקרים המוכיחים את השפעת טיב ההתקשרות על ההתפתחות**

**המחקרים של הרלו (1959)- התקשרות אצל גורי קופים**

מטרת המחקר: לבדוק מהם הגורמים המשפיעים על התקשרות אצל גורי הקופים, שגדלו בבידוד מקופים אחרים.  
מהלך המחקר: הפרידו גורי קופים מאמותיהם ושמו אותם בכלובים עם שתי בובות בדמות קופה (אימא). "אם" אחת עשויה מברזל ואליה הוצמד בקבוק מזון ו"אם" שנייה עשויה בד רך ללא בקבוק.  
תוצאות: הגורים אכלו אצל "אם הברזל" ושסיימו התרפקו על "אם הבד". שהוכנס לכלוב גורם מאיים, עכביש מפלסטיק, הגורים ברחו לאם הבד. אחרי שנרגעו, הגורים בדקו את הגורם המאיים (העכביש), רק אם "אם הבד" הייתה לידם.   
מסקנות: הגורים פיתחו קשר רגשי לאם הרכה ולא לאם הקשה, למרות שהיא זו שהאכילה אותם. כלומר, החום והמגע הם העיקר ולא המזון. להתקשרות יש השפעה חיובית על תחושת הביטחון - אפילו אם מלאכותית מעניקה לגור ביטחון לחקור את סביבתו.

מסקנות ממחקרי ההמשך:

* 1. בניסוי אחר הכניסו לכלוב שתי אימהות מבד, אך הצמידו מזון רק לאחת מהן- במקרה זה התקשרו הקופיפים "לאם המאכילה". ניתן להבין שהאכלה אינה חיונית להתקשרות אך תורמת לה. גם בעזרתה התינוק מבין שהאם נענית לצרכיו, כלומר המזון הוא רק צורך אחד מיני רבים.
  2. למרות שהתנהגות הקופיפים שגודלו בבידוד נראתה נורמלית בינקותם, בבגרותם היו להם קשיים בהזדווגות, בתקשורת עם הסביבה ובהתמודדות עם פחדים. הנקבות היו אמהות גרועות שדחו את גוריהן. ניתן להבין כי אם מלאכותית אינה מספקת משום שלגור יש גם צורך במגע פעיל, דיבור, חיבוק וכו'.
  3. במחקר נוסף נתנו לגורי שימפנזה אם נעה (כסא נדנדה) ואם נייחת (שאינה נעה), ובניסוי אחר אם חמה (מבחינת טמפרטורה) מול אם קרה. הגורים בחרו באם הנעה והחמה.

**תרגיל מס' 1: שאלון התקשרות**

**במשפטים הבאים המונח אנשים אחרים מתייחס לאנשים הנמצאים ביחסים קרובים אתך. בכל הצהרה סמן עד כמה אתה מסכים.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **מאד מסכים** |  |  |  | **מאד לא מסכים** |
| **1** | **אני מעדיף לא להראות לאנשים אחרים כיצד אני מרגיש בפנים** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| **2** | **אני אוהב להיות לבד** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| **3** | **אני מרגיש לא נוח להיות קרוב פיזית לאנשים אחרים** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| **4** | **אני מתרחק מאנשים כאשר היחסים הופכים להיות קרובים מדי** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| **5** | **אני מודאג שלאחרים לא יהיה אכפת ממני באותה מידה שבה לי אכפת מהם** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| **6** | **אני מודאג מכך שאאבד את האנשים הקרובים לי** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| **7** | **אני לא מרגיש בנוח להיפתח לאנשים אחרים** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| **8** | **אני רוצה להתקרב לאנשים אחרים אבל אני ממשיך לסגת מהם** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| **9** | **אני נעשה מתוח כאשר אנשים אחרים מתקרבים אליי יותר מדיי** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| **10** | **אני חושש מלהיות לבד** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| **11** | **אני מרגיש לא נוח לחלוק את המחשבות והרגשות הפרטיים שלי עם אנשים אחרים** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| **12** | **אני נזקק להרבה אישורים לכך שאני אהוב על ידי אנשים הקרובים לי** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| **13** | **אני מרגיש שקשה לי יחסית להתקרב לאנשים אחרים** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| **14** | **לפעמים אני מכריח אנשים אחרים להראות יותר רגשות ויותר מחויבות כלפי** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| **15** | **קשה לי להיות תלוי באנשים אחרים** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| **16** | **אני מודאג לעיתים קרובות מכך שינטשו אותי** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| **17** | **אני מעדיף שלא להיות קרוב מדי לאנשים אחרים** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| **18** | **אם אינני מצליח לגרום לאנשים אחרים להראות בי עניין, אני נעשה כועס או מתוסכל** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |

**סכם את הנקודות שצברת בכל המשפטים.**

**18-42 מעיד על סגנון התקשרות בטוח.**

**43-66 מעיד על סגנון התקשרות לא יציב.**

**67-90 מעיד על סגנון התקשרות לא בטוח**

**סגנונות התקשרות**

**איינסוורת ווויטינג (Ainsworth & Witting, 1969) - בחינת ההתקשרות בהליך "המצב הזר"**

**הליך המצב הזר:** הליך מחקרי הבודק את איכות ההתקשרות בין תינוקות לאימותיהם.

מטרת המחקר: בחינת ההתקשרות אצל בני אדם.  
רקע למחקר: המחקר נערך על תינוקות בני שנה עד שנה וחצי. החוקרים צפו ביחסי האם והתינוק בשעת האכלה, השכבה לשינה וכו', בבית התינוק. בשלב זה אופיינו שני טיפוסי התקשרות: **התקשרות בטוחה והתקשרות לא בטוחה**. תינוקות שהוגדרו כבעלי התקשרות בטוחה, אמהותיהם היו קשובות לצורכיהם (חמות, אוהבות, משחקות ומטפלות כראוי), ולכן התינוקות בכו פחות והיו יותר תקשורתיים. תינוקות שהוגדו כבעלי התקשרות לא בטוחה, אימותיהם היו לא קשובות לצרכיי התינוק או שלא הבינו את צורכיהם (לדוגמה, הרימו את התינוק על הידיים כשהן רצו ולא כשהתינוק רצה).

מהלך המחקר:  **להליך יש ארבעה שלבים**:

1. תינוק+ אם 2. תינוק+ אם+ אישה זרה 3. תינוק+ אישה זרה 4. תינוק+ אם.

1. לאחר התצפית בבית, הוכנס כל תינוק למעבדה עם אמו וניתן לו לשחק בצעצועים על הרצפה, בעוד שאמו יושבת לצדו.   
2. נכנסה לחדר אישה זרה ושיחקה עם הילד בנוכחות האם.   
3. האם יצאה מהחדר והתינוק נשאר לבד עם האישה הזרה.  
4. האם שבה והאישה הזרה יצאה.

**נבדקו ארבעה מדדי התנהגות:**1. נכונותו של התינוק להתפנות למשחק בחדר לא מוכר.  
2. תגובת התינוק לזרים בנוכחות האם ובהיעדרה.  
3. תגובת התינוק לפרידה מהאם.  
4. תגובת התינוק למפגש המחודש עם האם.

תוצאות: נמצאו שלושה סגנונות תגובה "למצב הזר" על פיהם הגדירו החוקרים שלושה סגנונות ההתקשרות:  
א. **התקשרות בטוחה- "הבטוחים":**   
1. התינוקות שיחקו עם הצעצועים בנוכחות האם בחדר לא מוכר.  
2. התינוקות היו ידידותיים לזרה בנוכחות האם לאחר שהתרגלו אליה.  
3. כשאימם יצאה מהחדר הם חיפשו אחריה ולפעמים בכו.  
4. התינוקות מאד שמחו לראות את האם שחזרה והם מיד המשיכו לשחק.  
מסקנה: החוקרים הסיקו שהתקשרות בטוחה מאפשרת לתינוק להתפנות לצמיחה והתפתחות תקינה. סגנון זה אפיין 60% מהתינוקות. **התקשרות בטוחה** היאתהליך של היווצרות קשר בטוח עם דמות ההתקשרות המאפשר פניות לצמיחה והתפתחות.

ב. **התקשרות לא בטוחה- "המתנגדים":**1. התינוקות גילו סימני לחץ לאורך כל הניסוי. הם חששו לשחק בצעצועים גם בנוכחות האם, והקפידו להישאר בקרבתה.  
2. התינוקות נלחצו כשהזרה נכנסה לחדר, גם בנוכחות אימם.  
3. התינוקות היו חרדים כשהאם עזבה את החדר.   
4. כשהאם חזרה לחדר, יחסם אליה היה דו- ערכי (אמביוולנטי): הם חיפשו את קרבה, אך לא הפסיקו לבכות ולא רצו להתחבק. האם לא הצליחה להרגיע אותם והם לא שבו לשחק.   
מסקנה: התקשרות לא בטוחה גורמת לעיסוק מוגזם בחיפוש אחר דמות התקשרות ובהיצמדות אליה. סגנון זה אפיין 10% מהתינוקות. **התקשרות מתנגדת (חרדה)-** תהליך של היווצרות קשר אמביוולנטי (מעורב) עם דמות ההתקשרות, הגורם לעיסוק יתר בחיפוש אחר דמות ההתקשרות ובהיצמדות אליה.

ג. **התקשרות לא בטוחה- "הנמנעים":**  
1. התינוקות נטו לזרוק את הצעצועים ולהעבירם ממקום למקום בחוסר ריכוז. הם גם התעלמו מאימם כשנמצאה בחדר.  
2. התינוקות התעלמו מהזרה.  
3. התינוקות נראו לא לחוצים כשהאם עזבה את החדר ונראו עצמאיים יתר על המידה.  
4. התנהגות זו נמשכה כשהאם חזרה לחדר.  
מסקנה: התינוקות, למרות שנראו לא לחוצים, חוו מצוקה היות ולא הרגישו שהאם היא "כתובת" עבורם. סגנון זה אפיין 25% מהתינוקות.

**התקשרות נמנעת-** תהליך של היווצרות קשר המאופיין בהימנעות מדמות ההתקשרות.

ד. **"לא מאורגנים":**  
שאר התינוקות (5%) סווגו "כלא מאורגנים". הם לא גילו דפוס התנהגות עקיב במצב הזר. לעיתים התנהגו "כנמנעים" ולעיתים "כמתנגדים".

לסיכום, ניתן לומר שהניסוי מצביע על קיומו של קשר בין סוג ההתקשרות ובין תגובותיו הרגשיות של הילד, ביטחונו ביחסיו עם זרים, יחסו לאימו ומידת חקירתו את הסביבה. בעלי התקשרות בטוחה מחפשים את קרבתה במטרה לחוש הגנה ונחמה. הנמנעים מצפים שדמות ההתקשרות תתעלם מהם או תדחה את ניסיונותיהם להשיג סיוע והם לומדים להתכחש לקיומו של האיום. המתנגדים, שמצפים להתנהגות בלתי יציבה של דמות ההתקשרות, מעצימים את תגובותיהם נוכח האיום ומשקיעים את כל משאביהם בניסיון לשמור על קירבה עם דמות ההתקשרות.

**תרגיל מס' 2: סגנונות התקשרות**

בעקבות הצפייה בסרטונים, תעדו את ההבדלים שנצפו בין התינוקות ביחסיהם עם ההורה והסבירו אותם במונחי "סגנונות התקשרות".

סרטון 1

סרטון 2

סרטון 3

סרטון 4

**תרגיל מס' 3: סגנונות התקשרות**

להלן נימוקים לבחירת מקצוע של אנשים. לאיזה מסגנונות ההתקשרות שייך כל אחד מהנימוקים?   
(סגנון בטוח, סגנון מתנגד, סגנון נמנע וסגנון בלתי מאורגן).

1. רבקה בחרה לעסוק בהנדסת חומרה, כי לא צריך להתעסק עם בני אדם.
2. יהודית בחרה להיות עובדת סוציאלית כדי לעזור לאנשים.
3. רות בחרה בעבודה שיש בה הרבה עבודת צוות כי היא זקוקה שיהיה לה עם מי להתייעץ ומי שיתמוך בה.
4. אריאל לא החליט במה לעסוק וכל תקופת זמן הוא מנסה משהו חדש ששונה באופיו מהקודם.

**כדי ליצור התקשרות בטוחה עם התינוק, צריכה האם 3 תכונות:   
קשב ורגישות**- האם מזהה את צרכיי התינוק, מבינה מה משמעות כל סוג בכי. תכונה זו מתפתחת בדרך כלל בשבועות הראשונים לאחר הלידה. **היענות ונגישות-** האם פנויה לתינוק כשהוא צריך אותה. מאכילה כשהוא רעב ומחליפה חיתול כשהוא מלוכלך, משחקת כשצריך ומפסיקה בזמן שהתינוק מאבד עניין. לאם יש זמן עבור התינוק והיא מרוכזת גם בו ולא רק בעצמה. היענות אינה יכולה להיות מוחלטת, כי לעתים האם עסוקה בעניינים חשובים אחרים. ההיענות מאפשרת לתינוק לבטא גם רגשות שליליים וגם רגשות חיוביים והיא צריכה לאפשר לתינוק להתמודד באופן עצמאי עם אתגרים שונים ולעודד אצלו אוטונומיה ועצמאות.  
**יציבות** – היציבות באה לידי ביטוי בתגובות האם ובחיי התינוק. היא באה לידי ביטוי בניהול שיגרה הכוללת סדר יום קבוע, דמויות קבועות, מיטה וצעצועים קבועים וכדומה. היציאה מהשגרה יוצרת אצל התינוק מתח ולכן רצוי שהיא תלווה בחפצים או אנשים מוכרים כדי לאפשר התמודדות קלה יותר. היציבות היא תנאי לחיזוי האירועים העתידיים להתרחש. אם האם יציבה בתגובותיה, התינוק מבין כיצד היא תגיב לאיתותיו השונים, כמו שהאם תיגש אליו אם הוא יבכה.

**המחקר של קייץ (Kaitz, 1992)- התקשרות האם לתינוק (מחקרי בי"ח שערי צדק)**

מטרה: לבדוק האם אימהות יכולות לזהות את התינוקות שלהן, אחרי ששהו בחברתם מספר שעות מועט לאחר הלידה.  
מהלך המחקר: במחקר שהתקיים בבית החולים שערי צדק בירושלים, השתתפו 46 אימהות. המשתתפות חולקו לשלוש קבוצות על פי מידת הזמן ששהו עם התינוק לאחר הלידה: שעה אחת, שעה עד עשר שעות ויותר מעשר שעות.

האימהות הוכנסו לחדר בו שהו שלושה תינוקות, אחד מהם שלהן. האימהות נתבקשו לזהות את תינוקן באמצעות מישוש הידיים של התינוק כשעיניהן מכוסות, אפם סתום והתינוק ישן.  
תוצאות: כל תוצאה הגבוהה מ-33% (שליש) מצביעה על יכולת זיהוי.  
בקבוצה הראשונה (שעה אחת) 36% מהאימהות זיהו את תינוקן.  
בקבוצה השנייה (1-10 שעות) 65% מהאימהות זיהו את תינוקן.  
בקבוצה השלישית (מעל 10 שעות) 73% מהאימהות זיהו את תינוקן.  
מסקנות: רגישות האם מתפתחת בשלב מוקדם של חיי התינוק.

**חשיבות ההתקשרות בהתפתחות**

מחקרים מלמדים שלאופי ההתקשרות בינקות קיימת השפעה גדולה על כל תחומי ההתפתחות עד לבגרות. לדמות ההתקשרות שני תפקידים:  
**בסיס בטוח**- על האם לשמש כבסיס ממנו ניתן לצאת לחקירה ולפתח אישיות ייחודית ואוטונומית.  
לדוגמה, אם הבסיס "אינו בטוח", התינוק משקיע הרבה אנרגיה בשמירת קשר עם הבסיס, ופחות במשחק ובסביבה, כי הוא חושש שהבסיס יעלם ברגע שיסב מבטו. **חוף מבטחים**- מקום אליו חוזרים בעת מצוקה משום שדמות ההתקשרות מפחיתה מצוקה, מספקת נחמה ומגוננת.   
חווית ההתקשרות בשלבים מוקדמים של החיים משפיעה גם על תפיסתו העצמית ועל התפתחותו הרגשית והחברתית. דפוסי היחסים שחווה התינוק עם דמות ההתקשרות הופכים ל**"דגמי עבודה פנימיים"**- סכמות שבאמצעותן האדם מעבד ומפרש מידע. דגמים אלו כוללים ייצוגים פנימיים כלפי עצמי וכלפי הזולת. אם נוצרה התקשרות בטוחה נוצרים יצוגיים חיוביים. תינוק שזכה לטיפול רגיש ואם תומכת ולא חודרנית יתר על המידה, יוצר ייצוג פנימי כלפי עצמו: הוא מסיק שאם קיבל תשומת לב ואהבה סימן שהוא ראוי לכך. לעומתו, תינוק שחווה אדישות, עוינות או דחייה, מסיק שאם התעלמו ממנו כנראה שהוא אינו ראוי לאהבה. כך נבנים גם הייצוגים הפנימיים כלפי הזולת: לבעלי התקשרות בטוחה יש ייצוגים חיוביים כלפי הזולת כי הם חוו זולת שאפשר לסמוך עליו. למתנגדים שחוו חוסר יציבות בהיענותה של דמות ההתקשרות תופסים את הזולת כחמקמק ולכן משקיעים זמן ואנרגיה בללכוד את תשומת ליבו. בעלי התקשרות נמנעת שחוו דחייה תופסים את הזולת כבלתי נגיש וכלא אמין ומסיקים שכל אדם צריך להסתדר בעצמו כי "אין על מי לסמוך". הם מכחישים רגשות, מכחישים צורך בקרבה, מאופקים, הגנתיים, הערכתם העצמית שלילית, פוחדים מדחייה ומנהלים יחסים חברתיים רדודים.  
**המחקרים של ספיץ (Spitz,1945) השפעת חסך רגשי על ההתפתחות האינטלקטואלית של ילדי מוסדות**

מטרת המחקר: האם קשרי גומלין הכרחיים ליצירת התקשרות תקינה והיעדרם פוגע בכל תחומי ההתפתחות.   
מהלך המחקר: ספיץ בדק ילדי מוסדות ותיאר חוסר קשר אנושי לילדי היתומים. צורכיהם הגופניים סופקו אך חסרה להם אהבת אם והיענות לצורכיהם הרגשיים, בהשוואה לילדים שגדלו בבית הוריהם.  
תוצאות: ילדי המוסדות נמצאו פחות מפותחים מבחינות רבות מילדים שגדלו בבית הוריהם: התפתחות גופנית ירודה, רכשו פחות אמון לסובבים אותם, התעניינו פחות בסביבה, היו שרועים בדיכאון וגם התפתחותם הקוגניטיבית הייתה לוקה בחסר, רמת האינטליגנציה שלהם הייתה נמוכה מהרמה הממוצעת באוכלוסייה. כאשר הם עברו למשפחה מאמצת הם שוקמו.  
מסקנות: קשרי גומלין הכרחיים ליצירת התקשרות תקינה והיעדרם פוגע בכל תחומי ההתפתחות.

**סקילס (Skeels, 1966) - השפעת חסך רגשי על ההתפתחות האינטלקטואלית של ילדי מוסדות- מחקר אורך**

מטרת המחקר: לבדוק כיצד משפיעה הוצאת יתומים ממוסדות לטיפול אינדיבידואלי על תחומי ההתפתחות של הילדים.   
תהליך: סקילס עקב אחר 13 ילדי מוסדות בני 19 חודשים שעברו להתגורר במוסד לנשים מפגרות וכל תינוק "אומץ" על ידי אישה אחת. נמדדה האינטליגנציה של התינוקות בפעם הראשונה כשעזבו את המוסד ובפעם השנייה, לאחר שנה וחצי. כמו כן, הוא עקב אחר 12 ילדים נוספים (קבוצת ביקורת) שנשארו במוסד ולא אומצו. 11 ילדים שאומצו על ידי הנשים המפגרות עברו למשפחות מאמצות ו-2 ילדים הוחזרו למוסד היתומים. אצל 13 ילדים אלו, נבדקה מנת המשכל בפעם השלישית לאחר שנתיים וחצי. סקילס בדק את הנבדקים פעם נוספת, בהיותם בוגרים.  
תוצאות: אצל הילדים שאומצו על ידי הנשים המפגרות נמצאה עלייה של 30 נקודות בממוצע במנת המשכל בבדיקה השנייה ואילו אצל הילדים שנשארו במוסד חלה ירידה של 26 נקודות בממוצע של מנת המשכל. בבדיקה השלישית נמצא שאצל הילדים שאומצו על ידי משפחות רגילות חלה עליה של 10 נקודות במנת המשכל. לעומתם, אצל השניים שחזרו למוסד היתומים חלה ירידה במנת המשכל.  
בבדיקה, בשנות בגרותם, עדיין נמצאו הבדלים גדולים בין אלו שאומצו לבין אלו שהוחזרו למוסד. היתומים שאומצו הפכו לנורמליים לכל דבר: סיימו תיכון, למדו בקולג'. ילדי המוסדות למדו בממוצע 3 כיתות בלבד.  
מסקנה: לחסך רגשי יש השפעה על התפתחות האינטליגנציה.

**המחקר של בולבי (1949) על חסך אימהי בקרב ילדי מוסדות**

מטרה: לבדוק כיצד משפיעים החיים במוסדות על התפתחות של ילדים.

מהלך המחקר: כל הילדים שבדק גדלו במוסדות ועברו ממוסד למוסד, גדלו במשפחות מאמצות. המשותף הוא שמכולם נמנעה דמות מטפלת קבועה וקשר קרוב ואוהב עם מבוגרים.  
תוצאות: ילדים אלה נפגעו בכל תחומי ההתפתחות. הילדים לא היו מסוגלים לדאוג לזולת, לפתח קשרי אהבה ולקו בנכות רגשית קשה, שהפריעה להם ליצור קשרים בין אישיים קבועים בבגרותם.  
מסקנות: הדאגה לצרכיו הגופניים של התינוק אינה מספיקה להתפתחותו הרגשית, החברתית, הגופנית והקוגניטיבית.

**תרגיל מס' 4: תאוריות בהתקשרות**

הסבירו כל אחד מהאירועים הבאים במונחים של התאוריות השונות שלמדת:

* 1. אישה מתלוננת שבעלה רוצה לדעת בכל רגע היכן היא, ושואל אותה מספר פעמים ביום האם היא אוהבת אותו.
  2. רוב ילדי הגן מנהלים את פעילותם בעצמם, רק נועם נדבק אל הגננת ואינו משחק עם שאר הילדים.
  3. מדוע ילדים רבים פורצים בבכי כשהוריהם משאירים אותם בגן?
  4. לליהי בת החמש עשרה יש ביקורת רבה על כולם וכל אחד. היא מעדיפה להסתדר בעצמה והיא לא מצליחה לקיים קשרי חברות עמוקים.

**התיאוריה של אריקסון**

***תרגיל מס' 1 : תפזורת***

***מצא את המילים המוצגות למטה בתוך הטבלה***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *א* | *ו* | *ט* | *ו* | *נ* | *ו* | *מ* | *י* | *ה* | *ל* | *ס* | *ת* | *מ* |
| *ה* | *ת* | *פ* | *ת* | *ח* | *ו* | *ת* | *ק* | *ע* | *ת* | *ב* | *ק* | *ו* |
| *פ* | *ק* | *ר* | *ו* | *פ* | *כ* | *ק* | *מ* | *י* | *נ* | *י* | *ו* | *ר* |
| *ס* | *י* | *ט* | *צ* | *ס* | *ב* | *ג* | *ח* | *ה* | *ס* | *ב* | *פ* | *ט* |
| *י* | *פ* | *פ* | *י* | *י* | *א* | *ש* | *מ* | *ו* | *נ* | *ה* | *ה* | *ו* |
| *כ* | *א* | *ל* | *ר* | *כ* | *ה* | *ל* | *י* | *מ* | *ה* | *ב* | *ק* | *ר* |
| *ו* | *ו* | *א* | *ח* | *ו* | *מ* | *א* | *ש* | *ר* | *ה* | *ב* | *ר* | *י* |
| *ס* | *נ* | *מ* | *ב* | *ס* | *ז* | *ק* | *ה* | *ק* | *א* | *ט* | *י* | *ו* |
| *ו* | *א* | *ו* | *צ* | *ק* | *ו* | *נ* | *פ* | *ל* | *י* | *ק* | *ט* | *מ* |
| *צ* | *ו* | *נ* | *ב* | *ס* | *י* | *ס* | *י* | *ת* | *ס* | *נ* | *י* | *ת* |
| *י* | *א* | *ח* | *א* | *ו* | *מ* | *ו* | *ט* | *ו* | *ר* | *י* | *ת* | *ת* |
| *א* | *ז* | *י* | *י* | *א* | *ו* | *ש* | *כ* | *ל* | *י* | *ת* | *ת* | *ט* |
| *ל* | *ה* | *ת* | *ו* | *ל* | *ע* | *צ* | *מ* | *א* | *ו* | *ת* | *י* | *א* |
| *י* | *ו* | *ו* | *א* | *י* | *ש* | *י* | *ת* | *כ* | *י* | *ו* | *ו* | *י* |
| *מ* | *ת* | *ת* | *ע* | *מ* | *ש* | *ב* | *ר* | *ל* | *ט* | *מ* | *ז* | *ד* |
| *ט* | *ש* | *ט* | *ו* | *ש* | *ז* | *ה* | *ו* | *ת* | *א* | *ל* | *מ* | *ד* |
| *ח* | *ל* | *א* | *ש* | *מ* | *ה* | *ה* | *ב* | *ס* | *ג* | *ש* | *ה* | *ה* |
| *פ* | *ו* | *ר* | *י* | *ו* | *ת* | *'* | *ט* | *ח* | *א* | *מ* | *ו* | *נ* |

***בנק מילים***

*3 אותיות: פרט*

*4 אותיות: מיני, יאוש, אמון, משבר, אשמה*

*5 אותיות: סביבה, שמונה, יוזמה, שלמות, חמישה, שכלית,*

*6 אותיות: חריצות, נחיתות, עצמאות, פוריות, קיפאון*

*7 אותיות: התפתחות, מוטורית, קונפליקט*

*8 אותיות: אמון הדדי*

*9 אותיות: אמון בסיסי, אוטונומיה, זהות, מורטוריום, טשטוש זהות*

*11 אותיות: תקופה קריטית*

*13 אותיות: פסיכוסוציאלים, פסיכוסקסואלים,*

*באיזה מושגים חדשים נתקלת?*

*התאוריה ההתפתחותית של אריקסון נקראת תיאוריה פסיכו-סוציאלית כי היא מדגישה את הקשר שבין התפתחות האישיות לבין קשריו של האדם עם סביבתו. לתאוריה של אריקסון שמונה שלבי התפתחות המתמקדים ביחסי הגומלין של הפרט עם סביבתו.*

*אריקסון טען שהאדם ממשיך בהתפתחותו ובהתבגרותו כל עוד נמשכים יחסי הגומלין בינו לבין הסביבה. לפי תפיסה זו האדם מתפתח כל חייו.*

*בכל שלב מתמודד הפרט עם* ***קונפליקט*** *או משבר שהוא משימה שעל האדם לבצע. בכל שלב מתקיים קונפליקט סביב אותה משימה. כל שלב הוא* ***תקופה מכריעה*** *שבו נלמד רכיב אישיותי, שאם לא ילמד בשלב זה, יהיה קשה לרכוש אותו מאוחר יותר. אם הפרט מתמודד באופן חיובי עם הקונפליקט נוסף רכיב חיובי לאישיות. אם הקונפליקט לא מעובד בצורה מספקת, נוסף רכיב שלילי לאישיותו של האדם. עלול להתרחש* ***קיבעון*** *– מצב שבו האדם ממשיך להתעסק בקונפליקט בהמשך חייו עקב אי פתרון הולם שלו. עלולה להתרחש גם* ***נסיגה*** *– מצב שבו האדם מתקשה להתמודד עם חרדה ומאמץ התנהגות המאפיינת שלב התפתחות מוקדם יותר בו הוא חש ביטחון.*

***תרגיל מס' 2: אמון מול חשד***

***קראו את האירועים הבאים וענו על השאלות***

1. בבית יתומים בסין יש תינוקות רבים הממתינים לאימוץ. העוני השורר במקום קשה מנשוא: תינוקות רבים חיים שם בתנאים של קור מקפיא וחוסר במזון. בבית היתומים שורר שקט - התינוקות אינם בוכים, כי הם הבינו שאין מי שישמע את זעקתם. הם אינם מקבלים אוכל באופן סדיר ואיש אינו מרים אותם ומלטפם.
   1. ***האם לדעתכם הסיפור היה משפיע על חיי הילדים? באיזו צורה?***
   2. ***אילו מבוגרים יגדלו ילדים אלו להיות?***
2. אשלי היא בת בכורה לזוג הורים אמריקאים קרייריסטים. כשנולדה, אימה הפסיקה לעבוד והתפנתה לטיפול בה. בנוסף, ההורים העסיקו מטפלת שתסייע לאם להיענות לכל צרכיה של אשלי. בכל פעם שאשלי בוכה אמה או המטפלת מגיעות במהרה ועושות כל שנדרש כדי שאשלי תהייה שלווה, שבעה, נקייה ומטופחת.
   1. ***האם לדעתכם הסיפור היה משפיע על חיי הילדים? באיזו צורה?***
   2. ***אילו מבוגרים יגדלו ילדים אלו להיות?***
3. מאור בן החודשיים הוא בנם של זוג הורים צעירים. אביו עובד וחוזר בשעות אחר הצהריים ואילו אמו מבלה עמו כל היום בתוך הבית. מרבית שעות היום היא מטפלת בבנה לבד, אך מעבר לטיפול בתינוק, היא נדרשת לדאוג לניקיון הבית, בישול, כביסות וכדומה. מסיבה זו היא אינה מתפנה למאור בכל פעם שהוא מתחיל לבכות ולעיתים הטיפול בו נדחה במספר דקות, אך תמיד הוא מקבל טיפול.
   1. ***האם לדעתכם הסיפור היה משפיע על חיי הילדים? באיזו צורה?***
   2. ***אילו מבוגרים יגדלו ילדים אלו להיות?***

***שלבי ההתפתחות***

***שלב ראשון: אמון לעומת חשד*** *(שנת החיים הראשונה). שלב זה מאופיין בקונפליקט בין תחושת אמון ותחושת חשד. בשלב זה התינוק תלוי בהוריו ובאופן הטיפול שלהם בו. יחס חם ויציב מצד האם (שהיא לרוב המטפלת העיקרית) המתבטא בהתייחסות לצורכי הילד ודאגה למחסורו יוצר אצל התינוק אמון בה וכתוצאה מכך התינוק יוצר באופן בלתי מודע ציפיות לתגובות דומות גם בהמשך. האמון בהם מוכלל על שאר בני האדם, על העולם כולו וכן גם על עצמו. האמון הבסיסי מהווה רכיב אישיותי חשוב לכל החיים.*

*אדם שלמד בתקופה זו לרכוש אמון ירכש אמון לבני אדם אחרים גם כבוגר. לעומת זאת, כשאם דוחה את תינוקה, אינה מטפלת בו באופן סדיר וקבוע ואינה קשובה לצרכיו, לא יוצרת סביבו סביבה בטוחה ולכן התינוק חש אי ודאות ומתפתח אצלו אי אמון וחשד כלפי כל העולם וכלפי כל בני האדם.*

*לא תמיד ניתן לספק את רצונות הילד מיד ולכן התינוק מצוי בקונפליקט בין אמון בסביבה הקרובה וחשד בה. מידה מסויימת של חשד חיונית לקיומו, אולם ככל שיחווה חויות חיוביות יותר, יגמר האמון ויפחת החשד.*

*אם בשלב זה נוצר אצל התינוק חשד יהיה קשה מאד לשרש אותו בגיל מבוגר יותר. תינוק כזה יהיה כבוגר חסר תקוות ויתקשה ליצור קשר אינטימי. אם בשלב זה נוצר אמון הוא יגדל להיות בוגר המפתח תקוות ביחס לעצמו ולאחרים, מסוגל ליצור קשר אינטימי הבנוי על אמון.*

***תרגיל מס' 3: אוטונומיה לעומת בושה***

***קרא את האירועים הבאים וענה על השאלות.***

1. *אביב בן שנתיים ואוהב לעשות הכל לבד: מנסה להגיע בכוחות עצמו לכל מקום, לאכול לבד, להפעיל לבד את הטלוויזיה והמחשב ולבחור בעצמו את הבגדים בבוקר. כשלא נותנים לו לעשות מה שרוצה הוא עושה "דווקא" ומתעצבן. הוריו משתדלים לאפשר לו לעשות כמה שיותר דברים לבד. עם זאת, כאשר הוא מנסה לעשות דברים שלדעתם מסוכנים הם אוסרים עליו.****איך ישפיעו ההורים על אביב?***
2. *גיל בן השנתיים אוהב גם הוא לעשות הכל לבד. הוא מתעקש מאד, ונכנס לעימותים רבים עם הוריו. הם אומרים שהוא עקשן כמו פרד ומגבילים כל יוזמה עצמאית שלו.****איך לדעתך יתפתח גיל? נמק?***

***שלב שני****:* ***אוטונומיה לעומת בושה וספק*** *- (שנות החיים השניה והשלישית)*

*בשלב זה התינוק מתחיל לנוע באופן עצמאי, לבדוק ולחקור את הסביבה ואף לומד לשלוט בצרכיו. הוא מדבר בשפה של ההורים, לומד לבטוח בעצמו ובגופו והדבר מביא אותו לתחושה יכולת לעשות דברים בעצמו. הוא שואף להיות אוטונומי, כמו לבחור את בגדיו בעצמו ולהתלבש לבד, לאכול בעצמו. הדבר מביא למאבק כוחות בינו לבין הסביבה ביחס למידת עצמאותו. על ההורים לחזק את בטחונו ביכולתו ולעודדו בעצמאותו. כשהדבר נמנע ממנו הוא מביע את כעסו בהתקפי זעם.*

*הקונפליקט הוא בין תחושת האוטונומיה (עצמאות) כשהוא מבצע דברים בעצמו לבין תחושות הספק ביכולתו כשמגבילים אותו או מענישים אותו על התנהגותו העצמאית או כשאינו מצליח לבצע דברים.*

*ספק ביכולתו יתעורר כשהוא נכשל במעשיו או מוענש על מעשיו. הוא יפתח תחושת אוטונומיה כשהוא מצליח או מעודדים אותו והוא יגיע לגיבוש ראשוני של רצון משלו.*

***תרגיל מס' 4: יוזמה לעומת אשמה***

*אורית עושה המון דברים שלא מקובלים על הוריה ולכן הם מענישים אותה. לדוגמה, כשאורית ניסתה לפרק את מכשיר הטלפון בסלון אמה הענישה אותה ושלחה אותה לחדרה לזמן ארוך. להוריה, בדרך כלל, אין סבלנות לענות על שאלותיה הבלתי פוסקות. הם אומרים שהיא נודניקית ומעייפת וכשהיא ממשיכה לשאול הם כועסים עליה.*

***הסבר מה יכולה להיות ההשפעה של ההורים על אורית?***

***שלב שלישי****:* ***יוזמה לעומת אשמה****- (שנה רביעית עד שישית)*

*הקונפליקט הוא בין תחושת יוזמה לתחושת אשמה. בשלב זה הילד מגלה סקרנות רבה כלפי העולם שמתבטאת ביוזמות שהוא מפעיל על הסביבה במטרה לבדוק אותה ולחקור אותה. הילד מפרק חפצים שונים על מנת לגלות כיצד הם פועלים הוא מרבה לשאול שאלות בנוסח "למה?" ו"מה זה?". הילד לומד את ההבדלים בין בנים לבנות ומגלה התעניינות בשאלות על לידה ומין.*

*בתקופת חיים זו הילד מרבה לשחק במשחקים שונים שמאפשרים לו להפעיל יוזמות שונות.*

*כשההורים מספקים את סקרנותו של הילד ומעודדים את היוזמות, תוך הכוונה לאפיקים מקובלים (לדוגמה: לא לפרק רדיו עובד אלא רדיו ישן), הם הופכים את הילד לאדם סקרן, פתוח לסביבה ויוזם.*

*אם ההורים מדכאים את יוזמות הילד ומענישים אותו, מתפתח אצל הילד מצפון נוקשה מדי שהופך לרגשי אשמה על "מעשיו הרעים". הוא יפסיק ליזום ויהפוך להיות פסיבי.*

***שלב רביעי****:* ***חריצות לעומת נחיתות****- (6-12 שנים)*

*הקונפליקט הוא בין תחושת חריצות לבין תחושת נחיתות. בשלב זה הילד מרחיב את המעגל החברתי שלו, לומד את הכישורים שהחברה מעריכה: כישורים חברתיים - השתתפות באחריות ויכולת להסתדר עם אנשים. כישורים אינטלקטואליים – משימות הקשורות ברכישת מיומנויות כמו קריאה וחשבון. וכישורים גופניים.*

*בית ספר מטיל על הילד משימות רבות: חברתיות, רגשיות ואינטלקטואליות. כשהילד עושה את המוטל עליו ועומד בהצלחה במשימות מתעוררת בו תחושה של הישג וביטחון ביכולת לשלוט במיומנויות שונות. הדבר מדרבן אותו להמשיך להשקיע מאמצים והוא מתנהג בחריצות ובמרץ. בצורה זו הוא גם לומד לזכות בהערכה של אחרים.*

*אם הילד מרבה להיכשל ואינו זוכה להערכה של הסביבה הוא מפתח תחושות של נחיתות וכשלון. הוא לא מאמין בכוחותיו ובטוח שלעולם לא יגיע להישגים. רגשות אלו משתקים את רצונו לפעילות והוא מבצע אותן ללא שמחה וללא סיפוק והנאה.*

*גם מחוץ למסגרת הבית ספרית הילד רוכש את תחושת החריצות – עם משפחתו וחבריו. הוא לומד לערוך קניות בעצמו, לחצות כביש וכדומה. אם הילד חש שהוא מסוגל לעשות דברים אלה בעצמו בהצלחה, ערכו העצמי עולה.*

*הרגשתו של הילד אינה תלויה רק במידה שבה הצליח, אלא גם בתגובת משפחתו וחבריו למעשיו. אם יקבל עידוד גם כשהוא חש שהוא לא הצליח, ערכו העצמי לא יפגע.*

***שלב חמישי****:* ***זהות לעומת טשטוש זהות***

*שלב זה הוא שלב תקופת ההתבגרות המאופיין בקונפליקט בין גיבוש הזהות של האדם לבין תחושה של טשטוש זהות.*

*בשלב זה הנער מעצב (בונה) את זהותו תוך כדי התבגרותו הפיזית והנפשית.*

*אדם שהתמודד בצורה מוצלחת עם הקונפליקטים הקודמים הוא אדם המאמין בזולתו, בעל תחושת אוטונומיה וביטחון עצמי, יוזם ומאמין ביכולתו לעמוד באתגרים ולהגיע להישגים ראויים. בשלב זה הוא מוכן כבר להתמודד עם משימת גיבוש הזהות האישית.*

*מאפייני גיל זה:*

* 1. *הילד נוטה* ***להזדהות עם דמויות משמעותיות בחייו****, כמו הורים, מורים, אחים, דמויות ספרותיות, כדי לענות על השאלה "מי אני" וליצור את הזהות האישית. זהות אישית היא היכולת של הפרט להעריך את תכונותיו, כוחותיו וחולשותיו, לקבלם ולהחליט כיצד הוא רוצה לטפל בהם. גם דעות והשקפות עולם הם חלק מהזהות האישית.*
  2. *המתבגר* ***מתרחק מהוריו ומחפש אחר קבוצת השווים*** *כדי לענות על השאלה "מי אני". קבוצת השווים מספקת דגם לחיקוי,לדוגמה: אופנה ומוסיקה. המתבגר מקבל משוב מה דעתם של חבריו עליו וכך הוא לומד על עצמו. חוסר הסבלנות של קבוצת השווים כלפי כל דבר שונה מבטא את שאיפתם של המתבגרים לבנות זהות שונה מזו של ההורים. לעתים לקבוצת השווים יש השפעה שלילית על המתבגר.*
  3. *הזהות מתגבשת גם באמצעות* ***התנסויות שונות שהמתבגר חווה*** *כשהוא נוטל על עצמו תפקידים שונים, כמו התאהבויות כדרך ללמוד על קשר אינטימי והתנסויות בעבודה. בין התנסויות אלו ניתן למצוא גם התנסויות שליליות הכרוכות בסיכון רב כמו אלכוהול וסמים. לעתים קיימת נטיה להתעניין בעולמות חדשים כחלק מתהליך גיבוש הזהות.*
  4. *בתקופה זו החברה מעניקה למתבגר* ***מורטוריום*** *– תקופה של שמיטת חובות המאפשרת חיפוש אישי לצורך גיבוש הזהות. בתקופה זו החברה עדיין אינה דורשת מהמתבגר למלא חובות של בוגר.*
  5. *בתקופה זו המתבגר מגבש את זהותו ושאיפותיו ממריאות הרבה מעבר לכישרונותיו והיכולת האישית שלו. במקרים אלו קיימת* ***נטייה להעריץ אלילי נוער****/ מפורסמים ולנסות לחקותם.*
  6. *החיפוש אחר עצמאות עלול להפוך* ***למרידה המתבטאת ב"מלחמה בהורים****" כשהם אינם מאפשרים היפרדות מהם, מתוך חשש לאבד את הקשר עם ילדם. המתבגר חש קונפליקט בין עצמאות לתלות. מצד אחד הוא רוצה להיות עצמאי ומצד שני הוא חושש מהפרידה מההורים. קונפליקט זה יוצר אצל המתבגר חרדה.*

*הצלחה בהתמודדות עצמאית והתמודדות עם הכשלונות מלמדת את המתבגר על תכונותיו, כישוריו ומביאה אותו לגיבוש הזהות האישית. גיבוש הזהות האישית משמעה: יכולת לקבל על עצמו מחויבויות שונות, כו מחויבות ללימודים, או למקצוע או כלפי בן הזוג. זהות אישית מגובשת היא תנאי ליצירת קשר אינטימי עם בן/בת הזוג ללא חשש מאיבוד הזהות.*

*אדם שלא גיבש את זהותו אינו יכול לקבל על עצמו מחויבויות חווה טשטוש זהות – בלבול תפקידים וספק עצמי. הוא אינו יודע מי הוא, מה הוא רוצה וכתוצאה מכך הוא עלול להיות הרסני כלפי עצמו, להתכנס בתוך עצמו, לברוח לסמים ואלכוהול, להיות אדיש לסביבה ובמקירם קיצוניים אף לנטיות אובדניות. במילים אחרות להיות חסר זהות.*

***פרק 13 מהסדרה רמזור – עונה 1 -*** *שאלות לסרט:*

1. *מה רוצה טלי?*
2. *מה רוצה אמיר?*
3. *האם הם בשלים לנישואין? איך אתם יודעים זאת?*
4. *באיזה שלב התפתחות הם נמצאים?*
5. *איך השפיעו עליהם שלבי החיים הקודמים? פרט לפחות השפעה של שני שלבים קודמים*

***שלב שישי****:* ***אינטימיות מול בדידות***

*זהו שלב ההתבגרות הצעירה המאופיין בקונפליקט בין תחושת אינטימיות ותחושת בדידות. בשלב זה הקונפליקט הוא בין חיפוש קשר אינטימי לבין בריחה ממנו. אינטימיות פירושה קשר רגשי קבוע עם אדם אחר שיש בו מחויבות והיא דורשת לעתים הקרבה ופשרות משמעותיות. היא אפשרית רק עם בן זוג קבוע.*

*התנאי ההכרחי ליצירת קשר אינטימי היא שלכל אחד מבני הזוג תהיה זהות אישית. כדי לצרף מישהו לזהות של ה"אני" יש לדעת קודם מיהו האני. אדם שזהותו העצמית מטושטשת עלול להתקשות ביצירת קשר אינטימי. בנוסף, קשר אינטימי עלול להפריע לו ליצור את הזהות האישית בגלל החשש ש"ילך לאיבוד " במערכת הזוגית. אדם שלא נוצר אצלו אמון בסיסי בשלב הראשון יתקשה לתת אמון בבן/ בת הזוג ויתיחס אליו בחשד. כאשר נוצר אני פנימי מגובש, בני הזוג פנויים ליצור זוהת מגובשת של אנחנו" מבלי לאבד את זהותם האישית.*

*כדי ליצור אינטימיות נדרשת גם בגרות מסויימת שמתבטאת ביכולת להתפשר ולותר גם כשזה לא נוח. האינטימיות מרחיבה את האני הפרטי, יוצרת תחושה של חום קרבה וביטחון ומאפשרת המשך התפתחות תקין לשלב הבא.*

***תרגיל מס' 5:***

***קרא את האירועים הבאים***

1. *עדי בן ה-25 לא מתכנן תוכניות לטווח הרחוק, אלא חי "מיום ליום". מסיבה זו הוא לא למד מקצוע ואין לו שאיפות מהחיים. מעולם לא היתה לו חברה או חבר טוב - לא בביה"ס,, ולא בחייו הבוגרים. הוא מרגיש כי הוא לא מסוגל לסמוך על אף אחד וכל חייו הרגיש שהוא ב"משימת הישרדות" מול העולם.****אלו משלבי ההתפתחות שהכרת השפיעו על עדי? נמק.***
2. *רון בן ה-26 חי לבד, עובד ומפרנס את עצמו. בגיל 15 כבר החל לעבוד, כדי שיהיו לו דמי כיס ושלא יהיה תלוי בהוריו. כששרת בצבא חי בבית הוריו והם עזרו לו. כשהשתחרר עבד ומימן לעצמו נסיעה לחו"ל למשך חצי שנה. כשחזר מצא הכנסה קבועה ושכר דירה עם שותף.*
   1. ***אלו משלבי ההתפתחות שהכרת השפיעו על רון? נמק.***

* 1. ***האם עבר את כל השלבים עד כה בהצלחה? נמק.***

***שלב שביעי: פוריות לעומת קיפאון:***

*הקונפליקט בשלב זה הוא בין תחושת פוריות ותחושת קיפאון. לאחר שכל בן זוג פיתח אינטימיות הם בשלים להיות הורים. ההורות מציינת שלב של יצירה שמתבטאת בחיי נישואים ובדאגה וחינוך לילדים. מחויבויות אלו עומדות בניגוד לצרכיו האגואיסטים של הפרט. בדרך כלל המחויבות גוברת על הצרכים האגואיסטים. ההתגברות על האגואיזם מעידה על בשלות נפשית ומביאה לסיפוק ותחושת פוריות ויצרנות.*

*האדם יוצר לא רק במשפחתו, אלא גם בעבודתו ובתרומתו לחברה. כשלון בשלב זה מוביל לקיפאון – התנוונות ועצירת התפתחות. אדם "קפוא" מבצע פעולות מקצועיות וחברתיות מתוך חובה ולא מתוך חדוות יצירה והרגשת פיתוח עצמי.*

***שלב שמיני****:* ***שלמות מול ייאוש***

***תרגיל מס' 6: שאלון עמדות כלפי הגיל השלישי***

***קרא את המשפטים בעיון, סמן את התשובה המתאימה לדעתך***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| מס | ההיגד | נכון | לא נכון |
| 1. | ניתן ללמוד בכל גיל |  |  |
| 2. | תחום הזקנה תחום משעמם |  |  |
| 3. | כל הזקנים שונים ונבדלים באופן משמעותי מן הצעירים |  |  |
| 4. | מבוגרים רבים בשנות ה-70+ מתפקדים טוב כמו הצעירים |  |  |
| 5. | אנשים זקנים הם דיכאוניים ובצדק |  |  |
| 6. | גוף חלש מעיד על חולשה שכלית |  |  |
| 7. | אנשים מבוגרים מעוניינים ללמוד רק מה שמעניין אותם |  |  |
| 8. | אנשים זקנים סובלים מבדידות |  |  |
| 9. | הזיכרון הוא הדבר הראשון שנפגע עם הזקנה |  |  |
| 10. | המבוגר לומד טוב יותר אם יקבל תגמול או פרס |  |  |
| 11. | אדם מבוגר אינו יכול לשנות ממנהגיו וללמוד דברים חדשים |  |  |
| 12. | הלומד המבוגר ידע מה "יעבוד" ומה "לא יעבוד" בתהליך הלימוד שלו |  |  |
| 13. | אנחנו יכולים להיות חלשים גופנית ועם זאת להיות חדים וערניים מבחינת שכלית |  |  |
| 14. | קיום קשר עם צעירים תורם להזדקנות בריאה ונעימה |  |  |
| 15. | מספר רב של בני הגיל השלישי נכנס לאינטרנט כדי ללמוד, משחקים לא מעניינים אותם |  |  |
| 16. | הלומד המבוגר מבקש לעשות שימוש בידע ובניסיון שצבר, במהלך הלמידה |  |  |
| 17. | פעילות גופנית ועניין אינטלקטואלי תורמים להזדקנות טובה |  |  |
| 18. | ישנם יותר צעירים בעולם מאשר מבוגרים |  |  |
| 19. | תוחלת החיים התקצרה בשנים אחרונות |  |  |
| 20. | לחוכמה אין גיל. יש צעירים טיפשים ויש קשישים טיפשים  וח טיפשיםוחכמים וחכמים |  |  |
| 21. | אין טעם להשקיע זמן ומאמץ וללמוד קשישים דברים חדשים |  |  |
| 22. | אנשים זקנים הם אנשים טובים |  |  |
| 23. | לאנשים זקנים יש הרבה סבלנות |  |  |
| 24. | מבוגרים לומדים יותר טוב מצעירים |  |  |
| 25. | כדאי לילדים צעירים להיפגש עם קשישים |  |  |

*שלב זה הוא תקופת הזקנה המאופיין בין שלמות לתחושת ייאוש. תקופת הזקנה מלווה בסימנים של ירידה בתפקוד: צורך במשקפיים, קשיים בעלייה במדרגות, שינויים פיזיים - כמו הלבנת שיער וקמטים. סימנים אלא הם אות הזהרה שהחיים קרבים לקיצם. בתקופה זו האדם עורך חשבון נפש בין תחושת שלמות לתחושת יאוש. תחושת השלמות מושגת כשהאדם משלים עם היותו זקן והתקרבותו לסוף הדרך. הוא מתבונן בחייו בסיפוק ונחת והוא מקבל את חייו ללא מרירות וחרטה.*

*אדם שאינו מצליח במימוש שלב זה, חש מרירות, מרגיש שחייו בוזבזו ומאוכזב מהחיים, מעצמו ומזולתו. הוא חש שהזמן אוזל והוא עדיין לא הספיק לממש את תכוניותיו ולכן, הוא אינו מסוגל להשלים עם המוות הקרב.*

*הקונפליקט הוא בין תחושה של אדם שלם, שביעות רצון ממה שהושג עד כה מול תחושה של החמצה שגורמת ליאוש.*

***סרט "עגבניות ירוקות מטוגנות" - דף עבודה להגשה***

1. *האם ניתן לומר שאיג'י עברה בהצלחה את השלב הראשון: "אמון לעומת חשד"? נמק.*

1. *כיצד עברה איג'י את השלב "אוטונומיה לעומת בושה"? הסבר.*

1. *אלו מאפיינים בהתנהגותה של איג'י מראים על מעבר בהצלחה את השלב "יוזמה לעומת אשמה"?*

1. *כיצד עברה איג'י את השלב "אינטימיות לעומת בדידות"? הסבר.*

1. *כיצד עוברת איג'י את השלב "שלמות מול יאוש"? הסבר.*

***תרגיל מס' 7: שלבי התפתחות***

***מתח קו בין שם השלב לתאור שלב ההתפתחות המתאים שלו.***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *הכותרת* |  | *שלב ההתפתחות* |
| *אמון לעומת חשד* |  | *בני הזוג הופכים להורים ומתפתחים בתחומי חיים שונים כגון משפחה וקריירה.* |
| *יוזמה לעומת אשמה* |  | *קיימת תחושת עצמאות, כוח וביטחון. הגבלת עצמאות וענישה, או התנסויות לא מוצלחות יגרמו לתחושות של בושה וספק ביכולת.* |
| *זהות לעומת טשטוש זהות* |  | *עידוד הילד לשאול, ליצר ולבצע דברים בעצמו מפתח סקרנות, פתיחות ותחושת ערך עצמי. ענישה והגבלות מדכאים את היצרנות.* |
| *אינטימיות לעומת בדידות* |  | *ביצוע מטלות בהצלחה וקבלת משוב חיובי מהסביבה יוצרים רצון ליזום וליצור.* |
| *שלמות לעומת ייאוש* |  | *שלב גיל ההתבגרות שבו מתגבש האני. המתבגר מתנסה בחוויות שונות. קבוצת השווים הם הגורם המשפיע.* |
| *פוריות לעומת קיפאון* |  | *בשלב זה מתפתחת זוגיות בין שני בני זוג. כל אחד שומר על העצמיות שלי ומתפתחת מערכת של שיתוף שאינה מאיימת.* |
| *חריצות לעומת נחיתות* |  | *טיפול סדיר, עקבי ורגיש בצורכי התינוק גורם*  *לאופטימיות וקבלת הסביבה. התינוק מכליל את קבלת הסביבה לכלל החברה ולכל חייו.* |
| *אוטונומיה לעומת בושה וספק* |  | *שלב הזיקנה ובו בוחנים בני האדם את עברם. האדם החש סיפוק מהדברים שעשה בעבר מסוגל להשלים עם המוות הקרב. לעומת זאת מי שחש החמצה וחרטה ביחס לחייו מפחד מהמוות.* |

***טבלה מסכמת לתיאוריה של אריקסון***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***שם השלב, הקונפליקט וטווח הגילאים*** | ***הדמות המשמעותית*** | ***תנאים לפתרון מוצלח של הקונפליקט*** | ***מאפייני אי הצלחה בפתרון הקונפליקט*** | ***מאפייני הצלחה בפתרון הקונפליקט*** |
| ***אמון מול חשד***  ***0-1*** | *האם* | *היענות לצורכי התינוק, חום וטיפול מסור* | *חשדנות, חוסר ביטחון וחוסר אמון בסביבה* | *אופטימיות ואמון בסביבה* |
| ***אוטונומיה לעומת בושה 2-3*** | *המשפחה* | *תמיכה ועידוד בביצוע עצמאי של הילד* | *חוסר בטחון ביכולת, ספק בזהות* | *גיבוש רצון עצמי ואוטונומיה בהחלטות* |
| ***יוזמה לעומת אשמה 3-6*** | *משפחה מורחבת* | *סיפוק ועידוד היוזמה* | *אשמה, חוסר יוזמה, פסיביות* | *יוזמה, סקרנות, התעניינות, תחרותיות* |
| ***חריצות מול נחיתות***  ***6-12*** | *ביה"ס, חברים מורים ומשפחה* | *הצלחות במשימות חברתיות ובמשימות בית הספר* | *נחיתות, דימוי עצמי נמוך והרגשה שאין תוצאות למעשים* | *חריצות, תחושה של ערך אישי וקבלת הערכה מהסביבה* |
| ***זהות מול טשטוש זהות*** | *קבוצת השווים* | *היפרדות מההורים ובילויים עם קבוצת השווים. מורטוריום, הערצת מפורסמים* | *הפגנת אדישות, חוסר בטחון בזהות, התחמקות מתפקידים חברתיים אי ציפייה להישגים, פסיביות* | *זהות חברתית, ואישית מגובשת, מוכנות ליחסים עם האחר* |
| ***אינטימיות מול בדידות*** | *בן/בת זוג* | *יכולת לוותר וליצור "זהות זוגית" בלי לאבד את הזהות האישית* | *קושי לתת אמון בבן/בת הזוג, יחס של חשד וחוסר יכולת ליצור קשר בעל אמון הדדי ומחייב* | *יכולת לוותר, להתפשר ולהתחייב לקשר*  *אינטימי* |
| ***פוריות לעומת קיפאון -***  ***שנות ההורות*** | *המשפחה (בן זוג וילדים)* | *הקמת משפחה, הולדת ילדים, יצירה בבית, בעבודה ובחברה* | *פסיביות, קפיאה על השמרים,*  *עצירה בהתפתחות* | *יצרנות ופוריות. פעילות מועילה לחברה, תחושת סיפוק במעשיו* |
| ***שלמות לעומת ייאוש -***  ***גיל הזיקנה*** |  | *השלמה עם סוף הדרך, תוך הסתכלות בסיפוק אחורה* | *יאוש, תחושה של החמצה חוסר השלמה עם המוות הקרב* | *שלמות – קבלה עצמית, ללא חרטה, תחושה של הישגיות, סיפוק ונחת מהחיים* |

***תרגיל מס' 8: שלבי ההתפתחות***

***קרא את האירועים וענה על השאלות שבסוף כל אירוע***

1. *רונן בן ה-14 עישן במסיבת סיום שנת הלימודים. הוא יודע שהעישון מזיק לבריאות והוא באופן כללי מתנגד לעישון, אולם, הוא החליט לעשן כיוון שכל חבריו עישנו.*  ***ציין את שלב התפתחות בו נמצא רונן. הצג שניים ממאפייני השלב כפי שבאים לידי ביטוי באירוע.***
2. *דרור בת השלוש מתעקשת כל בוקר לבחור בעצמה בגדים לגן ואף להתלבש בעצמה. הוריה מתלוננים שזה מתארך זמן רב מידי ולעיתים מונעים ממנה לעשות זאת.****ציין את שלב התפתחות בו נמצאת דרור. הסבר את התנהגותה של דרור ואת התנהגות הוריה.***

1. *נטשה בת השנה גדלה אצל 4 משפחות אומנות. היא מרבה לבכות ואינה מוכנה להתקרב לאנשים זרים.****ציין את שלב התפתחות בו נמצאת נטשה. הסבר את התנהגותה של מיטל בהתאם למאפייני שלב זה.***

1. *זאב בן ה-30 הוא רווק מבוקש ואינו מוכן להתחייב לאף אחת. למקורביו הוא מספר ש"אין לבטוח בנשים".****ציין את שלב התפתחות בו נמצא זאב. הסבר מהי הסיבה האפשרית להתנהגותו של זאב?***

1. *יצחק בן ה-91 הוא טיפוס זעפן. הוא מרבה לצעוק על סביבתו ולומר: "אילו הייתי צעיר יותר, הייתי עושה...".*  ***ציין את שלב התפתחות בו נמצא יצחק. הצג שני מאפיינים של שלב זה כפי שבאים לידי ביטוי בפתיח.***

1. *בגיל 5 נהג רן לחפש בכל המסכים האפשריים מהיכן הקול של השחקנים יוצא, היכן התמונה מתחבאת וכדומה. הוא מרבה לשאול את הוריו שאלות, כמו "למה נולדו ילדים?". הוריו של רן גערו בו שהוא נודניק והענישו אותו בכל פעם שניסה לבדוק את המסכים.****ציין את שלב התפתחות בו נמצא רן. הצג שני מאפיינים של שלב זה כפי שבאים לידי ביטוי בפתיח.***

1. *אופיר בן ה-7 הוא תלמיד כיתה א'. ביום ההורים המורה מספרת להוריו שהוא שולט יפה בחשבון ושהוא מאד מקובל בכיתה. כשחזרו הביתה החמיאו ההורים לאופיר על הצלחתו והוא היה מאד מרוצה מעצמו.****ציין את שלב התפתחות בו נמצא אופיר. הצג שני מאפיינים של שלב זה כפי שבאים לידי ביטוי בפתיח.***
2. *עינת ויקיר נשואים כבר שנתיים. הם החלו לדבר על הרחבת המשפחה ויקיר העלה חששות שילד יפריע לעינת בקידום הקריירה שלה ולכן כדאי לחכות עוד מספר שנים. כך שניהם יוכלו לפתח את הקרייריה שלהם.****ציין את שלב התפתחות בו נמצאים עינת ויקיר. הצג שני מאפיינים של שלב זה כפי שבאים לידי ביטוי בפתיח.***

***הבדלים בין התיאוריה של פרויד והתאוריה של אריקסון:***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **נקודות להשוואה** | **פרויד** | **אריקסון** |
| **השונה** | | |
| **מקום האני** | האני הוא חלק אישיות שתפקידו להביא לפשרה בין דרישות הסתמי לבין לחצי האני העליון | האני הוא מרכיב הזהות היחידי והוא מתפתח בכל שלב. |
| **מספר השלבים** | 5 | 8 |
| **גיל סיום השלבים** | גיל ההתבגרות | גיל הזקנה / המוות |
| **הדגש בתיאוריה** | קשר בין התפתחות האישיות לבין הסיפוק הגופני-מיני.  התיאוריה נקראת: תיאוריה פסיכו-סקסואלית | קשר בין התפתחות האישיות לבין קשריו של הפרט עם סביבתו. התיאוריה נקראת: תיאוריה פסיכו-סוציאלית |
| **מה במרכז השלב?** | סיפוק האזור הארוגני שמביא לפתרון התקופה המכריעה ולמעבר תקין לשלב הבא. | קונפליקט שעל האדם לפתור. פתרון תקין יוביל לרכישת מאפיין חיובי באישיות; אם לא - יוטמע בפרט מאפיין שלילי. |
| **הדומה** | | |
| **תקופה קריטית** | כל שלב הוא תקופה קריטית | |
| **טווה הגילאים בכל שלב** | עד גיל ההתבגרות טווח הגילאים זהה בכל שלב | |
| **השפעת הסביבה** | בשלבים הראשונים למשפחה תפקיד חשוב בהשפעה על מעבר השלב בהצלחה | |

**תיאורית ההתפתחות של פיאז'ה.**

***תיאוריית ההתפתחות של פיאז'ה מתמקדת בתהליכים הקוגניטיביים של איסוף הידע ושל עיבודו. על-פי פיאז'ה, ילדים אינם סבילים (פסיביים) לסביבה. להפך: הם בודקים את הסביבה, מחפשים פתרונות בצורה פעילה, וכמובן - שואלים שאלות.***

*מושגי ייסוד בתיאוריית של פיאז'ה:*

*סכמת חשיבה****: יחידה בסיסית של ידע. סכמה היא גם מבנה קוגניטיבי המכתיב את אופן בו אנחנו רואים, מבינים ומגיבים בעולם. הידע שלנו על העולם ועל עצמנו ערוך בסכמות. עם הופעת גירוי מסוים בקרבתנו אנו מפעילים את מערך הסכמות, דבר שמקל עלינו לפרש את הגירוי ועל פי רוב, להתנהג בצורה יעילה.***

*תרגיל מס' 1: סכמות*

*לגבי כל אחד מהמושגים הבאים, כתוב כיצד זה נראה?, כיצד זה נשמע?, איך זה מתנהג? ומה משמעותו?*

1. *כלב*
2. *מורה*

1. *רופא*

1. *חתונה*

*סוגים של סכמות****:***

***התנהגותית****: הדברים שאפשר לעשות (על כיסא יושבים, כלב מלטפים)*

***חזותית****: כיצד נראים חפצים, אנשים, חיות וכו' (אדם עם זקן לבן הוא סבא).*

***אקוסטית****: דימוי קולי – כיצד נשמע האובייקט (קול איטי ונעים שייך לאמא, יללות מאפיינות חתולים).*

***סמנטית:*** *משמעותם של מלים ומושגים (חתולים הם יונקים, הולכים על ארבע, שעירים, מגרגרים מיללים...).*

*שווי משקל (איזון****)- מצב בו מתקיימת התאמה בין הגירוי ובין עולם הידע של האדם. בהתפתחות הקוגניטיבית, קיימת שאיפה לאיזון בין הסביבה החיצונית לסביבה הפנימית של האורגניזם.***

***לאחר שנחשף האדם לגירוי חדש, שאינו מתאים לסכמות הקיימות, מתערער שיווי המשקל. החזרה לשיווי משקל נעשית באמצעות משני התהליכים:***

*הטמעה* ***– קליטה של גירוי חדש מהסביבה בהתאם למסגרות החשיבה הקיימות (באמצעות התגובה לגירויים שכבר נתקל בהם בעבר). דוגמה לסכמה: כל בעל חיים על ארבע רגליים נתפס על ידי הילד ככלב. במידה והמידע לא מתאים לסכמה הקיימת, הפרט מעוות את הגירוי כדי להתאימו לסכמה. לדוגמה: חתול נתפס על ידי הילד ככלב, כי הוא הולך על ארבע רגליים.***

*התאמה* ***- שינוי הסכמה והתאמתה לגירוי החדש: כתגובה לגירוי שאינו מתאים לסכמה קיימת, האדם מרחיב/משנה את הסכמה או יוצר סכמה חדשה של חשיבה, בהתאם למידע החדש.***

***לדוגמה: אם הילד נתקל בחיה הולכת על ארבע, שאינה נובחת אלא מיללת, הדבר אינו עולה בקנה אחד עם סכמת הכלבים. הילד יכול ליצור סכמה חדשה של חתולים: חיה מהלכת על ארבע ומייללת. או להרחיב/לשנות את הסכמה הקיימת לחיות הולכות על ארבע.***

***תרגיל מס' 2: סכמות – התאמה, הטמעה***

***הסבר את האירועים הבאים באמצעות המושגים: שיווי משקל, התאמה והטמעה.***

* + 1. ***שחר חונכה בבית על הסיסמה: הטובים לטיס!. כשפגשה את חן, בחור רדוד וטיפש, הייתה המומה כשסיפר לה שהוא טייס.*** *למה שחר היתה המומה****?***

* + 1. ***מניסיונה כתלמידה במערכת החינוך, נטע סבורה כי שיעורי חינוך הם בזבוז זמן אחד גדול. השנה, לאחר שיעורי חינוך מרתקים בנושאים המעניינים אותה, היא כבר לא בטוחה בכך. מה גרם לשחר לשנות את דעתה?***

***[***

* + 1. ***ילדים קטנים יודעים כי הפירות הם מתוקים, עד שהם טועמים לימון. איזה תהליך הם יעברו?***

* + 1. ***לאחר שדני רואה כבשה בפעם הראשונה בחייו, הוא שואל את אמו: "למה לכלב יש תלתלים"? הצג שני פתרונות של דני לשיווי משקל: בראשון - אמו מסבירה שזו כבשה ולכבשה יש תלתלים; בשני - אמו אינה אומרת לו כי זאת כבשה ומסבירה שקיימים כלבים בעלי שיער מתולתל, כמו פודל.***

***שלבי ההתפתחות המחשבתית לפי פיאז'ה:***

*לפי פיאז'ה ההתפחות האינטלקטואלית נמשכת כל הזמן כתוצאה מתהליכי התאמה והטמעה. ההתפחות מתרחשת בשלבים: בזמן מסוים חלה "קפיצה" איכותית בחשיבתו של הילד, שבאה לידי ביטוי ביכולתו לעבד מידע. הקפיצה מציינת את כניסתו של הילד לשלב התפתחותי חדש. ההתפחות היא תוצאה של בשילה ולמידה. ללא בשילה לא תתאפשר ההתנסות והמעבר משלב לשלב. סביבה עשירה בגירויים חשובה להתפתחות השכלית. השלבים הם אוניברסליים ואצל רוב הילדים הם מתרחשים בגילאים דומים. סדר השלבים הווא קבוע ולא ניתן לדלג על שלב כלשהו. לא כולם מגיעים לשלב הגבוה ביותר.*

***1. השלב הסנסורי- מוטורי: (גיל 0-1.5)***

*זהו השלב הראשון בהתפתחות בו האינטראקציות של התניוק עם הסביבה נשלטות באמצעות כשרים תחושתיים ותנועתיים שמשתכללים והופכים מתגובות רפלקסיביות לתגובות יזומות.*

*בשלב זה* ***האינטליגנציה היא התנהגותית*** *– אינטליגנציה המובעת באמצעות תחושות ותנועות. התינוק נולד מצויד במספר רפלקסים (שהם סכמות התנהגות), המסייעים לו לשרוד ולבחון את סביבתו, כמו יניקה ומציצה.*

***מאפייני השלב****:*

1. ***התרחבות הסכמות****: בשלב זה הרפלקסים, שהם הסכמות סנסוריות-מוטוריות, מתרחבים ומשתנים כתוצאה מתהליכי התאמה והטמעה.  
   לדוגמה: התינוק שרואה את טבעת תלויה מעל מיטתו, בתהליך הטמעה אוחז בה (סכמה של אחיזה), או מוצץ אותה (סכמה של מציצה). בתהליך של התאמה הוא לומד שהטבעת שונה מחפצים קודמים ושיש לאחוז בה אחרת ומרחיב את סכמת האחיזה כך שתכלול גם חפצים טבעתיים. כך גם לגבי המציצה.*
2. ***מעבר מפסיביות לאקטיביות****: תגובות התינוק הופכות מרפלקסיביות לרצוניות, המכוונות להשגת מטרה.  
   לדוגמה: הוא מוצץ את המוצץ גם כשאינו רעב, כפעולה יזומה לשם הנאה.*
3. ***תאום בין סכמות****: הסכמות מתחברות זו עם זו ויוצרות סכמות מורכבות יותר.  
   לדוגמה: התינוק שרק מצץ או החזיק חפץ, מתאם בין הפעולות ולומד לאחוז ולמצוץ באותו הזמן. בהמשך נוספות סכמות חדשות, כמו למשל סכמת התבוננות, והוא מסוגל להתבונן בחפץ, לאחוז בו ולמצוץ אותו בו זמנית.*
4. ***התנהגות אמצעים- מטרה****: התינוק חוזר על פעולות שעשה בעבר, אך שלא כמו בעבר, הוא עושה פעולות אלו כדי לבדוק את השפעתן על הסביבה.  
   לדןגמה, התינוק זורק חפצים כדי לבדוק את הרעש שהם עושים. אם מרימים לתינוק את החפצים, הוא יזרוק אותם שוב כדי לבדוק אם ירימו לו אותם פעם נוספת. כך הוא לומד לקשר בין פעולותיו לבין תוצאותיהן, או במילים אחרות, קיומם של אמצעים שונים להשגת מטרה.*

***כל מה שהתינוק לומד, הוא לומד באמצעות פעילות גומלין עם הסביבה, פעילות שעיקרה ניסוי וטעיה.***

1. ***התפתחות ייצוגים פנימיים:*** *לקראת סוף השלב, מתפתח* ***תפקוד סימלי****, כלומר, היכולת לייצג את המציאות בייצוגים פנימיים, כמו היכולת לזכור כיצד נראה צעצוע גם כשהוא אינו ליד התינוק.****קביעות העצם (האובייקט)****: כאשר קיים ייצוג פנימי של אובייקט, מתפתחת היכולת לתפוס שעצם כלשהו ממשיך להתקיים גם כשאין חשים בו באחד החושים. כשלא קיימת קביעות העצם, כשחפץ נעלם משדה הראייה שלו חושב התינוק שהחפץ איננו, לא קיים יותר. כשמתפתחת קביעות העצם הילד תופס שדברים ממשיכים להתקיים גם כשאינם גלויים, והוא מחפש באופן פעיל חפץ שנלקח ממנו.*
2. ***חיקוי****:**תופעה המלמדת על קיומם של ייצוגים פנימיים. תינוקות מחקים התנהגויות שונות של אנשים בסביתם, כמו הוצאת לשון, נפנוף לשלום וחיוך. כדי לחקות פעולה, על התינוק לשלוף את הייצוגים לפי סדר התרחשותם. ההתפחות היא הדרגתית: בתחילה התינוק מבצע רק פעולות שהוא רואה שהמודל לחיקוי מבצע. בהמשך הוא עושה זאת על פי ייצוג פנימי (זיכרון) גם ללא נוכחות המודל.  
   בנוסף, החיקוי בא לידי ביטוי באמצעות התנהגות של ניסוי וטעיה: התינוק עושה דברים ובוחן את תוצאותיהם בדמיונו. הוא יחזור על הפעולות עד שיצליח. הוא מסוגל לבצע במחשבתו את הפעולות שעשה שהביאו אותו להצלחה. בעתיד הוא יוכל לחקות פעולות אלו בהצלחה.*

***2. השלב הקדם-אופרציונלי: (גיל 1.5-7)***

*בשלב זה לא קיימת עדיין חשיבה הגיונית. הילד מתחיל את השלב עם המאפיינים הבאים:*

* + 1. ***חיקוי*** *- הילד מסוגל לחקות את הדגם גם בהיעדרו.*
    2. ***משחק סמלי*** *– הילד מסוגל לשחק ב"כאילו". למשל, לרכב על מקל כאילו שהוא סוס, כי שיש לו ייצוג סמלי של סוס במוחו.*
    3. ***שפה*** *– מערכת הסמלים שהם ייצוגים פנימיים. עוד אין חיבור בין האובייקט לבין המלה המייצגת אותו בשפה. לדוגמה, בעל חיים הולך על ארבע והמילה כלב. בשימוש בשפה הילד מחבר בין הדימוי למילים.*

***שלב זה מתחלק לשני תת-שלבים:***

***א. השלב הקדם מושגי -(1.5-4 שנים)***

*שלב זה נקרא השלב הקדם מושגי כי המושגים הם רק בראשית התהוותם.*

***מאפייני השלב****:*

1. ***הבחנה והכללה******הכללה*** *– מציאת הדמיון בין אובייקטים על אף השוני ביניהם.****הבחנה*** *– מציאת השוני בין האובייקטים על אף הדמיון ביניהם.  
   ההכללה וההבחנה מבוססות על יכולות קוגניטיביות גבוהות (כמו יכולת מיון) והן מתגבשות בהדרגה משלב זה וגם בשלבים הבאים. בשלב הזה ללילדים יש מושגים פשוטים שמייצגים קטגוריות בסיסיות, כמו הבחנה בהבדלים בולטים או דמיון בולט אך לא לא בדמיון או שוני שאינם בולטים.  
   לדוגמה, הבחנה בין ספה לשולחן כרהיטים אך חוסר יכולת להבחין בין שני סוגים שונים של ספות.*
2. ***חשיבה אגוצנטרית*** *- הילד רואה את המציאות סביבו רק מנקודת מבטו האישית ולא מסוגל לראות דברים מנקודת מבטו של אדם אחר. (השמש שוקעת כי אני צריך ללכת לישון)*
3. ***אנימיזם*** *– תפיסה של עצמים דוממים כחיים, כבעלי תודעה, תחושה וכח רצון. "הילד -מאניש" את המציאות, חושב שכל העולם "חי", לדוגמה, יורד גשם- השמים בוכים. השתחררות מאנימיזם מתרחשת בארבעה שלבים:*
   1. *כל אובייקט נתפס כבעל תודעה, גם אם הוא דומם. לדוגמה "הסמרטוט עצוב כי השאירו אותו על הריצפה".*
   2. *הילדים מיחסים את התודעה רק לאובייקטים בעלי יכולת תנועה. לדוגמה "האופניים ישנים בלילה, ואילו הסמרטוט לא כי הוא לא נע".*
   3. *קיימת הבחנה מהותית בין תנועה הנובעת מהאובייקט עצמו לבין תנועה הנגרמת מבחוץ. לדוגמה "השמש ישנה בלילה". אופניים המונעים על ידי גורם חיצוני אינם בעלי תודעה.*
   4. *הילדים מיחסים תודעה רק לבעלי חיים.*
4. ***חשיבה טרנסדוקטיבית*** *– יצירת קשר סיבתי בין שתי תופעות המתרחשות באותו זמן. לדוגמה "השמש שוקעת בגלל שאני הולך לישון".*

***ב. שלב החשיבה האינטואיטיבית, (4-7 שנים)***

*שלב זה נקרא שלב החשיבה האינטואיטיבית כי החשיבה מתנהלת לפי התחושה (אינטואיציה) ולא לפי ההגיון.*

***כשרים הנרכשים בשלב זה****:*

* 1. ***מיומנות שימור של החומר****:*
  2. ***שימור אורך****- היכולת לתפוס שני אורכים כשווים למרות הבדלים בצורתם. קו ישר יתפס כארוך יותר מאשר קו עקום משום שהוא מתסיים רחוק יותר בהתאמה לנקודת ההתחלה.*
  3. ***שימור כמות*** *– היכולת לתפוס שתי כמויות כשוות למרות ההבדלים בצורתן.*
  4. ***שימור משקל****- היכולת לתפוס שני משקלים כשווים למרות הבדלים בצורתם.*
  5. ***שימור מספר****- היכולת לתפוס שתי קבוצות כבעלות מספר שווה של חפצים למרות הבדלים בפיזור החפצים.*

*רכישת סוגי השימור נעשית בהדרגה לפי דרגת הקושי בכל אחד מהם. הם נרכשים לפי הסדר לעיל.*

***מאפייני שלב זה שמפריעים ליכולת השימור הם****:*

1. ***ריכוזיות מחשבתית:*** *התרכזות בממד אחד של האובייקט תוך התעלמות משאר הממדים. לדוגמה: התמקדות בגובה הכוס תוך התעלמות מרוחבה. מסיבה זו, השיפוט של הילדים בשימור הכמות בכוס המים היתה שגויה.*
2. ***אי "הפיכות מחשבתית"*** *:* ***הפיכות*** *היא היכולת להחזיר בחשיבה את המצב לקדמותו. בשלב זה הילד עדיין לא תופס שאיפיונים שונים של חפץ נשארים קבועים אף אם צורתו החיצונית עשויה להשתנות.*

***http://activities.cet.ac.il/images/Activity2/your_answer.gif***

*3.* ***שלב האופרציות הקונקרטיות: (גיל 7-12)***

*שלב זה נקרא שלב האופרציות הקונקרטיות כי החשיבה הגיונית רק ביחס למה שמוחשי (קונקרטי).*

***כשרים הנרכשים בשלב זה****:*

1. ***ביזוריות מחשבתית*** *- היכולת להתייחס לשני ממדים (או יותר) בו-זמנית. לדוגמה: "האם תנין הוא יותר ארוך או יותר ירוק?".*
2. ***הפיכות מחשבתית*** *– ההבנה שאפשר להחזיר אובייקטים שחל בהם שינוי, למצבם הקודם. לדוגמה ההבנה שאפשר להפוך את נחש הפלסטלינה בחזרה לכדור.*

***תרגיל מס' 3: חלוקה לקטגוריות***

***מיין את החיות הבאות לפי בחירתך והסבר כיצד מיינת.***

*פיל, שועל, קרנף, דב, דג, זאב, תרנגולת, עכבר, תיקן, כלב, כבשה, ג'ירף, עורב, עכביש, חתול, דולפין.*

1. ***מיון*** *– הילדים יכולים למיין לפי כמה מימדים בו זמנית (את יכולת המיון מאפשרת החשיבה הביזורית). היכולת למיין לפי כמה מימדים מאפשרת לילדים להבין טוב יותר את העולם החברתי ואת המספר הרב של תפקידים שממלאים אנשים סביבם. לדוגמה אמא היא גם רעיה וגם בת וגם עובדת.*
2. ***סדירה*** *– סידור אובייקטים לפי סדר מסוים.*
3. ***חשיבה טרנזיטיבית*** *– היכולת לזהות יחס בין שני אובייקטים מתוך היחס הקיים בין האובייקטים הללו לבין אובייקט השלישי. לדוגמה אם א' גדול מב' וב' גדול מג',ניתן להסיק שא' גדול מ-ג'.*

***תרגיל מס' 4: שלבי ההתפחות של פיאז'ה***

***קרא את האירועים הבאים וענה על השאלות***

***אירוע א:***

*אברהם נתן דמי חנוכה לשני ילדיו איציק (בן 8) ובני (בן 4). על-מנת לא להפלות בין הבנים, הוא החליט לתת לשניהם סכום זהה: 50 ש"ח. כיוון שבני עדיין אינו מבין את ערכו של הכסף, נתן לו 5 מטבעות של 10 ש"ח כל אחת, ואילו לאיציק, נתן שטר של 50 ש"ח. בני הקטן היה מאושר והצהיר: "אבא אוהב אותי יותר!". בני לא הבין מדוע איציק אינו מתעצבן...*

***1. באיזה שלב כל אחד מהבנים נמצא?***

***2. הסבר את התגובות השונות של איציק ושל בני, בעזרת המושגים שלמדת.***

***אירוע ב:***

*אורטל (בת 3) ומירית (בת 10) עברו לביתן החדש ביישוב לימורית. בחופשה הראשונה שלהן הן החליטו לבקר במוזיאון המדע ביישוב. מצוידות במפה של היישוב (הן לא הכירו את הדרך), עשו את דרכן למוזיאון והשתתפו בפעילויות. בתום הביקור, עליזות וטובות לבב, רצו ללכת לביתן. בדיוק ברגע זה החלה אורטל הקטנה לבכות ולרטון: "אין לנו מפה של הדרך הביתה... מה נעשה? בואי, נטלפן לאחינו הגדול, עזרא. הוא יעוץ לנו עצה..." מירית הרגיעה את אורטל ואמרה לה: "...אל תדאגי, טיפשונת, אם יש מפה, אפשר גם ללכת למוזיאון וגם לחזור הביתה..."*

***הסבר מדוע אורטל היתה מודאגת ומירית לא***

***אירוע ג':***

*ליום ההולדת החמישי של עידן קישטו אימא ועידן את הבית בבלונים - 10 כחולים ו- 3 אדומים. אימא ניצלה את ההזדמנות להרחבת אופקיו של עידן. היא הסבירה לו שבלונים עשויים מגומי, ושהיצרן קובע אם הם יהיו גדולים או קטנים. כשהיא שאלה אותו האם יש יותר בלונים כחולים או יותר בלונים מגומי, הוא ענה כי יש יותר בלונים כחולים. אחיו ליעד, שנכח בחדר, צחק ואמר: "אולי אתה בן חמש, אבל אין לך שכל... כל הבלונים מגומי!"*

***נתח את השיחה בעזרת המושגים שמסבירים את החשיבה של עידן ואת החשיבה של ליעד. באיזה שלב כל אחד מהילדים מצוי.***

*ראש הטופס*

*תחתית הטופס*

*4.* ***שלב האופרציות הפורמליות: (ראשיתו בגיל 12-15 ועד שיבה טובה...)***

*שלב זה הוא השלב שבו החשיבה מגיעה לשיאה: שלב שבו החשיבה היא הגיונית ומופשטת.*

***כשרים הנרכשים בשלב זה****:*

1. ***חשיבה פורמלית*** *– היכולת לבדוק את ההגיון שבהצהרות ללא קשר לתוכנן ועל סמן צורת הקשר ביניהן. זוהי חשיבה גמישה יותר שכן היא מאפשרת לבחון את כל הפתורנות הממשיים והאפשריים לבעיה מסוימת.*

***תרגיל מס' 5: חשיבה פורמלית – כיצד תפתור את הבעיה?***

***החוק קובע: "רק פילים ירוקים יכולים להיכנס לבריכה".***

***פיל צהוב הגיע לבריכה ומבקש להיכנס***

*מתבגרים מסוגלים ליצור קשר לוגי בין שתי הצהרות שכל אחת מהן יכול להיות דמיונית לחלוטין, כי הם מבינים שכללים לוגיים המיושמים בפתרון של בעיות קונקרטיות ניתנות ליישום גם בבעיות היפותטיות.*

1. ***חשיבה מדעית****- היכולת להעלות השערות ולבדוק אותן בצורה מבוקרת ושיטתית.   
   לדוגמה היכולת להעלות השערה ולבוחנה בתהליך עבודת החקר של היחידה החמישית.*

***תרגיל מס' 6 : חשיבה מדעית***

***ענה על השאלה***

*בפני ילדים בגילים שונים הונחו 4 מכלים, המכילים חרוזים. החרוזים בכל המכלים היו זהים אך שונים בצבעם:*

*במכל א - רק חרוזים צהובים; במכל ב - רק חרוזים ירוקים;*

*במכל ג - רק חרוזים אדומים; במכל ד - רק חרוזים כחולים.*

*כל ילד לקח שני חרוזים בצבעים שונים, אבל התברר כי אין שני צירופים זהים.*

***כמה ילדים לקחו חרוזים? הסבר.***

1. ***חשיבה רפלקטיבית*** *– חשיבה על חשיבה (מטא חשיבה). ניתוח המחשבות, הרצונות והמעשים ושפיטתם בהתאמה למשימה. לדוגמה, התלמיד לא רק שואל את עצמו האם הוא רוצה להתגייס לקרבי אלא גם מה גורם לו לרצות בכך ומדוע הדבר מטריד בכלל.*
2. ***אגוצנטריות של גיל ההתבגרות*** *– אמונה ללא סייג של המתבגר שמחשבותיו מסוגלות להניב תוצאות ממשיות. המתבגר מייחס כוח בלתי מוגבל למחשבותיו ונדמה לו שאין דבר שיוכל לעמוד נגד רצונו. הוא מאמין שיש ביכולתו, אם רק ירצה, לשנות את העולם. קיימצת אצלו נטיה להאמין שרק הוא חובה רגשות כמו אהבה, כעס ושנאה ולכן הוא חש לעתים שלא מבינים אותו.  
   לדוגמה מתבגרת שאומרת לאימה: "את לא מבינה אותי, כי את לא יודעת איך זה להרגיש מאוהבת".*

***תרגיל מס' 7 : סיכום שלבי ההתפתחות של פיאז'ה***

***קרא את האירוע הבא וענה על השאלות***

*מעשה בשלושה אחים: עמי (בן 14), תמי (בת 8) וסמי (בן 5), אשר ניסו לגלות את הצופן (בן 2 ספרות) למנעול ארון הממתקים בביתם...*

1. ***ציינו באיזה שלב חשיבה כל אחד מהאחים נמצא.***
2. ***מהו התהליך של פענוח הצופן אצל כל אחד מהאחים? תארו אותו.***

***הערכת תרומתו של פיאז'ה***

* *מחקריו של פיאז'ה תרמו להבנת מגבלות הילד וההבדלים האיכותיים בחשיבה בינו לבין מבוגרים.*
* *עבודתו סייעה במיקוד מחנכים בתהליכי חשיבה ההולמים את גיל הילד במקום בתוצריה.*
* *גישתו האקטיבית של פיאז'ה לפיתוח היכולות הקוגניטיביות, הביאו לפיתוח שיטות הוראה בהן "התלמיד במרכז". גישתו עודדה תפיסה של תלמיד יוזם, פעיל וחקרני.*

***ביקורת על התיאוריה של פיאז'ה:***

* *שלבי ההתפתחות בחשיבה אינם* ***אוניברסליים*** *כפי שטען פיאז'ה: אמנם 3 השלבים הראשונים קיימים בכל התרבויות אך השלב האחרון הוא תלוי חינוך - תלוי במערכות הוראה פורמליות.*
* ***התפתחות בשלבים****: לא נמצאו ראיות מוצקות לקימם של שלבים בהתפתחות הקוגניטיבית. יש חוקרים הטוענים להתפתחות רציפה. כמו כן, לא נמצאה הוכחה מדעית לטענתו של פיאז'ה לפיה הקפיצה משלב לשלב קורית בשל בשילה של אזורים שונים במוח.*
* *פיאז'ה הציג לילדים שאלות* ***בשפה גבוהה*** *מדי. חוקרים שחזרו על ניסוייו והשתמשו בשפה ילדית זכו לתוצאות טובות יותר שמראות על התפתחות מוקדמת יותר.*
* ***מחקרים עכשוויים*** *טוענים להתפתחות חשיבה מוקדמת בחצי שנה לעומת ממצאיו של פיאז'ה. הסיבה לכך: הסביבה, שמציגה לילד יותר גירויים ומלמדת אותו לפתח את הכשרים הקוגניטיביים (טלוויזיה וסרטים חינוכיים).*

**פסיכולוגיה חברתית**

**חשיבה חברתית**

**סכמה כמסגרת לעיבוד מידע**

הסכמה היא יחידת מידע בסיסית באמצעותה אנו מעבדים ומארגנים מידע חדש ומעניקים לו משמעות. במקרים שבהם המידע החדש אינו מתאים לסכמה הקיימת, נוטים בני אדם לשנות את הסכמה או לעוות את המידע המתקבל, כך שיתאים לסכמה.

**סוגי סכמות:**

**סכמה עצמית:** מסייעת לאדם לארגן מידע שקשור לעצמו, אישיותו והתנהגותו. באמצעותה האדם מפרש תופעות, מבין את השלכותיהן וממיין מידע חדש הנוגע לתכונותיו ולהתנהגותו ומתנהג בהתאם. הסכמות העצמיות משקפות את כל ההתנסויות שהיו לנו בעבר, את הזכרונות הקיימים על עצמנו ואת התפיסות שלנו על מה שהיינו בעבר, על מה שאנחנו כעת ועל מה שנהיה בעתיד.

**סכמה של אנשים:** מארגנת את המידע שיש לאדם על אנשים אחרים: תכונותיהם, העדפותיהם ומאפייניהם. סכמה שיש לנו על אדם מסוים מגדירה את ציפיותינו ממנו. סכמה של אנשים קובעת גם אילו תכונות מתאימות זו לזו ואילו אינן "הולכות יחד". כמו למשל, מאדם שקט וביישן לא נצפה שיספר בדיחות בחברה.

**סכמה של תפקידים:** מארגנת את המידע שקשור באופן מילויו של תפקיד מסויים. המידע גם משפיע על הציפיות ממילוי אותם תפקידים, גם אם לא פגשנו מעולם אנשים בתפקידים אלו.

**סכמה של אירועים:** מארגנת מידע הקשור להשתלשלות אירועים במצבים מוכרים. סכמות אלו מאפשרות לנו לנבא מה יקרה במקומות מסוימים, כמו לדוגמה: במסעדה, בחתונה ובמבחן.

**סכמה חברתית:** מארגנת מידע הנוגע לקבוצות חברתיות: על נשים, גברים, עובדים זרים, מורים, תלמידים וכדומה. המידע מאורגן על בסיס מאפיינים ותכונות שמייחסים לחברי קבוצה מסוימת. ככל שאדם מסוים הוא בעל אותם המאפיינים והתכונות שמיוחסים לקבוצה כך תהיה נטיה גדולה יותר לזהות אותו כמשתייך לאותה הקבוצה.

**תרגיל מס' 1: סוגי סכמות**

**זהה את הסכמה בכל מקרה**

1. אני בדרך כלל טיפוס סקרן, חברותי, שקדן ואחראי.
2. קבלת שבת מתחילה בהדלקת נרות, בקידוש, בסעודה ובזמירות שבת.
3. מציל בים הוא בדרך כלל שזוף, שרירי ואוהב לדבר ברמקול.
4. ציפי חכמה, הוגנת, נעימת הליכות וחברה טובה.
5. גננת מטפלת בילדים קטנים, היא סבלנית, חייכנית, מספרת סיפורים ומכירה את כל שירי הילדים.

**אמונה/ נבואה המגשימה את עצמה**

תהליך בין אישי שבו אדם משנה את התנהגותו כך שהיא תתאים לציפיות האחרים ממנו.

**התהליך המתאר את האמונה המתגשמת מאליה:**

1. אדם א' מפתח ציפיות על אדם ב'
2. אדם א' מתנהג על פי הציפיות שפיתח
3. אדם ב' קולט את הציפיות של אדם א'
4. אדם ב' משנה את התנהגותו בהתאם לציפיות אדם א'

**המחקר של רוזנטל ויעקבסון (1968) – פיגמליון בכיתה**

**מטרת המחקר:** לבדוק האם ניתן להשפיע על הצלחה של תלמידים בבתי ספר יסודיים באמצעות שינוי הציפיות לגביהם.

**מהלך המחקר:** הנבדקים היו מורים בבתי ספר יסודיים ותלמידיהם. החוקרים נכנסו לכיתות והפיצו מבחנים בין התלמידים, שבודקים אינטליגנציה. הם אמרו למורים שהמבחן מחפש תלמידים ש"מאחרים לפרוח" – היכולת שלהם כרגע בינונית, אבל הם מסוגלים לשפר במידה רבה את הישגיהם בלימודים. הבוחנים בחרו תלמידים באופן אקראי לחלוטין, בלי קשר ליכולותיהם. רשימת ה"מאחרים לפרוח" ניתנה למורים. הרשימה הייתה סתמית, והתלמידים היו בעלי יכולות רגילות, כמו כל שאר תלמידי הכיתה.

**ממצאים:** לאחר 8 חודשים חזרו החוקרים, ומצאו כי בילדים אשר הוגדרו כ"מאחרים לפרוח" חל שינוי והם השיגו את הציונים הטובים ביותר בכיתה. הם גם תפקדו טוב יותר מקבוצת התלמידים האחרים – קבוצת הביקורת, לגביהם המורים לא קיבלו שום מידע על יכולתם. המורים גם העריכו אותם באופן חיובי יותר מאשר את קבוצת הביקורת.

**מסקנות:** המורים שקיבלו מידע השתמשו בו והתייחסו לילדים בצורה שונה. בעקבות כך התלמידים הפנימו את הציפיות שמופנות כלפיהם והתנהגו בהתאם לציפיות מהם.

כאשר מורים מאמינים ביכולתם של התלמידים, מגלים התלמידים מוטיבציה רבה יותר, ורמת תפקודם עולה.

**עמדות**

**תרגיל מס' 1: מהי עמדתך?**

**לגבי כל אחד מהנושאים הבאים ענה על השאלות**

1. חברות רבות מבצעות ניסויים בבעלי חיים לצורכי קוסמטיקה.
   1. מה אתה חושב על הנושא?
   2. מה אתה מרגיש כלפי הנושא?
   3. מה תהיה מוכן לעשות ביחס לנושא זה?
2. מכירת מריחואנה באופן חוקי, כפי שמוכרים היום אלכוהול, או סיגריות.
   1. מה אתה חושב על הנושא?
   2. מה אתה מרגיש כלפי הנושא?
   3. מה תהיה מוכן לעשות ביחס לנושא זה?
3. קיום תפילת בוקר בכל בתי הספר הציבוריים בארץ.
   1. מה אתה חושב על הנושא?
   2. מה אתה מרגיש כלפי הנושא?
   3. מה תהיה מוכן לעשות ביחס לנושא זה?
4. התרת הפלה מלאכותית לכל אישה המעוניינת בכך.
   1. מה אתה חושב על הנושא?
   2. מה אתה מרגיש כלפי הנושא?
   3. מה תהיה מוכן לעשות ביחס לנושא זה?

**עמדה -** הערכה כללית וקבועה יחסית שיש לפרט על אנשים, על אובייקטים ועל נושאים שונים**.**

**מאפייני העמדה:**

* 1. **יציבות יחסית -** אנו נוטים לייחס לעמדה תכונה של יציבות לאורך זמן. עם זאת, עמדות עשויות להשתנות**.** לדוגמה: אדם שמצעירותו פיתח עמדה שלילית כלפי מיעוטים, יש סיכוי רב שיחזיק בעמדות אלו גם בבגרותו.
  2. **כלליוֹת** - עמדות בדרך כלל מתייחסות להרבה מצבים, אנשים או אירועים ולא רק לאדם מסוים, או אירוע חד פעמי. לא כל העמדות הן מכלילות. יש שהן ספציפיות יותר כמו עמדה כלפי קבוצת כדורגל מסוימת. עמדה ספציפית היא עמדה שמתייחסת לטווה=ח מצומצם של התנהגויות.
  3. **מבטאות התייחסות לנושא מסוים** - יכולה להיות לנו עמדה כמעט כלפי כל דבר: אדם, אירוע, פוליטיקה, אנשים, דמוקרטיה, חינוך וכדומה.
  4. **מבטאת יחס חיובי או שלילי כלפי נושּא העמדה** - כאשר יש לנו עמדה בנושא מסוים היא תמיד תהיה "החלטית": בעד או נגד, חיובית או שלילית.
  5. **בעלות עצמה משתנה** - עצמת העמדה משפיעה על ההתנהגות. אדם בעל עמדה נחרצת יפעל באינטנסיביות למען ייצוגה. תיתכן תמיכה עזה, תמיכה מתונה, או חלשה.
  6. **בעלות חשיבות ומרכזיות משתנה** - יש לנו עמדות בעלות חשיבות רבה ומרכזיות בחיינו ויש כאלו שפחות. למשל אדם שקנה בית בשומרון (שטחים) עמדתו כלפי הנסיגה מהשטחים מרכזית מאוד היות והתהליך ישפיע עליו מאוד.

**מרכיבי העמדה**

**המרכיב הקוגניטיבי** - המחשבות, דעות, המידע והאמונות, חיוביות, או שליליות, שיש לפרט על נושא העמדה. דוגמה: שוקולד עושה חצ'קונים.

**המרכיב הרגשי**: מתייחס לתגובה הרגשית הקשורה לנושא העמדה. לדוגמה: אני אוהב שוקולד.

**המרכיב ההתנהגותי**: הנטייה לפעול בדרך מסוימת כלפי נושא העמדה. לדוגמה: אני מתכוון לאכול הרבה שוקולד.

**תרגיל מס' 2: קוגניטיבי, רגשי והתנהגותי**

**סמן בכל אחד מההיגדים הבאים את מרכיב העמדה המתאים**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **קוגניטיבי** | **רגשי** | **התנהגותי** |
| **1** | מצער אותי שמשרד החינוך לא מבין ללב התלמידים |  |  |  |
| **2** | התלמידים איימו שיפגינו נגד משרד החינוך |  |  |  |
| **3** | אנו חושבים שגם המורים צריכים ללבוש תלבושת אחידה |  |  |  |
| **4** | אני שונאת תלבושת אחידה |  |  |  |
| **5** | תלבושת אחידה לא מבטאת את הייחודית של כל אחד מאתנו |  |  |  |
| **6** | המחשבה כי כל התלמידים בבית-הספר ייראו זהים, מעוררת בי חלחלה |  |  |  |
| **7** | תלמידה אחת הודיעה כי תעמוד בכניסה לבית הספר לבושה בחוטיני ובחזייה |  |  |  |
| **8** | יש לאפשר לכל תלמיד ותלמידה להביע את עצמם בתלבושת הנראית להם |  |  |  |
| **9** | התלמידים הודיעו כי לא יופיעו ללימודים בתחילת השנה |  |  |  |
| **10** | תלבושת אחידה תחסוך לנו הרבה כסף |  |  |  |

**הבדל בין דעה לעמדה**

**דעה**: התייחסות אדם לנושא כלשהו, כאל עובדה. למשל ישראל היא ארץ חמה, כדור הארץ הוא עגול. דעה ניתן לשנות בקלות יחסית – ברגע שנציג מידע הסותר את הדעה הקודמת

**עמדה**: כוללת דעה (החלק הקוגניטיבי) אך גם תהליכים רגשיים והתנהגותיים – נכונות לפעול בדרך מסוימת.

**התאמה בין מרכיבי העמדה, בין העמדות ובין עמדות להתנהגות**

אנו מצפים שתהיה אחידות בין 3 מרכיבי העמדה. לדוגמה, מר כהן חושב שנשים צריכות לפתח קריירה, הוא מעודד את אשתו לצאת לעבוד והוא גאה בהצלחתה.

אנו מצפים גם שתהיה התאמה בין עמדות שונות של אדם. לדוגמה, אדם הדוגל בעמדה בעד שוויון לנשים דוגל גם בשוויון זכויות בין בני אדם.

אנו מצפים שתהיה התאמה בין עמדתו של אדם לבין התנהגותו בפועל. לדוגמה, תלמיד שמאמין שהמטרה מקדשת את האמצעים, יעתיק בבחינה.

**דעות קדומות**

**תרגיל מס' 1: חידה**

בכנס מנתחי מערכות בחיפה נפגשו שניים שלא התראו מאז סיימו יחד את בית-הספר היסודי בעיר ובשמחה החלו לנהל שיחה:

א: כיף להיפגש! מה נשמע? איך הולך? איך בעבודה?

ב: כל כך הרבה זמן לא נפגשנו. אז ככה… סיימתי תואר שני בניתוח מערכות, והתקבלתי לעבודה בחברת "אורביטק" כראש תחום ניהול פרויקטים. זה היה תחום חדש בשבילי. השקעתי, עבדתי ומהר מאוד למדתי והשתלטתי על העניינים. אחר כך החלטתי לפתוח חברה משלי ולהתקדם. לוויתי כספים, צירפתי שותפים ולמרות המשבר בהיי-טק, העסק משגשג. בינתיים גם התחתנתי ויש לי בן, מתולתל כמו אימא שלו.

א: תלתלים ג'ינג'יים זה דווקא יפה.

**איך ידע א' מהו צבע השערות של הבן של ב'?**

**דעה** **קדומה** - עמדה שלילית, על פי רוב, כלפי חברים בקבוצה מסוימת.

דעה זו מבוססת אך ורק על פי השתייכותם של חברים לקבוצה. ביסוד הדעה הקדומה מונחת קטגוריזציה של אנשים על סמך הדמיון בתוך חברי אותה קבוצה והשוני בין חברי הקבוצות שונות. הקטגוריזציה מביאה לצמצום השונות בתוך קבוצות החוץ ("כל האסיאתיים נראים אותו הדבר") ולהגזמה בייחודיות של פרטים בתוך קבוצות הפנים. היא גם גורמת לכך שהיחס כלפי קבוצות החוץ הוא שלילי בדרך כלל.  
הייחודיות של חברי קבוצת הפנים גורמת לכך שהם נוטים לייחס סיבות פנימיות (כשרון אישי, מוטיבציה פנימית, ידע) להצלחתם של אנשים מקבוצתם. צמצום השונות בתוך קבוצות החוץ גורם לכך שהם נוטים לייחס סיבות חיצוניות להצלחת אנשים מקבוצות חיצוניות (המבחן היה קל מאוד במועד שלהם, המורים ויתרו להם).

**דעה** **קדומה** היא עמדה בעלת שלושת מרכיבי העמדה: קוגניטיבי, רגשי והתנהגותי.

מרכיב קוגניטיבי – הערכה שלילית כלפי קבוצה מסוימת.

מרכיב רגשי – רגשות שליליים כלפי קבוצה מסוימת.

מרכיב התנהגותי – נטייה להתנהג בדרך שלילית, או כוונות כאלו, כלפי קבוצה מסוימת.  
דעה קדומה מבוססת על תפיסה מוטעית, כלומר, על סטריאוטיפ.

**סטריאוטיפ** הוא המרכיב הקוגניטיבי של העמדה. תפיסה (שלילית בדרך כלל) כלפי קבוצה חברתית כלשהי.

**אפליה** מתארת התנהגות שלילית בפועל כלפי בני אדם בשל שייכותם לקבוצה מסוימת.

**היווצרות דעות קדומות**

1. **קונפליקט בין קבוצות** - תחרות על משאבים נדירים יוצרת דעות קדומות המגדילות את הסיכוי לזכות במשאבים.

**המחקר של שריף ועמיתיו (1961) – קונפליקט בין קבוצות ודעות קדומות**

**מטרת הניסוי:** לבדוק כיצד נוצר קונפליקט בין קבוצות וכיצד ניתן לפתור אותו. **מהלך הניסוי:**

שלב א': ילדים בני 11 חולקו ל-2 קבוצות, כאשר כל קבוצה שוכנה במקום אחר ועסקו בפעילויות מגבשות ומהנות, כגון טיולים, שחייה ומשחקי ספורט. במהלך השבוע נרקמו יחסים הדוקים בין חברי הקבוצה, בני כל קבוצה אימצו לעצמם כינוי (כאות לגיבוש), רקמו דגלים ופיתחו נורמות התנהגות משלהם.

שלב ב': נאמר לילדי שתי הקבוצות שהם הולכים להשתתף בתחרות עם הקבוצה השנייה שתכלול פעילויות רבות. רק חברי הקבוצה המנצחת יקבלו כפרס מדליות ואולרים, אשר קסמו מאוד לתלמידים. בעקבות התחרות נוצר מתח בין הקבוצות. בתחילה הוא התבטא בעלבונות, התגרויות ובקריאות גנאי, אך לאחר זמן מועט ההתגרויות הפכו לפעולות של ממש (שריפת דגלים, גניבות ותקיפות). בתקופת היריבות התעצמה הדעה השלילית של חברי הקבוצה האחת על חברי הקבוצה השנייה. הם תייגו את חברי הקבוצה היריבה כ"בטלנים, מלוכלכים", "טיפשים וחזירים", ואילו את קבוצתם תפסו כעליונה ומובחרת.

שלב ג': כדי לצמצם את היריבות בין הקבוצות, הציבו החוקרים בפני הילדים מטרת על משותפת, לאחר שנכשלו כל ניסיונות ההידברות. מטרת על היא מטרה שכולם מעוניינים להשיגה ולשם כך הם צריכים לשתף פעולה ביניהם. מטרת על אחת לדוגמה, הייתה חילוץ משאית תקועה שסיפקה מזון למחנה.

**תוצאות**: הקבוצות היריבות שתפו פעולה אחת עם השנייה, ורמת המתח בין הקבוצות ירדה. נוצרו בין ילדים משתי הקבוצות מה שמבטא ביטול הדעות הקדומות על הקבוצה האחרת. הילדים אפילו ביקשו לחזור הביתה באוטובוס משותף ולא בשני אוטובוסים.

**מסקנות**:

* 1. קיומה של מטרת על משותפת מביאה לביטול התחרות בין שתי קבוצות מתחרות.
  2. מטרת על משותפת עוזרת בצמצום הדעות הקדומות של קבוצה אחת על האחרת.

**ביקורת על המחקר**

1. משך המחקר היה קצר, לא ניתן להסיק ממנו לגבי קונפליקטים ארוכים (של שנים).
2. הנסיבות שנוצרו בניסוי לא היו טבעיות, כי כל המהלכים נוהלו על ידי החוקרים.
3. הילדים היו בעלי רקע חברתי דומה, ולכן לא ברור אם מטרות על משותפות היו יוצרות שיתוף פעולה בין קבוצות מרקע חברתי שונה.

**גורמים נוספים שמפחיתים דעות קדומות בין קבוצות:**

* שוויון בין הקבוצות בסטטוס חברתי או כלכלי.
* המגע מתקיים במסגרת בה פועלות נורמות של שוויון.
* היחסים בין חברי הקבוצות הם בלתי פורמליים ומאפשרים מגע אישי.
* יחסי גומלין אמורים לאפשר סתירה של אמונות סטריאוטיפיות שליליות.
* האנשים צריכים לתפוס זה את זה כמייצגים את קבוצת השייכות שלהם כדי שיוכלו להכליל את המידע הנעים שהם חווים לאנשים אחרים ולסיטואציות אחרות.

1. **צרכים פסיכולוגיים** - ישנם שלושה צרכים פסיכולוגיים בלתי מודעים היוצרים דעות קדומות:
   1. **צורך ההצדקה עצמית** - אדם נוקט בדעה קדומה כדי להצדיק את מעשיו הנוגדים לעקרונותיו המוסריים. לדוגמה, אדם בעל מצפון בארה"ב, המעביד שחורים בתנאים מחפירים, נמצא בדיסוננס בין אמונתו שהוא אדם מצפוני מול אמונתו "אני מעסיק שחורים בתנאים מחפירים". כדי להתמודד עם הדיסוננס הוא נעזר בדעות קדומות ויאמר לעצמו "השחורים הם נחותים ואינם נחשבים כבני אדם" ולכן לא יחוש נקיפות מצפון על יחסו הרע אליהם.
   2. **צורך בכוח** - אדם נוקט בדעה קדומה כדי לטפח את הערכתו העצמית. ייחוס תכונות שליליות לקבוצה אחרת מגביר את הערך העצמי של הפרט. אנשים בעלי הערכה עצמית נמוכה זקוקים לדעות קדומות כדי להרגיש שווים משהו, שכן אם בני חברה אחרת נחשבים עצלנים, טיפשים או אכזריים, הרי שהם עצמם נעשים חרוצים, חכמים וטובי לב בהשוואה אליהם.
   3. **צורך בביטוי תוקפנות (תאוריית השעיר לעזאזל)** - תוקפנות הנובעת ממצבי תסכול מופנית בצורה של דעות קדומות נגד קבוצות מיעוט חלשות בחברה. אישה המתוסכלת בעבודתה אינה יכולה להפנות את התוקפנות כלפיו, כי הוא עלול לפטרה, עלולה להפנות את התוקפנות כלפי ילדיה, כי יש לה צורך לבטא תוקפנות.

**תרגיל מס' 2 – גורמים פסיכולוגיים לדעות קדומות**

**זהה את הצורך הפסיכולוגי בכל אחד מהאירועים הבאים:**

1. דנה מרגישה שלא מתייחסים אליה בבית, ושבבית-הספר היא לא מקובלת. היא הסבירה לחברתה אתי: "מתרחקים ממני רק משום שאני מוכשרת כל כך. הם צרי עין וקנאים".
2. אדם בעל מוסריות גבוהה, המעסיק עובדים זרים בשכר נמוך משכר המינימום, אומר לעצמו: "עובדים זרים הם חסרי השכלה, והם לא מבינים את התרבות שלנו".
3. יעקב מתוסכל בעבודתו, כי הוא מרגיש שהשכר אינו הולם את השקעתו בעבודה, והוא כועס מאוד על המנהל. כשיעקב מגיע הביתה, הוא פותח את הטלוויזיה ומקלל: "כל הממשלה הזאת סחטנית, כולם גנבים".
4. לאחר שיוסי, אדם בעל מצפון, שיקר לאשתו "שקר לבן", הוא הרגיש לא טוב עם השקר ואמר לעצמו: "כל הנשים משקרות. לא שתפסתי אותה, אבל אני בטוח שגם היא משקרת לפעמים".
5. מנהל מפעל, שהגיע למעמדו הודות למשפחתו העשירה, אינו מוערך על ידי עובדיו. על השאלה מדוע מפלה לטובה גברים לעומת נשים מוכשרות יותר, הוא השיב: "נשים פחות אינטליגנטיות מגברים".
6. דני חיזר במרץ אחרי רחל, בת העדה הפרסית משלא נענתה לו, פיתח דעות קדומות שליליות כלפי כל העדה הפרסית.
7. "הם רוצחים חסרי רחמים." את הדעה הקדומה הזאת על האמריקנים הביע שר ההגנה העיראקי לאחר שהאמריקנים כבשו את העיר בצרה במלחמת המפרץ השנייה.
8. **למידה חברתית** - דעות קדומות נרכשות על ידי תהליך של חיקוי והזדהות, בעיקר בגיל הרך.

המודלים לחיקוי הם בדרך כלל ההורים, חברים ואמצעי התקשורת. הילד לומד לקשר בין דעה קדומה לבין חיזוקים גם כאשר אדם אחר, ולא הוא עצמו, מקבל את החיזוקים.  **המחקר של קלארק וקלארק (1947) דעות קדומות בקרב ילדים**

**מטרת המחקר**: לבדוק כיצד דעות קדומות פועלות בקרב ילדים קטנים.

**מהלך המחקר**: נתנו לילדים שחורים לבחור לשחק בבובה לבנה או שחורה.

**ממצאים:** ילדים שחורים העדיפו לשחק עם בובות לבנות יותר מאשר עם בובות שחורות. הם תיארו את הבובות הלבנות כטובות יותר ומושכות יותר מן השחורות.

**מסקנה**: כבר בגיל צעיר לומדים הילדים את העמדות הנפוצות של זמנם ומפתחים דעות קדומות.

ב-1970 עשו הרבה וגרנט שחזור של המחקר. הם מצאו שהפעם הילדים השחורים העדיפו דווקא את הבובות השחורות.

ילדים נוטים להזדהות עם הוריהם ולכן הם מאמצים את דעותיהם הקדומות. בהתבגרם הם מחקים גם אנשים אחרים: אחים, חברים, מורים, זמרים ושחקנים מפורסמים ילדים מזדהים עם האחרים ומאמצים את דעותיהם, ובכלל זה את דעותיהם הקדומות.

1. **קורלציה מדומה** – קשר שיוצרים בני אדם בין שתי תופעות בגלל היותן יוצאות דופן. עיבוד המידע בדרך זו יוצר דעות קדומות על קבוצות המיעוט. תופעה זו היא שכיחה ותורמת לקיומן של דעות קדומות בהקשרים רבים.  
   לדוגמה, בקרב ישראלים רבים נוצרה דעה קדומה על העולים מחבר העמים לשעבר, לפיה רובם פושעים. על אף שלפי נתוני המשטרה אין ביסוס לתפיסה זו, נוצר קשר בין שתי תופעות יוצאות דופן: היותם של העולים מיעוט באוכלוסייה וקיומו של מיעוט מבצעי פשעים. המשותף בין שתי תופעות אלו הוא המיעוט ובגלל הקורלציה המדומה נוצרת הדעה הקדומה ביחס לעולי חבר העמים.   
   תופעה זו מתרחשת בגלל שלאנשים יש כמות מוגבלת של מידע או בגלל שנכונותם של אנשים לעבד אותו נמוכה.

**יציבותן של הדעות הקדומות**

יציבותן של הדעות הקדומות מוסברת בכך שהן סכמות, שבאמצעותן מעובד המידע החדש באופן שלא יסתור אותן. דעה קדומה היא סכמה קוגניטיבית המעניקה משמעות לזכירת מידע חברתי ולכן יש המכנים אותה סכמה חברתית. דעה קדומה, כחלק מהמבנה הקוגניטיבי היא יציבה וקבועה ולכן נוצר קושי רב לשנות דעות קדומות.

**המחקר של שטרנהל ועמיתיו (1984)*- על מידע הסותר את הסכמה*  
מטרת המחקר**: לבדוק כיצד מטפל אדם במידע הסותר את הדעה הקדומה שלו.

*מהלך המחקר:* ***החוקרים תיארו בפני הנבדקים אדם בעל תכונות של תוקפנות, חוסר התחשבות ויושר ויצרו כלפיו דעה קדומה, מעין סכמה. לאחר מכן, נתנו לכל נבדק לקרוא סיפור המתאר את התנהגותו של אותו אדם. בחלק מהסיפורים התאימה ההתנהגות של האדם לדעה הקדומה שתוארה, בחלק אחר הוא פעל בניגוד לה ובחלק נוסף הוא התנהג באופן ניטרלי ללא קשר לתאור. החוקרים מדדו את משך הזמן הנדרש לקרוא את ההתנהגויות המתוארות בסיפור.***

*ממצאים:* ***הנבדקים הקדישו זמן רב יותר לקריאת הסיפורים שסתרו את הדעה הקדומה, כלומר לסיפורים שתארו את האדם כעדין, מתחשב ולא אמין. כשביקשו מהם לתאר את התנהגותו של האדם הם זכרו טוב יותר את המאפיינים שסתרו את הדעה הקדומה מאשר את ההתנהגויות התואמות לה או הניטראליות.***

*מסקנות:*

1. ***כשקיים מידע שסותר את הדעה קדומה, נוטה האדם להקדיש לו תשומת לב מיוחדת כדי שיסתדר עם הסכמה****.*
2. המידע הסותר את הדעה הקדומה אינו משנה אותה.

**השפעה חברתית**

**השפעה חברתית:** שינוי בעמדות, באמונות או בהתנהגות של האדם שנגרם על ידי אדם אחר או אנשים אחרים.

ההשפעה החברתית באה לידי ביטוי בשלושה תהליכים:

1. הסכמה – כאשר אדם משנה את התנהגותו כדי לקבל תגמול או כדי להימנע מעונש. כוח האדם המשפיע נובע מהיכולת שלו להעניש או לתגמל. נוכחות המשפיע הכרחית כדי להשפיע על ההתנהגות. לדוגמה, כשהמורה בכיתה מצייתים לו כשהוא יוצר אין מי שיעניש ולכן לא מצייתים.
2. הזדהות – כאשר האדם משנה את התנהגותו כי הוא מעריץ, מכבד ואוהב את המשפיע. השינוי ההתנהגותי פנימי יותר ולא נדרשת נוכחות של המשפיע. לדוגמה, הערצת וחיקוי אלילי רוק.
3. הפנמה – כאשר אדם משנה את התנהגותו בעקבות מסר מסוים, לאחר שהשתכנע שהמסר נכון ואמין. המניע לשינוי ההתנהגות נובע מהבנה שכך נכון וצודק לעשות. לדוגמה, אדם שמתייעץ עם רופא שנותן לו תרופה מסוימת, ולמרות שאינו אוהב לקחת תרופות הוא מבין שעליו לקחתה.

**תרגיל מס' 1: השפעה חברתית**

**קרא את האירועים הבאים. לגבי כל אחת מאפשרויות התשובה המופיעות באירועים, קבע האם מדובר בהסכמה, הזדהות או הפנמה.**

1. רוני ורונית בזוגיות כבר שנתיים. לרגל יום ההולדת של רוני הם יוצאים לצימר בצפון. רוני מבקש מרונית לקיים עמו יחסי מין, כפי שקורה עם רבים מחברותיה וחבריו.
   1. רונית משיבה שהוא צודק ואכן הגיע הזמן לקיים יחסי מין.
   2. ״אני מוכנה כי אתה מבקש ואני אוהבת אותך״.
   3. רונית מסכמה כדי שהיחסים עם רוני ימשכו.
2. זיו סיים את תקופת הנהיגה עם נהג מלווה. ביום שישי הודיע לחבריו שהוא יאסוף אותם למסיבה. זיו הגיע באיחור וכולם נכנסו לרכב. החברה לחצו על זיו לנסוע מהר.
3. ״בסדר אסע קצת יותר, כי אתם מבקשים״.
4. זיו אמר: ״אין שום בעיה מזמן לא נהגתי מהר״ והגביר את המהירות.
5. זיו הגביר את המהירות כדי שלא ילעגו לו.
6. בבית הרב חנוכה ישבו בני הבית למניין בארוחת השבת. ראובן, בנו של הרב, ידוע כמרדן. טרם הסתיימה הארוחה קם ראובן ורצה לצאת את הבית לקול קריאות חבריו. אביו קרא לו שישוב למקומו ושרק לאחר ברכת המזון יוכל לצאת אל חבריו.
   1. ״בסדר אבא, למרות שהחבורה בחוץ אך מפאת כבוד המסובים אשאר".
   2. ״אתה צודק אבא, אסיים לקרוא את ברכת המזון״.
   3. ״כמצוותך אבא״ השיב ראובן.
7. יפית השמנה אוהבת לבלות עם חברותיה בכל יום שישי במועדון. יפית היחידה שהזמינה גלידת קצפת עתירת שומנים. החברות העירו לה על כך ויפית השיבה:
   1. ״אתן צודקות זו לא דרכי בפעם הבאה אנהג אחרת״.
   2. "בגלל שאתן מבקשות, אקח רק ביס אחד בלבד״.
   3. ״טוב, טוב" רטנה יפית וביטלה את ההזמנה.

**קונפורמיות** - שינוי בהתנהגות או באמונות, עקב לחץ חברתי אמיתי או מדומה. ההתנהגות הקונפורמית היא למעשה כניעה ללחץ קבוצתי, בין אם הוא מפורש ובין אם הוא מרומז.

הקונפורמיות שימושית ביותר, כי היא משמרת את הסדר החברתי, מגדירה ציפיות ומסדירה את יחסי הגומלין בין בני אדם. הקונפורמיות גם מסייעת לאדם הקונפורמי לחוש שייכות לקבוצה. חסרונה הוא בכך שנורמות שבני אדם פועלים על פיהם יכולות גם להזיק, לדוגמה, שתיית מופרזת של אלכוהול עם החבר'ה.

**המחקר של שריף (1935)*-* התנועה האוטו-קינטית**

**תנועה האוטו-קינטית -** תעתוע תפיסתי, שבו נקודת אור נייחת בחדר חשוך נתפסת כ-"נעה".  **מטרת המחקר**: לבדוק כיצד פועלים אנשים במצבי עמימות

*מהלך המחקר:   
בשלב הראשון:* החוקר הכניס את הנבדקים, כל אחד בנפרד, לחדר חשוך לגמרי והראה להם נקודת אור, שעל אף היותה קבועה נראתה כ-"נעה". הנסיין ביקש מהם להעריך את אורך המסלול של הנקודה.

**ממצאי שלב ראשון:** הערכות הנבדקים היו שונות מאד זו מזו: חלק העריכו מסנטימטר אחד או שניים ועד 40 מטר (החדר היה חשוך ולא ניתן היה להעריך את גודלו).

**בשלב השני:** הוכנס עם כל נבדק, נבדק נוסף שהיה למעשה משתף פעולה. גם הוא נתבקש להעריך את אורך המסלול של התנועה האוטו-קינטית. למשתף הפעולה ניתנה ההוראה להציע אומדנים שיהיו באופן עקבי גבוהים או נמוכים יותר מאלו של הנבדק. התהליך נעשה במשך מספר סיבובים, כשבכל סיבוב נדלקה נורה במקום אחר בחדר.

**ממצאי שלב שני:** לאחר מספר סיבובים נעשו הערכותיו של הנבדק דומים יותר ויותר לאלו של משתף הפעולה.

**בשלב שלישי**: הנבדקים צורפו לקבוצות של שנים ושלושה והם התבקשו לתת הערכה נוספת, הפעם ללא משתפי פעולה.

**ממצאי שלב שלישי**: הערכת הנבדקים, של כל אחד בנפרד, הייתה דומה מאד להערכה שניתנה בקבוצה.  
**מסקנות:**

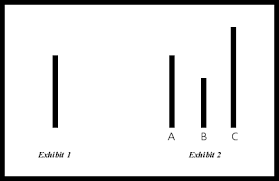
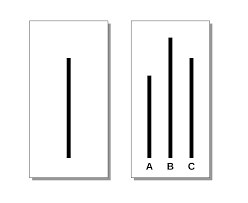
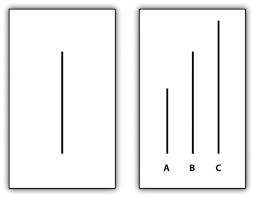
* 1. במצבים בהם קיימת עמימות (מצב לא ברור - לנבדק אין שום מידע לגבי התנועה) ואדם אחר נראה כמקור אמין בכך שהוא עקבי בתשובותיו, קיימת נטייה להתאים את התשובות לאותו האדם. התנהגות זו מייצגת קונפורמיות.
  2. במצבי עמימות קבוצות נוטות ליצור נורמות וסטנדרטים וחברי הקבוצה נשמעים לנורמות אלו.

**המחקר של אש (1951) *– השוואת אורכי קו***

**מטרת המחקר:** להראות שאנשים יהיו קונפורמיים לדעת הקבוצה גם במצבים בהירים ובטוחים, וכשהם משוכנעים שהקבוצה שוגה.

**מהלך הניסוי:** כל נבדק הוכנס בנפרד לחדר שבו היו משתפי פעולה. הנסיין הסביר שהניסוי עוסק בתפיסה ויזואלית והראה לקבוצה שני כרטיסים: באחד משורטטים שלושה קווים באורכים שונים ובשני קו אחד בלבד. הנסיין ביקש מהנבדקים לזהות איזה משולשת הקווים שבכרטיס הראשון שווה באורכו לקו שעל הכרטיס השני. כל אחד מחברי הקבוצה השיב בתורו, כאשר הנבדק התמים היה תמיד זה שהשיב אחרון (משום שהוא לכאורה הגיע אחרון).

**דוגמה לריבועים**



בשני הסיבובים הראשונים השיבו כולם את התשובה הנכונה. החל מהסיבוב השלישי ועד הסיבוב ה-12, הנבדק הראשון (משתף פעולה) בחר בקו שהוא באופן ברור הקו הלא נכון. כך ענו גם שאר משתפי הפעולה.

**ממצאים**: חצי מהנבדקים שיתפו פעולה לפחות שלוש פעמים למרות שידעו שהקבוצה שוגה. 75% מהנבדקים התנהגו בקונפורמיות לפחות פעם אחת. רק רבע הציגו את התשובה הנכונה כל הזמן, למרות תשובתם של משתפי הפעולה.

**מסקנות**: רוב הנבדקים התנהגו בקונפורמיות מהסיבות הבאות:

1. הם ידעו את התשובה הנכונה אך חשבו שהקבוצה צודקת (בסוציולוגיה הם כונו מעוותי שיפוט)
2. הם החליטו להסכים עם הקבוצה על אף שידעו כי היא טועה כדי להימנע מלהיות יוצאי דופן (מעוותי דיווח)
3. חשבו שהם באמת טועים (מעוותי תפיסה)

**במחקר המשך** ששחזר את המחקר של אש, כשהתבקשו הנבדקים לכתוב את תשובותיהם במקום לדווח בעל פה, פחתה הקונפורמיות. המסקנות ממחקרי ההמשך היו שאנשים הנוטים לקונפורמיות מאופיינים בחרדה גבוהה, סטאטוס נמוך, צורך גבוה באישור חברתי ובנטייה לקבלת סמכות. כמו כן, הסיקו שאנשים שהתחנכו בחברות שמעודדות ומעריכות קונפורמיות נוטים להיות קונפורמיים יותר מאנשים שהתחנכו בתרבות אינדיבידואליסטית.

ממחקרים אלו ניתן גם להסיק שבני אדם רבים נוטים לנהוג בניגוד למה שנתפס בחושיהם ובמקום להתנגד בפומבי לדעה שמביעים פה אחד בקבוצה, הם מקבלים את דעת הקבוצה.

**הנטייה להתנהג בקונפורמיות נובעת משתי סיבות שונות**:

**הצורך להיות אהוד ומקובל**- אנשים מפחדים מהתוצאות השליליות של להיראות יוצאי דופן. הקונפורמיות שלהם מטרתה לזכות באהדת הסובבים אותנו או כדי להימנע מדחייה, לעג או נידוי. זוהי **השפעה חברתית נורמטיבית** – שמשמעה שינוי ההתנהגות בהתאם לנורמות הקבוצה כדי למלא את ציפיות האחרים וכך להיות אהוד ומקובל. מניע זה קיים אצל רוב בני האדם.

**הצורך להיות צודק**- לפרט יש צורך להיות צודק. כאשר הקבוצה מאוחדת נגדו, הדבר מערער את הביטחון של הפרט בצדקתו ועל כן הוא מתנהג בקונפורמיות ומסכים עם הקבוצה. הוא מניח שלקבוצה שליטה על מקורות המידע. **השפעת המידע** גורמת לפרט להתנהג בקונפורמיות וכך גם הוא הופך לצודק.

קונפורמיות הנגרמת מהשפעה חברתית נורמטיבית אינה משנה בהכרח את אמונותיו של הפרט בעוד שקונפורמיות הנגרמת מהשפעת המידע משנה את אמונותיו.

מחקרים נוספים הראו שקונפורמיות הנובעת מהשפעת המידע מתחזקת בתנאים הבאים:

1. כאשר המצב דו-משמעי, מבולבל או לא ברור אנו נוטים לעשות מה שאחרים עושים מתוך הנחה שהם יודעים.
2. כאשר התשובה לבעיה מורכבת אנשים מעדיפים לבדוק כיצד אחרים מתמודדים עמה ולנהוג כמוהם.
3. במצבי משבר, כשאין פנאי לבחון חלופות לפעולה יש עדיפות להגיב כפי שאחרים מגיבים.
4. כשאחרים מומחים בנושא יש נטייה לסמוך על שיפוטם ולהתנהג כמוהם.

**המחקר של שכטר (1951) – היחס אל החריג**

**מטרת המחקר:** לבדוק כיצד מגיבה הקבוצה לסוטים מדעותיה.

**מהלך המחקר:** החוקר הרכיב קבוצות דיון של נבדקים ובכל אחת מהן שתל שלושה משתפי פעולה: "הסוטה" – הביע דעה שונה לאורך כל הדיון ולא נכנע ללחץ, "החלקלק" – הביע בתחילה דעה שונה ולאחר מכן קיבל את דעת הקבוצה ו"הקונפורמי" - אימץ לכל אורך הדיון את דעת הקבוצה. לאחר מכן נבדק יחס הקבוצה לכל אחד מהשלושה.

**ממצאים:** רוב תשומת הלב של חברי הקבוצה הופנה אל הסוטים והם עשו את הכל בכוונה לשנות את דעותיהם. ה"קונפורמי" השתלב מיד בקבוצה. משתף הפעולה "החלקלק" הפך עד מהרה לחבר ככל החברים. "הסוטה", שלא הסכים לשנות את דעותיו, נעשה לא אהוד על חברי הקבוצה ואף נידו אותו. לקראת הסוף הם אף הפסיקו להתייחס אליו.

**מסקנות:** הקבוצה מפעילה סנקציות כלפי החברים הסוטים מדעותיה.

**משתנים המשפיעים על מידת הקונפורמיות**

**אפיוני הקבוצה:**

**גודל הקבוצה -** אש (1956), במחקרו על השפעת גודל הקבוצה על קונפורמיות מצא שנוכחות של עוד שני אנשים לפחות גורמת להתנהגות קונפורמית. הוספת אנשים מעבר לשלושה מעלה את מידת הקונפורמיות במידה מעטה בלבד והוספה של יותר משישה אנשים אינה מעלה אותה כלל.

כאשר עניינו של האדם הוא להשיג מידע מהקבוצה תעלה נטייתו לקונפורמיות ככל שמספר החברים המספקים מידע יהיה יותר גדול. כלומר, כאשר קונפורמיות נובעת מהשפעת המידע, היא עולה ביחס ישר למספר החברים המספקים מידע בקבוצה.

**תמימות דעים בקבוצה (הסכמה מלאה בין חברי הקבוצה) -** ככל שחברי הקבוצה תמימי דעים הם מגדילים את מידת הקונפורמיות לקבוצה. כאשר אין תמימות דעים בקבוצה יורדת הקונפורמיות מהסיבות הבאות:

1. אמונו של הפרט בדעת חברי הקבוצה פוחת
2. ביטחונו של הפרט בעצמו עולה
3. אינו חש חריג בהתנגדות

כאשר אש במחקרו ביקש מאחד ממשתפי הפעולה להביע את הדעה הנכונה, הנבדקים התמימים לא היססו לדבוק בדעה הנכונה ומידת הקונפורמיות שלהם לקבוצה ירדה. כלומר, שבירת תמימות דעים בקבוצה מפחיתה את מידת הקונפורמיות.

**לכידות הקבוצה -** הקונפורמיות של הפרט גוברת ככל שלכידות הקבוצה גבוהה יותר. בניסוי של אש משתפי הפעולה היו זרים לנבדק והוא חש שהם מלוכדים והוא לא שייך, על כן, גברה נטייתו של הנבדק התמים לקונפורמיות. הרצון להשתייך לקבוצה המלוכדת ולזכות באהדתה מעלה את מידת הקונפורמיות.

**מומחיות הקבוצה -** הקונפורמיות של הפרט גוברת ככל שהקבוצה מומחית יותר, יחסית אליו. הפרט אמור לבטוח בקבוצה ולהעריך את השקפות חבריה. בנסיבות אלו הקונפורמיות גוברת. אם האדם חושב שהקבוצה אינה מומחית בנסיבות נתונות הקונפורמיות שלו פוחתת.

**אפיוניי המשימה:**

הקונפורמיות של הפרט גוברת כאשר:

**עמימות המשימה -** המשימה שיש לבצע עמומה או קשה.

**הצורך לגבש תשובה קבוצתית**

**אפיוניי הפרט:**

**סטטוס** - ככל שהמעמד בקבוצה נמוך יותר כך תהיה יותר נטייה לקונפורמיות.

**כישרון, יכולת ומומחיות** - ככל שהפרט מומחה יותר בנושא מסוים כך תחושת המסוגלות שלו תעלה ומידת הקונפורמיות תפחת.

מי שמאופיין בסטטוס גבוה, כשרון או מומחיות, יטה פחות להתנהגות קונפורמית ממי שמאופיין בסטטוס נמוך ובהיעדר כשרון.

**תרגיל מס' 2: גורמים המשפיעים על קונפורמיות**

**קבע עמדה מה היית עושה בכל אחד מהמצבים הבאים. הצג איזה גורמים השפיעו עליך בקביעת עמדתך (גודל הקבוצה, תמימות דעים בקבוצה, לכידות הקבוצה, מומחיות הקבוצה, עמימות המשימה, נדרשת תשובה קבוצתית, הסטטוס שלך בקבוצה, כשרון מומחיות ויכולת שלך).**

1. המנהלת החליטה, מסיבה לא מוצדקת לדעת הכיתה, להשעות תלמידה למשך יומיים. כל הכיתה החליטה להבריז משיעור אנגלית כאות מחאה ל"התנהגות ביה"ס". אתה זקוק מאוד לשעת אנגלית זו לקראת בחינת הבגרות.
2. אתה נמצא במסיבת יומולדת עם חבריך הטובים. חברך מכין משקאות קוקטייל לכל החבר'ה וקורא: "בואו נשתכר". שניים מחברייך שותים ומנסים לשכנע גם את מי שאינו שותה להצטרף. אתה הגעת למסיבה עם הרכב של הורייך ואתה צריך להסיע חזרה 4 חברים.

**סרט "12 המושבעים" – דף עבודה**

1. כיצד באה לידי ביטוי השפעת הקבוצה (הסכמה, הזדהות והפנמה) על המושבעים? הדגם את שלושת ההשפעות באמצעות דמות אחת לכל השפעה.
2. מה יהיה ההסבר של שריף, על פי מחקרו על התנועה האוטו קינטית, שמסביר את כניסת הספק לגישה הבטוחה של המושבעים? הדגם כיצד זה נעשה.
3. לפי אש, מדוע חלק מהמושבעים נהגו בקונפורמיות?
4. כיצד הגיבה הקבוצה לטיפוסים השונים לפי מחקרו של שכטר? הדגם כל טיפוס.

1. אילו גורמים השפיעו על מידת הקונפורמיות? הדגם כל גורם.

**היענות**

שינוי בהתנהגותו של הפרט בתגובה לבקשה ישירה המופנית אליו.

**שיטות להיענות:**

1. **הדדיות**: שינוי התנהגות הנוצר באמצעות תחושת מחויבות. אנשים שרוצים להשפיע על הזולת יעשו לו "טובות קטנות" אפילו בלי שהם יתבקשו לכך בהנחה כי מקבל הטובות לא ירצה "להישאר חייב" ולכן יתקשה לסרב לבקשה כלשהי גם אם היא תהיה גדולה יותר מסך כל הטובות הקטנות שקיבל.  
   לדוגמה: ילדי הצמתים שוטפים את החלונות מבלי שמבקשים מהם. הם מצפים לקבל כסף ובעלי המכוניות מרגישים מחויבים לתת להם.
2. **השפעה בשלבים** – ההיענות המושגת בשלבים כוללת שתי בקשות, כשהראשונה מכשירה את הקרקע לשנייה, שהיא הבקשה האמתית.   
   ההשפעה בשלבים באה לידי ביטוי באמצעות שתי שיטות:
3. **שיטת הרגל בדלת**: שיטת שכנוע שבה הבקשה הראשונה קטנה וצנועה והבקשה השנייה האמתית גדולה יותר. שיטה זו קשורה בתפיסה העצמית של האדם: בעקבות היענותו לבקשה קטנה שקשה לסרב לה, חל שינוי בתדמיתו העצמית של האדם והוא תופס את עצמו כמי שנענה לבקשותיהם של אחרים. לפיכך, כאשר תופנה אליו הבקשה השנייה, יש לה סיכויים טובים להיענות בחיוב.  **המחקר של פרידמן ופרייזר (1966) – שיטת ה"רגל בדלת"  
   מטרת המחקר:** לבדוק כיצד ניתן ליצור היענות בקרב עקרות בית באמצעות שיטת הרגל בדלת.  
   **מהלך המחקר:** החוקרים טילפנו לעקרות בית והציגו עצמם כחוקרי דעת קהל מטעם הוצאה לאור, שנותנת שירותים לציבור, ושמה "המדריך". הם ביקשו בקשה קטנה – להשיב על מספר שאלות הנוגעות לתכשירי הניקיון שבביתן. אם הסכמה עקרת הבית לבקשה, שאל אותה החוקר על מיני סבונים שנמצאים אצלה בבית. כעבור שלושה ימים הם צלצלו שוב והפעם ביקשו את הבקשה הגדולה. הם ביקשו לאפשר ל- 5-6 אנשים לבקר בביתן כדי לסווג ולמנות את תכשירי הניקוי שבביתן.  
   **תוצאות:** 52.8% מן הנשים שנענו לבקשה הקטנה נענו גם לבקשה הגדולה והסכימו לקבל את החוקרים. לעומתן, בקבוצת הביקורת של קבוצת הנשים שלא קיבלו את השיחה הראשונה אלא רק את הבקשה הגדולה רק 22.2% הסכימו להשתתף.  
   **מסקנה:** כדי להשיג את המטרה כדאי להציב בקשה צנועה יותר לפני הצגת הבקשה הגדולה והעיקרית.

**תרגיל מס' 3: שיטת ה"רגל בדלת"**

**ברצונך לשכנע את הוריך לאפשר לך לנסוע לשלושה ימים לאילת. תאר כיצד תבצע משימה זו בשיטת הרגל בדלת?**

1. **דלת בפרצוף:** שיטת שכנוע שבה הבקשה הראשונה גדולה והבקשה השנייה והאמתית קטנה יותר. בשיטה זו מציגים תחילה בקשה גדולה שכמעט אין סיכוי שתענה בחיוב. לאחר הסירוב הצפוי מציגים בקשה קטנה בהרבה אותה רוצים להשיג ולה יש סיכוי רב להיענות בחיוב. ההסבר הראשון לכך קשור בוויתור הדדי: אם משנה אדם את בקשתו הגדולה בבקשה קטנה יותר הוא עושה ויתור ומאחר שלא נעים לסרב לו לאחר הוויתור יש נטייה להיענות לה. ההסבר השני קשור בהצגת העצמי: האדם מעוניין להיראות בעיני הזולת באור חיובי. סירוב לבקשה גדולה יראה מוצדק והתדמית לא תפגע. אך אם יסרב לבקשה קטנה יותר הוא יראה בעיני הזולת באור שלילי ולכן קיימת נטיה להיענות לבקשה השנייה הקטנה.  
   **המחקר של סיאלדיני ועמיתיו ((1975 – שיטת ה"דלת בפרצוף"**   
   **מטרת המחקר:** לבדוק כיצד ניתן ליצור היענות באמצעות שיטת ה"דלת בפרצוף".   
   **מהלך המחקר:** החוקרים עצרו סטודנטים באמצע הרחוב ובקשו מהם בקשה גדולה: לשמש כמדריכים לעבריינים צעירים, שעתיים בשבוע למשך שנתיים ללא שכר. לאחר שהסטודנטים סרבו הציגו החוקרים בקשה צנועה יותר וביקשו מהם ללוות עבריינים בתהליך שיקום לסיור חד פעמי של שעתיים בגן החיות.  
   **תוצאות:** 50% מהסטודנטים נענו לבקשה. לעומתם מקרב הסטודנטים של קבוצת הביקורת שהוצגה להם רק הבקשה הקטנה, רק 17% נענו לבקשה.

**תרגיל מס' 4: שיטת ה"דלת בפרצוף"**

**ברצונך לשכנע את הוריך לאפשר לך לנסוע לשלושה ימים לאילת. תאר כיצד תבצע משימה זו בשיטת הדלת בפרצוף?**

**תרגיל מס' 5:  
קרא את האירועים הבאים וציין ליד כל אחד מהם האם מדובר ב:   
הדדיות, "רגל בדלת", "דלת בפרצוף" או קונפורמיות.**

1. דני וחבריו בילו באחד הבקרים של חופשת הפסח במשחק כדורגל. לקראת הצהריים אחד מהחברה הציע לנסוע לים. דני העדיף לא לנסוע דווקא בשעות החמות של היום אך לא רצה לפגוע במעמדו החברתי ולכן הצטרף גם הוא.
2. מיכל ורחלי חברות טובות ומכירות זמן רב. מיכל עוזרת לעתים תכופות לרחלי בהכנת שעורי בית. ערב אחד ביקשה מיכל מרחלי לשאול את אחת השמלות החדשות שרחלי אוהבת במיוחד. רחלי חששה לשמלתה האהובה אך הסכמה להשאילה למיכל.
3. בתום ארוחת הצהריים בבית משפחת דובינשטיין, ביקשה אימא דובה מדובי דוב לפנות את הכלים מהשולחן. דובי שידוע בעצלנותו הרבה, משך בכתפיו אך פינה את הכלים לכיור. לפני שהספיק דובי לצאת מהמטבח ולרוץ לחדרו, ביקשה אימא דובה שגם ירחץ כלים. דובי דוב לא היה כל כך מרוצה אך ניגש למלאכה.
4. ורד בת ה-15 רצתה לצבוע את שיערה בצבע חדש ואופנתי כמו שאר הבנות בכיתתה. ורד ביקשה מאימה לצבוע את שערה בוורוד פוקסיה. אימה מיד סירבה. המשיכה ורד בהצעה חלופית: "אז מה לגבי בלונד?".   
   "טוב" אמרה אימה.

**השוואה בין שיטת "רגל בדלת" לשיטת "רגל בפרצוף"**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **הקריטריון** | **"רגל בדלת** | **דלת בפרצוף** |
| **מטרה** | העלאת סיכוי ההיענות לבקשה האמתית | העלאת סיכוי ההיענות לבקשה האמתית |
| **אופי הבקשה** | הבקשה הראשונה קטנה ואינה המטרה  הבקשה השנייה אמתית וגדולה יותר | הבקשה הראשונה גדולה ואינה המטרה  הבקשה השנייה אמתית וקטנה יותר |
| **תיזמון הבקשה** | יתכן מרווח זמן גדול יותר בין הבקשה הראשונה לשנייה | חייבת להיות סמיכות בין הבקשה הראשונה לבקשה השנייה האמתית |
| **תהליך קוגניטיבי אצל המשוכנע** | שינוי בתפיסה העצמית- אני נענה, לא כל כך נורא להסכים | הבנה שיש וויתור הדדי – הצד המבקש ויתר אז גם אני חייב לוותר. צורך בהצגת עצמי חיובי |

**ציות לסמכות**

**ציות לסמכות –** שינוי בהתנהגות האדם בתגובה לדרישה או ציווי ישיר.

**המחקר של מילגרם (1963) – ציות לסמכות במתן שוק חשמלי**

**מטרת המחקר:** לבדוק באיזו מידה בני אדם רגילים יצייתו לסמכות, כאשר הצו מנוגד למצפונם?

**מהלך המחקר** – השתתפו במחקר 40 גברים שגילם בין 20 ל-50. הנחקרים השיבו למודעה המזמינה אותם להשתתף בניסוי אודות ״זיכרון ולמידה״ באוניברסיטת ייל היוקרתית. עיסוקיהם היו מגוונים כמו גם רמת השכלתם. הובטחו להם 4.5 דולרים על השתתפותם במחקר. במחקר השתתפו שני משתפי פעולה. האחד, גילם את תפקיד מנהל הניסוי ולבש חלוק מעל בגדיו. השני, שיחק את תפקיד הקורבן. לנבדק התמים נאמר כי הוא עומד להשתתף בניסוי הבודק את השפעת הענישה על הלמידה וכי המשתתפים בניסוי ייקחו בו חלק כ"מורים״ או כ״לומדים״. הנבדק ומשתף הפעולה השני שלפו פתק מכובע שקבע את תפקידיהם. בכל הפתקים נכתב מורה ולכן הנבדקים התמימים תמיד היו המורים. ה״לומד״ (משתף פעולה) הושב על כיסא חשמלי ונקשר אליו ברצועות כדי שלא יחמוק ממכות החשמל (הכיסא לא היה כיסא חשמלי אמיתי).

במקום ישיבתו של המורה הוצב לוח בקרה עם כפתורים השולטים בעוצמת מתח החשמל, שדרגותיו החל מ-15 וולט ועד 450 וולט. מעל הכפתורים התנוססו כותרות: מכה קלה, בינונית, חזקה ועד "סכנה - מכה אנושה". בכל אחד משלבי הניסוי המורה הקריא שאלה והלומד צריך היה לבחור באחת מארבע תשובות. למורה נדלקה נורה שמעידה אם התשובה נכונה או לא. בכל טעות המורה נדרש לתת מכת חשמל לתלמיד ולעלות בעוצמת מכת החשמל מטעות לטעות.

הלומד הונחה לטעות בשני שליש מהפעמים והוא שיחק את הכאב באמצעות צעקות, בעיטות בקיר ולבסוף באמצעות דממה. במקרה של אי קבלת תשובה (החל מ-300 וולט הפסיק הלומד להגיב) הונחה המורה (הנבדק) להתייחס לכך כשגיאה ולהמשיך להעלות את עוצמת המתח החשמלי.

**תוצאות המחקר** - איש מהנבדקים לא פרש מהניסוי עד ל-300 וולט (השלב בו הפסיקו הלומדים להגיב). חמישה פרשו ב-300 וולט ו-26 המשיכו בניסוי עד סופו (9 פרשו בין 300 וולט לבין 450 וולט) ונתנו הלם חשמלי עד לעוצמה המרבית. שני שלישים מהנבדקים (26 מתוך 40) צייתו להוראות הנסיין על אף שידעו שהם גורמים כאבים עזים לקורבנות תמימים.

החוקרים ראיינו את הנבדקים בתום הניסוי והסתבר להם שהנבדקים האמינו שאם הניסוי נערך באוניברסיטה יוקרתית, ניתן היה להניח שמבצעי הניסוי הם מומחים ובעלי לגיטימציה לעריכת ניסויים. הם האמינו שחוקר באוניברסיטה לא יאשר התרחשות של דברים חמורים.

**מסקנות** – הצייתנות בניסוי זה היא קונפורמיות המתרחשת בעקבות הוראה מפורשת של מי שרואים בו בעל סמכות.

**גורמים לנכונות גבוהה לציות לסמכות שנוסחו בעקבות המחקר:**

1. רמת הציות עולה בעקבות **העדר תחושת אחריות** אצל הנבדקים. החוקר אמר להם במפורש, שהוא נוטל על עצמו את האחריות ובכך הסיר דאגה מליבם. אם יקרה משהו- לא הם יצטרכו לשאת במחיר.
2. רמה גבוהה של ציות מושגת כאשר יש **מעבר הדרגתי** מפקודות פחות מזיקות לפקודות חמורות.
3. רמת ציות עולה **במצבי עמימות**: נראה היה שהחוקר מודע למתרחש, ולא הראה שום סימני דאגה מסבל ה"לומדים". התנהגות זו שכנעה את הנבדקים שאין להם סיבה לדאוג.

**ביקורת על המחקר של מילגרם:**

1. המחקר של מילגרם העלה שאלות רבות מתחום האתיקה: האם ניתן להעמיד אנשים בסבל של עינוי פסיכולוגי לצרכי מחקר מדעי?
2. כיום, לפי כללי אמנת הלסינקי, חייב כל חוקר להגיש בקשה לאישור הליך המחקר לרשויות המוסד שבמסגרתו אמור להיערך המחקר. מחקר זה לא היה מקבל אישור על פי הקריטריונים של ועדת הלסינקי.

*לסיכום****, מחקרי הציות של מילגרם מדגימים כיצד לחץ חברתי יכול להוביל בני אדם לדפוסי התנהגות לא אנושיים. מתברר גם ממחקרים שונים כי ציות לסמכות נובע גם ממאפיינים אישיותיים מסוימים. מחקרים שונים מראים קשר בין תכונות אישיות וציות לסמכות: בעלי מיקום שליטה פנימי נוטים פחות לציית לדמויות סמכותיות מבעלי מיקום שליטה חיצוני.***

**אלטרואיזם (עזרה לזולת) והתנהגות פרו חברתית**

**תרגיל מס' 1: התנהגות פרו חברתית**

**קראו את שתי הכתבות הבאה וענו על השאלות שבסופן**

**תלמידי כיתה א' מצליחים לחולל שינוי (24.6.13)**

|  |
| --- |
|  |

ילדי כיתה א' מבית ספר יד מרדכי בבת-ים שמו לב לסלסלת הכריכים המגיעה בכל יום בהפסקת האוכל לכיתה. לבית הספר מגיעים כ-50 ילדים ללא אוכל מידי יום. כשתלמידי כיתה א' הבינו שהכריכים מיועדים לילדים שאין להם אוכל הם ביקשו לפגוש את האיש שעומד מאחורי הכנת הכריכים.

מנהלת בית הספר יצרה קשר עם "מאיר השמן" שהסכים להגיע לבית הספר ולשתף את הילדים בעשייה וביוזמות שלו. הילדים הקשיבו לו בקשב רב, שאלנו המון שאלות ומאוד רצו למצוא דרך לעזור לו לתרום.

כחלק מתהליך "יוצרים שינוי" העלו ילדי כיתה א' המון רעיונות כיצד הם יכולים לסייע כמו: "להכין כריכים בעצמנו", "לאסוף בשבילו כסף", "לעבוד אצל מאיר השמן כשנגדל" ועוד. לבסוף עלה רעיון שסחף את כולם: להעשיר את הכריכים בירקות שיגדלו הילדים בעצמם בחווה החקלאית. הירקות ישמשו לא רק לכריכים, אלא גם לארוחות החמות שמאיר השמן מכין לילדים שאין להם בבית.

הנהלת בית הספר פנתה לאנשי ה"חווה החקלאית" והם הקצו חלקת אדמה למטרה זו. מאז, אחת לשבוע, תלמידי כיתה א' יוצאים לחווה החקלאית במטרה לשתול ירקות, לטפל בערוגות, להשקות ולנקש עשבים כדי שהתוצרת תועבר למאיר השמן שיכין כריכים וארוחות חמות לילדי בית הספר והעיר.

**פתאום קם אדם בבוקר ומחליט לתרום כליה – מור אלזון (31.3.13)**

תמי נאמן החליטה, יום אחד, שהיא רוצה לתרום כליה לאדם שאינו קרוב לה וכך הצילה את חייו של אליעזר בן ה-4. "כשסיפרתי לבעלי בפעם הראשונה שאני רוצה לתרום כליה, הוא אמר שהשתגעתי והתנגד נחרצות", מספרת תמי נאמן (34) - תגובה לא מפתיעה בהתחשב בעובדה שמדובר באישה צעירה, אימא לתינוק, שמחליטה לסכן את עצמה ולעבור ניתוח תחת הרדמה מלאה עבור מישהו שהיא בכלל לא מכירה.

כמזכירה באחת מקופות החולים, הכירה תמי את הקשיים והסבל הנפשיים והפיזיים איתם מתמודדים החולים. בקופת החולים הכירה תמי שני מועמדים שהיו זקוקים להשתלת כליה, אחד מהם הוא אליעזר לווינסון בן ה-4. "הכרתי את המשפחה וידעתי איזה סבל הם עוברים. מדובר במשפחה שילדיה סובלים ממחלת כליות שנובעת מבעיה גנטית". בדיקת ההתאמה נערכה ואליעזר נמצא מתאים לקבל את הכליה של תמי.

התהליך הביורוקרטי ארך בין 3-6 חודשים ובסופו של התהליך, עברו תמי ואליעזר את הניתוח וכלייתה הושתלה בגופו.

1. **מה מאפיין את התנהגות הילדים בכתבה ראשונה? הדגם.**
2. **מה מאפיין את התנהגותה של תמי נאמן(כתבה שנייה)? הדגם.**
3. **מה משותף לשתי הכתבות?**

**אלטרואיזם (זולתנות) –** נובע מהמילה "אלטר" – אחר, ומשמעו: העדפת צרכי הזולת על פני אלו שלי. אלטרואיזם מוגדר כפעולה או התנהגות, שמכוונת לרווחת הזולת, מבלי לצפות לתגמול מידי או מוחשי.

**יש הטוענים כי אלטרואיזם לעולם אינו טהור מהסיבות הבאות:**

1. לא תמיד אנחנו יודעים אם הכרת התודה נתפסת על ידי מגיש העזרה כתגמול.
2. לא ברור האם אדם שנהנה מעצם הגשת העזרה הוא אלטרואיסט?
3. ישנם חוקרים שסבורים שהמניע לעזור לזולת הוא למעשה אינסטינקט ולא אלטרואיזם.
4. סלקציית בני המשפחה: קיימת נטייה חזקה יותר לעזור לבני משפחה מאשר לחברים ולחברים יותר מאשר לזרים.
5. נורמת ההדדיות: אנשים שעוזרים לאחרים מצפים שהנעזרים יעזרו להם כאשר הם יזדקקו לעזרה.
6. שאיפה לתהילה: אנשים שעוזרים לאחרים זוכים להכרה חברתית ולתהילה אשר יסייעו להם בהמשך כאשר הם יזדקקו לסיוע.

**תרגיל מס' 2: האם אלטרואיזם או לא?**

**האם ניתן לומר ששני האירועים בתחילת הפרק מבטאים אלטרואיזם טהור? נמק.**

**אמפתיה**

אמפתיה היא היכולת לראות את העולם מנקודת מבטו של הזולת, ולחוש אליו חמלה, סימפטיה ואכפתיות.

ביכולת לחוש אמפתיה נוצרת כאשר האדם מדמיין כיצד הזולת תופס אירוע מסוים., וכיצד הוא צריך להרגיש לנוכח תפיסה זו.

ההתנסויות בחיים המחזקות את האמפתיה הן:

1. חשיפה למודלים פרו-חברתיים בחיים האמתיים ובאמצעי התקשורת.
2. חוויות המחזקות סגנון התקשרות בטוח
3. חינוך: הורים שמלמדים את ילדיהם לחשוב גם על אחרים.

**תרגיל מס' 3: אפקט העומד מן הצד – תרגיל בקבוצות**

**קראו את הקטע הבא וענו על השאלות שבסופו**

בשנים האחרונות אירעו בישראל אירועים רבים בהם עוברים ושבים בלב אזור הומה התעלמו ממצוקתם של אנשים שנפגעו.

במקרה הראשון, במאי 2007, נהרג משה ישראלי, נהג קטנוע בן 62 מחולון, בתאונת דרכים. תמונות מצלמה שהוצבה על אחד מרמזורי הצומת, חשפה כי לאחר שישראלי נפגע והוטח על הכביש, המשיכו המכוניות לחלוף על פניו ובמשך כמה דקות איש לא ניגש אליו כדי להגיש לו עזרה.

[במאי 2009 התהפך הקיאק בו שטה יסמין פיינגולד](http://www.haaretz.co.il/news/education/1.1259272), אלופת ישראל בחתירה, במהלך אימון בנחל הירקון. האירוע התרחש בשעה שעשרות אזרחים צעדו לאורך גדות הנחל והם נמנעו מלקפוץ אליו. לבסוף קפץ למים אבי טובין, אז בן 62, והצליח למשות אותה מהמים ולהציל את חייה. פיינגולד אושפזה בבית החולים במצב קשה, התאוששה ובשבוע שעבר אף [זכתה שוב באליפות ישראל](http://www.haaretz.co.il/sport/other/1.1676376).

באוגוסט 2010 [הרגו שני נערים ממזרח ירושלים את לאנס וולף](http://www.haaretz.co.il/news/law/1.1219196), יהודי אמריקאי, במכות מקל בכיכר החתולות במרכז העיר. וולף נמצא כשהוא שוכב מחוסר הכרה בשלולית דם בכיכר ומת מפצעיו כעבור שבועיים. צוות החקירה הצליח למצוא סרט וידיאו שהביא למעצרם של שני הנערים. אולם מלבד פענוח המקרה, הסרטון חשף גם כי וולף שכב מדמם במשך למעלה מ-50 דקות. סרטי האבטחה הראו עוברי אורח ומכוניות עוצרים לידו, איש מהם לא הזעיק עזרה. במשטרה העריכו אז כי ניתן היה להציל את חייו אם הוא היה מגיע מוקדם יותר לבית החולים.

ביוני 2015 הותקפה מינית אישה בת 40 שטיילה עם כלבה ברחוב בתל אביב. עוברים ושבים חלפו על פניה ולמרות שזעקה לעזרה איש מעוברי האורח שחלפו במקום לא עצרו לסייע לה. לאחר מספר דקות הזעיקה אישה שעברה במקום את המשטרה.

התופעה של עוברי אורח הממשיכים בשגרת יומם למרות המציאות הקשה שנחשפת לנגד עיניהם מוכרת גם משורה ארוכה של מקרים ברחבי העולם. המקרה הראשון שעלה לתודעה העולמית בהקשר זה אירע ב-1964 כשאשה צעירה בשם קיטי ג'נווז נדקרה, הוכתה ונאנסה, סמוך למקום מגוריה בניו יורק. היא נאבקה בתוקף במשך קרוב לשעה ואף שככל הנראה היו לכך עדים רבים, איש לא הציל אותה.

**איך אתם יכולים להסביר את הנטייה של האנשים להימנע מלהושיט עזרה? (הציגו לפחות שלושה הסברים)**

**מה צריך לדעתכם לעשות כדי למנוע טרגדיות אלה?**

**"אפקט העומד מן הצד"-** תופעה בה נוכחותם של אחרים מעכבת או מונעת פעולה פרו חברתית.

**מחקרם של לאטנה ודארלי (1968) – אפקט העומד מן הצד במעבדה**

**מטרת המחקר:** לבדוק האם נטייתם של אנשים לסייע לזולת פוחתת בנוכחות אנשים אחרים.

**מהלך המחקר**: החוקרים ביימו מצב חירום במעבדה. הם בקשו מהמשתתפים במחקר למלא שאלונים. חלק מהנבדקים ישבו בחדרים לבדם, חלק ישבו בקבוצות של שלושה נבדקים. נבדקים נוספים ישבו גם הם בקבוצות של שלושה, אך שניים מהם היו משתפי פעולה. תוך כדי מילוי השאלון החדירו הנסיינים עשן לחדרים. משתפי הפעולה קבלו הוראה להתעלם ממצב החירום.

**תוצאות**: 75% מהנבדקים שישבו לבדם יצאו לדווח על מצב החירום. לעומתם, רק 15% מהנבדקים שישבו בקבוצה יצאו לדווח. 10% בלבד מאלו שישבו עם משתפי הפעולה הפסיביים יצאו לדווח. הם המשיכו למלא את השאלונים למרות העשן והפיח.

**מסקנה:** אנשים נוטים להימנע מלהגיש עזרה בהימצאם בחברת אנשים נוספים. בהמצאם לבדם, נטייתם לעזור עולה. כלומר, מספר הצופים במתרחש משפיע על מניע ההתערבות והגשת עזרה במצבי חירום.

החוקרים מייחסים ל"אפקט העומד מן הצד" את הסיבות הבאות:

1. **פיזור אחריות** – ככל שנוכחים יותר אנשים כך קטן הסיכוי שהאדם הבודד ירגיש עזרה כי הוא מניח שהנוכחים האחרים יעשו זאת. כאשר האדם הוא היחיד במצב חירום והוא היחיד שיכול להגיש עזרה. גם אם יעדיף להתעלם מהמצב הוא לא יוכל כי כל הלחץ להתערב מתמקד בו.
2. **השוואה חברתית** – בנסיבות מיוחדות אין מדדים ברורים להתנהגות ולכן נשענים על התנהגותם של אחרים. חוסר תגובה משמש מסר לאחרים לא להתערב. זהו אפקט המידע: תגובותיהם של האחרים מספקות לנו מידע על מהות המצב ועל הצורך להגיב.
3. **חשש להיראות מטופש** – רוב האנשים מעדיפים להיראות נורמליים ויציבים, ולכן נמנעים ממעשים מביכים. כאשר מצב החירום עמום, לעתים הגשת העזרה נתפסת כמביכה. אולי המצב אינו כפי שהוא נראה, או נשמע?

**גישות להסבר אלטרואיזם**

1. **גישה קוגניטיבית – "עזרה לזולת כתהליך קבלת החלטות"**

פסיכולוגים קוגניטיביים טוענים שהגשת עזרה לזולת היא תוצאה של תהליך קבלת החלטות. זהו תהליך המורכב משלבים שבכל אחד מהם מתקבלת החלטה האם לעזור לזולת. על פי דארלי ולאטנה השלבים הם:

1. **הטיית קשב**: הפניית הקשב לסיטואציה שבה נדרשת התערבות, או התעלמות ממנה. אדם השקוע בעצמו ישים פחות לב לאירועים הדורשים עזרה. אם לא קיים קשב, לא תושט עזרה.
2. **פרוש המאורע כאירוע חירום**: שלב זה תלוי בתפיסת האירוע כמצב חירום וברמת המוטיבציה לעזור. שני אלה קשורים להשוואה חברתית: אם האחרים בסביבה אינם מגישים עזרה תפחת המוטיבציה לעזור. אנשים חוששים מלהיראות מטופשים כשפנו לעזור ויסתבר להם שהמצב אינו מצב חירום. בשלב זה מפרשים את האירוע מתוך יחוס סיבה להתנהגות הזולת, ולכן עלולה להתגבר הנטייה לא להושיט עזרה.
3. **תחושה האחריות**: אדם, שאינו בעל תפקיד המחייב לעזור, ישאל את עצמו:" האם חלה עלי אחריות להגיש עזרה"?
4. **החלטה מה לעשות**: אם החליט האדם להגיש עזרה, בשלב זה הוא יחליט באיזו דרך לפעול.
5. **שליטה בכישורים הנדרשים להושטת עזרה**: אם הצופה הוא בעל כישורים מתאימים לעזרה הנדרשת, יתכן שיגיש עזרה. אם אינו בעל כישורים מתאימים, ימנע מלהגיש עזרה. במצב זה יתכן שימצא מישהו בעל כישורים שיעזור.
6. **חיזוי התוצאות האפשריות**: מה יקרה אם יתערב, או לא. האדם לעיתים יחליט שלא להתערב מחשש להיפגע בעצמו, או שיתקל בסרוב מצד הזקוק לעזרה.
7. **תיאורית הרווח וההפסד**

אנשים מגישים עזרה, או נמנעים להגיש עזרה, לאחר שחישבו מה יהיה התגמול עבור הגשתה, או מה יהיה המחיר/ההפסד שלהם.  
**התגמולים, או הרווח מהתנהגות פרו- חברתית:**

* מגבירה את סיכויי ההישרדות של כל פרט, כי התנהגות כזו היא חלק מהטבע האנושי, והיא בעלת ערך קיומי.
* מספקת תגמולים או עונשים מן הסביבה, או תגמולים פנימיים. מחקרים שבדקו את גישת החיזוקים מצאו שהיא מושפעת במידה רבה מקיומם של תגמולים או עונשים שניתנו בעבר על התנהגות זו.

**תרגיל מס' 4: תיאורית הרווח וההפסד**

**מה יהיה הרווח וההפסד בכל אחד מהמקרים הבאים?**

1. עזרה לאדם זר שנתקע על אם הדרך ביום קר וגשום

2. עזרה לתלמיד מכיתתך שמתקשה בלימודים

3. עזרה לשכן זקן לסחוב את סלי הסופרמרקט

1. **ייחוס עזרה**

הסיבות שנו מייחסים למצוקתו של אדם משפיעות על הושטת העזרה. כאשר נתקלים באדם במצוקה, מייחסים סיבה כלשהי לבעייתו. יחוס הסיבה מביא לכך שחווים תגובה רגשית (חיובית, או שלילית). אם חווים רגשות חיוביים- תוגש עזרה, אם חווים רגשות שליליים- לא תוגש עזרה. על פי מודל הייחוס תוגש עזרה לאדם שלמצוקתו מייחסים סיבות חיצוניות, או בלתי נשלטות. במצב זה חשים אהדה כלפי האדם ולכן תוגש לו עזרה. אם מייחסים למצוקה סיבתיות פנימית, או נשלטת, מתפתחים רגשות שליליים ולא תוגש עזרה.

וינר מדגים את מודל הייחוס בהגשת עזרה:

רגשות שליליים: גועל

יחוס סיבה: הוא שתוי

הימנעות מהושטת עזרה

אירוע: אדם נפל בתור לאוטובוס

יחוס סיבה: הוא חולה

הושטת עזרה

רגשות חיוביים: סימפטיה

אנשים המגישים עזרה מייחסים אותה למניעים חיוביים (זה הדבר הנכון לעשות) ואנשים הצופים במגישי העזרה מייחסים להם מניעים שליליים (רוצה לעשות רושם). יחוס זה משרת את האגו ונותן צידוק הגיוני לצופה שאינו מגיש עזרה.

**תרגיל מס' 5: ייחוס עזרה**

**במקרים הבאים נדרשת עזרה מהזולת. מה יהיו לדעתך ההסברים שינתנו למצבים אלה:**

1. אדם נפגע בעת פיגוע

2. אדם מאחר לפגישה ומבקש טרמפ

3. תלמיד מבקש עזרה בהכנת שיעורי הבית

4. אדם מובטל שמבקש עזרה כספית

**עזרה לזולת באווירה תרבותית שונה**

מחקרים מבחינים בין התנהגות אינדיבידואלית להתנהגות שיתופית. קיים הבדל בין תרבויות אלה ביחס לעזרה לזולת. בחברות המדגישות אינדיבידואליות בני אדם נאבקים להצלחה והכרה חברתית על בסיס הישגים אישיים. לעומתן בחברות שיתופיות מודגשת המסגרת הקבוצתית, שבה היחיד תלוי במסגרת הקבוצתית. בחברה זו מודגשת האחריות הקולקטיבית והושטת העזרה לזולת.

**המחקר של נדלר(1986) – על עזרה לזולת באווירה תרבותית שונה**

**מטרת המחקר:** לבדוק את ההבדלים בין בני עיר לבני קיבוץ בנכונותם לקבל עזרה**.**

**מהלך המחקר:** החוקר ביקש מהנבדקים לדמיין מצבים שבהם נתקלו בבעיה, והייתה להם אפשרות לפנות לעזרה. הוא ביקש שיציינו באיזו מידה הם יפנו לעזרת האחר, בכל אחד מהמצבים.

**תוצאות המחקר**: הקיבוצניקים ציינו יותר מקרים בהם פנו לעזרה מאשר בני העיר.

**מסקנה**: בני הקיבוץ החיים בחברה שיתופית תופסים את העזרה כדרך נורמטיבית להתמודד עם בעיות. לעומתם בני העיר תופסים את האחריות האישית כמרכזית ולכן לא ימהרו לבקש עזרה וירגישו לא נוח בסיטואציה זו.

**תרגיל מס' 6: מה תעשה במקרה הבא:**

אתה נוסע במכוניתך, ובחוץ גשם שוטף. אתה עובר ליד תחנת האוטובוס ורואה שבתחנה ממתינים שלושה אנשים: אישה זקנה שעומדת להתעלף וזקוקה דחוף לבית החולים, הרופא שהציל את חייך, ונערת חלומותיך. במכוניתך מקום לאדם אחד בלבד. את מי מהשלושה תיקח?

**שאלות לדוגמה לקראת בחינה**

**מבוא לפסיכולוגיה**

**מטרות הפסיכולוגיה**

1. בעיתונות דווח על מספר גדול של תינוקות שנולדו עם בעיות התפתחות. כשבדקו מהו הגורם לבעיות אלו נמצא שהן מיוחסות לנגיף הנקרא "זיקה" העלול לפגוע בנשים הרות. אזרחים רבים קראו לרשויות לרסס מקורות מים שיש בהם מצבור של יתושים. ציין ארבע מטרות של הפסיכולוגיה והדגם שתים מהן על סמך הארוע המתואר בקטע.

**תחומי עיסוק**

1. דנה אינה מצליחה בלימודים. הוריה רוצים לפנות לעזרה והם מתלבטים בין פנייה לפסיכולוג קליני לפנייה לפסיכולוג חינוכי. מהו תחום העיסוק של כל אחד מן הפסיכולוגים הללו, ובאילו היבטים של הבעיה יעסוק כל אחד מהם?
2. הגננת התרשמה שאורי החכם בן החמש מתקשה לשחק בקוביות בזמן שכל בני גילו האחרים מצליחים ונהנים לבנות מקוביות. היא הציעה לאם להתייעץ עם פסיכולוג. לאיזה פסיכולוג היית מציע/ה לאם לפנות להתיעצות? נמק.
3. בחברת "הייטק" התחלף המנכ"ל וזה שבא במקומו התרשם שהעובדים מסוכסכים האחד עם השני ולכן שוררת אוירה לא נעימה. הוא החליט להיעזר במכון המעסיק פסיכולוגים מתחומים שונים כדי שיסייעו לו לשפר את היחסים שבין העובדים ולגרום להם לשתף פעולה האחד עם השני. איזה תחום של הפסיכולוגיה מתעניין וחוקר תופעות כאלה? האם יכול להיות שהמנכ"ל ייעזר בשני פסיכולוגים מתחומים שונים? נמק.
4. רויטל, נערה בת 16 בעלת הישגים נמוכים בלימודים. נוטה להסתגר בחדרה ולא לבלות אף לא עם בני גילה. רונן אחיה, הציע לאמו לשלוח אותה לפגישה אצל פסיכולוג. הצג 2 תחומי עיסוק של הפסיכולוגיה שבאמצעותם ניתן לסייע לרויטל.
5. במפעל ליצור מחשבים התעוררו עימותים ונוצר סכסוך בין עובדי מחלקת היצור לבין עובדי מחלקת השיווק. ההנהלה המליצה להזמין פסיכולוג שיזהה את הגורמים לסכסוך ויציע דרכים לפתרונו. על איזה פסיכולוג תמליצו? נמק את תשובתך.
6. ערן הוא לוחם בגולני. לאחרונה נפגע קשה בהיתקלות עם מחבלים בגבול הצפון. לאחר שהחלים במידת מה, סיפק לו בית החולים פסיכולוג. איזה תחום של הפסיכולוגיה מטפל במקרים כמו זה של ערן. הצג את התחום והסבר ביחס למקרה של ערן?
7. לאיזה סוג של פסיכולוג יפנו הורים לעזרה לבנם שנפגע בתאונת דרכים ויש לו בעיות זיכרון? נמק.

**תחומי עניין**

1. מחקרים בדקו את הקשר בין מציצת אצבע בגיל הילדות ובין מציצה בינקות. ככל שמתקיימת מציצה בלתי מספקת בגיל הינקות כך יגדלו הסיכויים למציצת אצבע בילדות. לאיזה תחום מתחומי העניין של הפסיכולוגיה שייך מחקר זה? מה הגדרת תחום זה?

**פעולות גלויות ורצוניות**

1. פסיכולוגיה היא מדע העוסק בהתנהגות האדם. הסבירו מהי התנהגות סמוייה. תן דוגמא להתנהגות גלוייה ולא רצונית, התנהגות סמוייה ורצונית והתנהגות סמוייה ולא רצונית של נער מאוהב.
2. הגדר את המושגים 'פעולה גלויה' ו'פעולה בלתי רצונית'. האם הפעולות הבאות הן גלויות ובלתי רצוניות?
   1. מצמוץ העיניים כאשר זבוב מתקרב לפנים שלנו.
   2. חלימה בהקיץ על יום שבת שמתקרב ובא.
3. תן דוגמה להתנהגות גלויה ולא רצונית, להתנהגות סמויה ורצונית ולהתנהגות סמויה ולא רצונית של תלמיד בכיתה בעת שיעור.
4. במסגרת לימודיהן במגמת פסיכולוגיה רצו רוני וענת לערוך מחקר על הקשר שבין תחושת הכעס לבין המין. הן רצו לבדוק מי נוטה יותר לכעוס: גברים או נשים. איזה סוג של התנהגות בודקות רוני וענת? נמק.

**לחץ**

**מודל התגובות**

1. כישלון במבחן מעורר תגובות לא נעימות (כגון לחץ ופחד). למרות שמבחן הפסיכומטרי לא אמור לעורר תגובות כאלה, מגיבים נבחנים רבים בתגובות לחץ ופחד ביחס לפסיכומטרי, וזאת מאחר שהם חוששים מכישלון. הגדר מהו לחץ לפי מודל התגובות והצג תגובה אחת אפשרית לחרדת בחינות מכל מישור של תגובה.
2. תומר מתמיד זה שנתיים בלימודיו, על אף הלחצים הרבים שהלימודים גורמים לו. הצג כיצד מתמודד תומר עם הלחץ לפי מודל ההסתגלות הכללית של סלייה.
3. עולים חדשים מגיבים בלחץ כאשר מגיעים לארץ. תאר את פעולתה של המערכת סימפתטית במצבי לחץ ואת פעולתה של המערכת הפרה סימפתטית במצבם אלה. ציין ביטוי גופני אחד לפעולתה של כל אחד מן המערכות.
4. בטיול המאורגן לתאילנד השתתף יוסי, קשיש בודד שפרש לגמלאות. לאורך כל הדרך התלונן על מחושים, כאב ראש, סחרחורת, הרבה להציק למדריך ולשאר המשתתפים בקבוצה בשאלות על מהלך היום. הסבירו את מצבו של יוסי לפי מודל התגובות.
5. חביבה עומדת לנסוע לחו"ל לאחר שסיימה את לימודיה באוניברסיטה. חביבה חושבת שהשהות בחו"ל תהיה תקופה קשה בשל הריחוק מהבית ומהחבר. לפעמים, כאשר חביבה חושבת על הנסיעה לחו"ל, היא חשה שלבה פועם בחוזקה והיא מוצפת זיעה. ציין והסבר את שלושת השלבים של מודל התגובה של סלייה. איזה מהשלבים מתואר בפתיח לסעיף זה? נמק את תשובתך.
6. רותם חשה עייפות עמוקה לאחר סידרה של מבחנים שנמשכה 8 שעות רצופות לקראת תפקיד יוקרתי במודיעין. היא אמרה שהיא "לא יכולה יותר". הסבירו את תגובתה של רותם באמצעות מודל ההסתגלות הכללי של סלייה.
7. תלמיד כיתה א' חש לחץ וחרדה בימים הראשונים ללימודיו בבית הספר. הסבר לפי המודל של סלייה כיצד היה חווה התלמיד את הלחץ לולא אמו הייתה באה לקחת אותו.
8. במהלך הבחינה בפסיכולוגיה החלה אלישבע לחוש ברע, כפות ידיה הזיעו וליבה הלם בחוזקה. היא החלה לחשוב על כישלון במבחן ועל כעסם של הוריה. אלישבע חשה מאוכזבת מאוד מביצועיה לאחר שלמדה כל כך הרבה זמן למבחן. תוך מספר דקות פרצה בבכי ויצאה מהכיתה בריצה לתדהמת המורה. הצג והסבר את המודל ללחץ המטיב להסביר את האירוע אותו חוותה אלישבע. הסבר על פי הקטע.
9. ישנם חיילי מילואים המגיבים בלחץ כאשר הם מגלים מעטפה חומה (שנשלחה על ידי צה"ל) בתיבת הדואר. תאר את פעולתה של המערכת סימפתטית במצבי לחץ ואת פעולתה של המערכת הפרה סימפתטית במצבם אלה. ציין ביטוי גופני אחד לפעולתה של כל אחד מן המערכות.

**מודל הגירויים**

1. דנה ואמיר, תלמידים בכתה י"א, קיבלו צו ראשון להתייצבות לצבא. לאחרונה אמיר נכשל בטסט בנהיגה והוא עומד בפני מבחן חשוב במתמטיקה שיקבע את רמתו בהמשך. דנה מתרגשת מעט מרעיון המפגש עם הצבא ואמיר מרגיש שכל עתידו תלוי במפגש זה.
   1. הולמס וריי הציגו את "סולם ההסתגלות מחדש". מהו סולם ההסתגלות מחדש, ובמה חשיבותו? ציין שניים ממגבלותיו.
   2. הסבר כיצד סולם זה מסייע לנו להבין את ההבדלים ברמת הלחץ של דנה ואמיר בהתייחסותם לצו ראשון, בתשובתך תאר את העיקרון בבניית הסולם.
2. אחד הגורמים ללחץ לפי מודל הגירויים הינו קונפליקט. תלמידים הנמצאים לפני בחינה חשובה מתלבטים פעמים רבות, האם להופיע למועד המבחן או לא. מצד אחד הם רוצים להגיע, כדי להיפטר מהמבחן, אך מצד שני הם מעדיפים לא להגיע, ולדחותו למועד מאוחר יותר. קונפליקט זה גורם ללחץ.
   1. כיצד מוגדר "קונפליקט"? ציינו והסבירו, באיזה סוג קונפליקט מדובר במקרה זה?
   2. ציינו והדגימו שני גורמים נוספים ללחץ (פרט לקונפליקט) בתקופת בחינות לפי מודל הגירויים.
3. רמי – בן יחיד להוריו הקשישים מתעקש להתנדב ליחידה קרבית מובחרת, בעוד הוריו מתחננים ומפצירים בו לקבל על עצמו תפקיד טכני קרוב לבית כדי שיוכלו לישון בלילות. הסבר על פי מודל הגירויים מדוע נמצאים ההורים של רמי בלחץ.
4. יפעת בת ה-18, הלומדת בכיתה י"ב, התקבלה לתוכנית מציאות ידועה ומצליחה המשודרת בטלוויזיה. יפעת חשה לחץ רב לקראת השתתפותה בתכנית. הצע הסבר אחד לתחושת הלחץ של יפעת, לפי מודל הגירויים.
5. רינת בת 20, עומדת לפני בחירת מקצוע. היא מעוניינת ללמוד תאטרון, ובטוחה שתצליח בלימודים אלה בזכות כשרון המשחק שלה ואהבתה למקצוע. עם זאת רינת חוששת שלא תוכל להתפרנס כשחקנית, ועל כן שוקלת ללמוד ראיית חשבון. לאחרונה רינת חשה לחץ. לפי מודל הגירויים, ציין שני גורמים אפשריים ללחץ. הדגם אחד מהם על פי הפתיח.
6. יוספה גילתה לרעות בסוד שהחבר של גילה בוגד בה. רעות מתייסרת בהתלבטות אם לספר את הסוד לגילה, חברתה הטובה. הסבר, על פי מודל הגירויים, מדוע רעות חווה לחץ.
7. לקראת המשחקים האולימפיים ספורטאים מתאמנים שעות רבות בכל יום והם מוותרים על חיי חברה, לימודים ובילוי עם המשפחה. על פי מודל הגירויים ציין והגדר שני גורמים אפשריים ללחץ. הסבר כיצד כל אחד מהגורמים שציינת תורם ללחץ לפני המשחקים האולימפיים.
8. פיטורים מעבודה עלולים לאלץ משפחה לשנות את מקום מגוריה כדי למצוא עבודה חדשה. הסבר על-פי סולם אירועי החיים של הולמס וריי, מדוע משפחה כזאת חווה לחץ רב.
9. על פי מודל הגירויים, שינויים יוצרים לחץ. תאר כיצד בנו הולמס וריי את הסולם הבודק לחץ. הצג שני טיעונים שנטענו כביקורת כנגד סולם זה.
10. תלמיד כיתה א' חש לחץ וחרדה בימים הראשונים ללימודיו בבית הספר. הסבר לפי מודל הגירויים מדוע תלמיד זה חש בלחץ.
11. סוכני נסיעות מציעים לבני נוער חבילות טיולים לחו"ל בחופשת הקיץ, הכוללות פעילויות אתגריות ומגוונות. נסיעה לחו"ל בתום התיכון היא חוויה העלולה לגרום לבני הנוער לתחושות לחץ. זו הפעם הראשונה שבני נוער נוסעים לחו"ל ללא הוריהם. ציינו והציגו שני גורמים ללחץ על פי מודל הגירויים הבאים לידי ביטוי בפתיח.
12. בני משפחת כהן נסעו לחו"ל לחודשיים כדי להשתתף בחתונת ביתם. זו הפעם הראשונה שבני משפחת כהן נוסעים לחו"ל. ציינו והציגו שני גורמים ללחץ על פי מודל הגירויים הבאים לידי ביטוי בפתיח.
13. שירה חברת כנסת צעירה, החלה את תפקידה לאחרונה. היא עובדת שעות רבות ונעדרת מהבית. בעלה מתנגד לפעילותה כח"כ וטוען שתפקידה החדש גורם להזניח את ילדיה ואת המחויבות שלה לבית ודורש ממנה להתפטר. שירה חשה לחץ רב. ציינו והסבירו שני גורמים אפשריים לתחושת הלחץ של שירה על פי מודל הגירויים.

**מודל אינטראקציה**

1. תקופת בחינות הבגרות ידועה כתקופה של לחץ ושל חרדה. הסבירו שתי סיבות אפשריות לכך, שתקופה זו נחשבת לתקופת לחץ רק בקרב חלק מהתלמידים, לפי מודל האינטראקציה.
2. יש אנשים שהכנה של ארוחת חג גורמת להם לחץ רב. הסבר, על פי מודל האינטראקציה, מדוע רק לחלק מהאנשים הכנה של ארוחת חג גורמת לחץ.
3. תלמיד שנכשל בבחינת קבלה לבית ספר לרפואה, עלול לחוות תחושות של איום וחרדה. תאר את מודל האינטראקציה של לזרוס בנוגע ללחץ. הסבר, על-פי מודל זה, מדוע תלמידים שונים שניגשו לאותה בחינת קבלה עשויים לחוש מידה שונה של לחץ
4. שירה ודנה מועמדות לתפקיד יוקרתי בצבא ועוברות סדרה של מיונים. התייחס למידת הלחץ בו הן נתונות על פי מודל התגובה ועל פי מודל האינטראקציה.
5. לפני הטסט החיצוני הנערך על ידי משרד הרישוי, עובר התלמיד טסט פנימי על-ידי מורה אחר בבית הספר של לימודי נהיגה. הטסט הפנימי בודק האם התלמיד מוכן לגשת לטסט החיצוני. הסבר על-פי מודל האינטראקציה, מדוע רק חלק מהתלמידים חווים לחץ במבחן הנהיגה (טסט).

**חרדת הבחינות**

1. במהלך הבחינה בפסיכולוגיה החלה אלישבע לחוש ברע, כפות ידיה הזיעו וליבה הלם בחוזקה. היא החלה לחשוב על כישלון במבחן ועל כעסם של הוריה. אלישבע חשה מאוכזבת מאוד מביצועיה לאחר שלמדה כל כך הרבה זמן למבחן. תוך מספר דקות פרצה בבכי ויצאה מהכיתה בריצה לתדהמת המורה. חרדת בחינות ניתנת להסבר במספר דרכים. הסבר מדוע נורית, חברתה של אלישבע שלמדה עימה לבחינה, לא חוותה את המבחן כפי שחוותה אותו אלישבע.

**התמודדות עם לחץ**

1. מהי התמודדות מטרימה? הדגם כיצד יכולים תלמידים להיעזר בדרך התמודדות זו לקראת יציאתם למסע לפולין?
2. מאמן כדורסל טוען שההפסדים הרבים של קבוצתו נובעים מן הלחץ שחברי הקבוצה נתונים בו. ציין והדגם שתי דרכי התמודדות, אחת ממוקדת בבעיה ואחת ממוקדת ברגשות, שבאמצעותן המאמן יכול לסייע לקבוצתו להתמודד עם הלחץ.
3. לפניך טענה: תמיכה חברתית מסייעת להתמודדות עם מצבי לחץ. האם טענה זו נכונה? הצג נימוק אחד מסוג הסבר כדי לבסס טענה זו או להפריך אותה.
4. יש תלמידי נהיגה אשר לפני טסט מקבלים שיעור המדמה טסט. ציין איזה סוג של התמודדות עם לחץ מהווה השיעור המדמה טסט, והסבר כיצד סוג התמודדות זה בא לידי ביטוי בשיעור כזה.
5. תקופת בחינות הבגרות ידועה כתקופה של לחץ ושל חרדה. ציינו והסבירו שתי דרכים באמצעותן תמיכה חברתית עשויה לסייע בהתמודדות בתקופה מלחיצה זו.
6. רמי – בן יחיד להוריו הקשישים מתעקש להתנדב ליחידה קרבית מובחרת, בעוד הוריו מתחננים ומפצירים בו לקבל על עצמו תפקיד טכני קרוב לבית כדי שיוכלו לישון בלילות. בהנחה שרמי אכן יתגייס ליחידה, הצע שתי דרכים שונות שיעזרו להוריו של משה להתמודד עם הלחץ בו הם ימצאו.
7. מירי היא ילדה הגרה במושב הסמוך לרצועת עזה. בשל כך היא נאלצת להתמודד עם מציאות מלחיצה של נפילות טילים ורקטות מעת לעת. הצע למירי שתי דרכי התמודדות עם הלחץ, אחת הממוקדת בבעיה ואחת הממוקדת ברגש.
8. מעבר מהגן לבית הספר היסודי עלול לגרום ללחץ. הציגו 2 דרכים להתמודדות. כיצד ניתן להקטין את הלחץ במקרה זה. נמק.
9. תאר את מהלך המחקר של אגברט בנושא התמודדות מטרימה. הצג את תוצאות המחקר ואת המסקנה הנובעת ממנו.
10. מטיילים רבים הנוסעים לטיול ממושך נמצאים במצב לחץ ולכן מורידים מפות וספרי הדרכה לקראת הטיול. הסבירו מהי דרך ההתמודדות הבאה לידי ביטוי בפתיח והציעו דרך נוספת להתמודדות עם מצב זה.

**מבוא ללמידה**

1. ענת רצתה לרכוב על אופניים. לאחר ניסיונות רבים של נסיעה ונפילה, הצליחה ענת לרכוב על האופניים, ועכשיו היא רוכבת עליהם יום-יום לבית הספר. האם התרחשה אצל ענת למידה? הסבר את תשובתך על סמך הגדרת הלמידה.
2. מיכל עברה לבית ספר חדש. בתחילה הנהלים במקום לא היו ברורים לה והיא המשיכה לאחר לשיעורים, כפי שנהגה לעשות בבית ספרה הקודם. אולם לאחר כמה ימים שבהם לא הורשתה להכנס לשיעור כי אחרה החלה מיכל להגיע בזמן ולא אחרה שוב. הגדר את המושג למידה. האם התרחשה למידה אצל מיכל? נמק בהתאם להגדרת הלמידה.
3. הגדר מהי למידה. האם שיפור ההישגים בתחרות ספורט בעקבות שימוש בסמים ממריצים הוא למידה? נמק את תשובתך על סמך הגדרת הלמידה.
4. המורה לנהיגה דיווח להוריו של יותם כי משיעור לשיעור משתפרת נהיגתו. הגדר למידה והסבר על פי כל מרכיבי ההגדרה האם התרחשה למידה במקרה של יותם.
5. לאחר עיון בחוברת ההוראה ומספר ניסיונות שעשה הצליח יוסי להרכיב את האופניים שקנה לבנו. האם התרחשה אצל יוסי למידה? הסבר באמצעות הגדרת המושג למידה.
6. מעצבי המדיניות בארץ ממליצים על גיל 6 כגיל שבו קיימת בשלות ללמידת קרוא וכתוב. הסבירו את המושגים בשילה ולמידה דונו בקשר שבין המושגים.
7. איזו מההתנהגויות הבאות היא למידה? נמק.
   1. דני הפסיק לקנות כרטיסי לוטו כל שבוע לאחר שלא זכה באף אחד מהכרטיסים במשך חודש.
   2. לאחר שדנה נפרדה מהחבר שלה היא בכתה במשך חודש וסירבה לצאת עם בנים אחרים.
   3. דנה זוללת כל יום חפיסת שוקולד. לאחר כשבוע קבלה פצעים על פניה. היא הפסיקה לאכול שוקולד והפצעים נעלמו.
   4. אורית נתפסה בהעתקה בבחינה. מאז אינה מעתיקה יותר בבחינות.

**התניה קלאסית**

1. כשאמו של נועם בן החצי שנה מתקרבת אליו ומחזיקה בידה את סינר האוכל שלו, הוא מתחיל להשמיע קולות של שמחה. הסבר שמחה זו באמצעות מושגי ההתניה קלאסית.
2. בשנים האחרונות חלה עלייה משמעותית בצריכת האלכוהול בישראל. מחקרים מראים כי שתיית אלכוהול גורמת להתנהגות לא מרוסנת וכי בני נוער רבים הופכים לאלימים בהשפעת האלכוהול. ידוע גם ששתיית אלכוהול יכולה לגרום לבחילות ולכאבי ראש. הסבר כיצד בני נוער יכולים ללמוד להירתע או לפחד משתיית אלכוהול באמצעות מושגי ההתניה קלאסית.
3. יואב הזמין מנה במסעדה שנמצאת בחוף הים. כאשר הוא אכל ממנה הוא נתקף בחילה. מאז בכל פעם שיואב מגיע לחוף הים הוא נתקף בחילה. הסבר את התנהגותו של יואב באמצעות מושגי ההתניה קלאסית.
4. דקירה של מחט גורמת לכאב ולבכי. אחרי שתינוק קיבל שתי זריקות הוא התחיל לבכות כל פעם שהוא ראה מזרק בידה של האחות. הסבר את התנהגותו של התינוק באמצעות מושגי ההתניה קלאסית.
5. תופעת האלימות בקרב בני נוער מקבלת חשיפה רבה בשבועות האחרונים. תלמידים רבים חוששים לצאת לבילויים במועדונים מחשש להיפגע. אנשי חינוך ופסיכולוגים התכנסו ליום עיון מיוחד כדי לנתח את התופעה. כיצד ניתן לרכוש פחד מבילוי במועדונים, לפי תאורית ההתניה הקלאסית של פאבלוב? (מומלץ להעזר בתרשים).
6. כל ילד שמסיים טיפול שיניים אצל ד"ר שנהב מקבל מדבקה עם כוכב זהב זוהר. הסבר במונחי התניה קלאסית את שיטתו של ד"ר שנהב להפחתת פחדים של ילדים מטיפול שיניים (יש להציג בתרשים + הסבר מילולי).
7. שי ושרון פרסמו מודעה למכירת ביתם והחלו להראות אותו לקונים אפשריים. סוכן המכירות שלהם יעץ להם לאפות עוגה בכל פעם שקונים מגיעים כדי שיהיה ריח של מאפה בבית. הסבר את העצה של סוכן המכירות בעזרת מושגי ההתניה הקלאסית.

**הכללה, הבחנה, התניית נגד, הכחדה והחלמה ספונטנית**

1. במחקר של ווטסון אלברט הקטן פיתח פחד מעכברים כיוון שכל פעם לאחר שהוכנס עכבר לחדרו, נשמע צליל מחריש אוזניים שגרם לו לפחד. מהי הכללה על פי תאוריית ההתנייה הקלאסית? הסבר באמצעותה את העובדה שגם כשהוכנסה ארנבת לחדרו, אלברט הגיב אליה בפחד רב.
2. יעל בת 3 מגיבה בפחד כאשר מופיע אור של ברק כי היא למדה שמיד לאחר הברק מופיע קולו של הרעם. יעל מגיבה בפחד גם כאשר היא רואה אורות של פרסומות בנסיעתה בכביש. הסבר איזה מושג מסביר את התנהגותה של יעל ואיך אפשר לעזור למצב המתואר?
3. פזית הכלבה מכשכשת כשיוני נכנס הביתה ונותן לה אוכל. לאחר זמן מסוים התחילה פזית לכשכש בזנב גם כאשר אימא של יוני וחברתו נכנסות הביתה. לאחר מכן פזית הבחינה שרק יוני נותן לה אוכל בהיכנסו וחזרה לכשכש בזנב רק כלפיו. איזה תהליכים של למידה פזית עברה? לאיזה תיאוריה זה שייך? נמק.
4. אדם שנעקץ על ידי דבורה פיתח פחד מכל החרקים המעופפים. הסבר באמצעות מושגים מתחום התניה קלאסית, כיצד נוצרת תגובת פחד של האדם מדבורה ובאיזה אופן היא הופכת לפחד מכל החרקים המעופפים.
5. יובל מפחד מחתולים מאז שחתול שרט אותו. כיצד אפשר ללמד את יובל להתגבר על פחד זה, לפי מושגי תיאוריית ההתניה הקלאסית?
6. גננת באזור שהתרחשו בו רעידות אדמה סיפרה: "בכל פעם שדחפור עובר בסביבה, הילדים נלחצים, רועדים, בוכים וקופצים מיד ומסתתרים מתחת לשולחן בבהלה". הסבר מהי התניית נגד, ותארו כיצד ניתן ללמדם לא לפחוד מהדחפור.
7. הסבר מהי התניית נגד ותאר כיצד ניתן ללמד את דנה לא לפחוד מצבע אדום.
8. יוסי נשרט על ידי החתול של השכן. בהתחלה, יוסי בכה, פחד ונמנע מלהתקרב לחתול אך לאט לאט חזר לשחק איתו.
   1. הסבירו באמצעות מושג מהתניה קלאסית את ההעלמות ההדרגתית של הפחד.
   2. אחרי מספר ימים שלא ראה ולא שיחק עם החתול, הגיב יוסי בפחד ובבכי כשראה את החתול. הסבר במונחים פסיכולוגים את פחדו המחודש של יוסי מהחתול.

**התניה אופרנטית**

1. הוריו של דני רוצים להרגיל אותו שיצחצח את שיניו בכל ערב. הסבר מהו "חיזוק חלקי" ומהו "חיזוק מלא". הסבר תוך שימוש במושגים אלה, כיצד הוריו של דני יכולים להרגיל אותו שבכל ערב, גם כשיגדל, עליו לצחצח את שיניו.
2. מהו חיזוק מלא ומהו חיזוק חלקי? הסבירו מדוע מאלף כלבים שרוצה לאמן ביעילות את הכלב המשטרתי לגילוי סוג חדש של סם, מתחיל את האילוף בחיזוק מלא ועובר בהדרגתיות לחיזוק חלקי.
3. תלמידי שכבה י' ניגשו למבחן בפסיכולוגיה ונכשלו. למורה של הכיתה היה מאוד לא נעים ולכן הוא החליט על מבחן נוסף שיחליף את המבחן הראשון. הסבירו האם המבחן הנוסף מהווה סוג של חיזוק עבור התלמידים ועבור המורה? סבר איזה חיזוק עבור כל אחד מהם ונמק?
4. תלמידי תיכון רבים מגיעים לקורס הכנה לצה"ל במטרה להגדיל סיכוייהם לשרת ביחידות מובחרות, בהן הסיכויים להיקלע לסכנת חיים גדולה מאשר ביחידות צבאיות אחרות. הצג והדגם שני סוגי חיזוקים המוכרים לך על פי ההתניה האופרנטית. על איזה מהם תמליץ למדריכי הקורס להשתמש כדי שהלמידה תהיה יעילה לאורך זמן? נמק.
5. בכל פעם שליאור, תלמיד כיתה א', חש פחד עצום בבית הספר, הוא מתקשר לאמו והיא מזדרזת לקחת אותו הביתה. הסבר באמצעות המושגים "חיזוק שלילי" ו-"חיזוק חיובי" כיצד למד ליאור להתקשר לאמו בכל פעם שהוא חש פחד.
6. להלן תיאור בית ספר: בבית הספר יש 3 מכונות שתייה.
   * במסדרון א' יש מכונה אשר נותנת פחית בכל פעם ששמים בה כסף
   * במסדרון ב יש מכונה שכשמים בה כסף היא לפעמים נותנת פחית ולפעמים לא
   * במסדרון ג' יש מכונה שגם כששמים בה כסף היא לא נותנת פחית ולכן רב התלמידים לא משתמשים בה-
   * תלמיד ניגש למכונה במסדרון ג והמכונה לא נתנה לו כסף הוא נתן לה מכה וקיבל פחית.
   1. הסבר איזה מושג בלמידה אופרנטית מתאים לכל אחד מהמצבים המתוארים.
   2. תלמיד ניסה לשים כסף במכונה של מסדרון א' והיא לא פעלה גם במסדרון ב' היא לא פעלה. באיזה מהמכונות הוא בכל זאת ימשיך לנסות לשים כסף? הסבר את תשובתך.
7. תלמידים שהוצאו מהכיתה לאחר הפרעה בשיעור, נוטים לחזור על התנהגות מפריעה. הגדר עונש והגדירו חיזוק חיובי. הסבר איזה משני המושגים מסביר טוב יותר את התנהגות התלמידים.
8. אנשי חינוך ממליצים להימנע מעונשים. הסבר מהו עונש והצג שני נימוקים מדוע רצוי להימנע מענישה.
9. לקראת המשחקים האולימפיים ספורטאים מתאמנים שעות רבות בכל יום והם מוותרים על חיי חברה, לימודים ובילוי עם המשפחה. הסבר כיצד אפשר לגרום לספורטאים להתמיד באימוניהם גם לאחר סיום המשחקים האולימפיים, באמצעות התניה אופרנטית. בתשובתך ציין והגדר מושג אחד מהתאוריה של התניה האופרנטית.
10. לקראת הבחירות לרשויות המקומיות בימים הקרובים נערך באחד מבתי הספר מחקר, שבדק, כיצד משפיע הגיל של התלמיד על מידת האמון והבטחון שהוא רוכש למועמדים. כיצד ניתן ללמד פוליטיקאים להיות אמינים באמצעות חיזוק שלילי. הגדר את המושג והסבירו.
11. בשל ריבוי תאונות דרכים החליטו בחברת הביטוח להפחית את מחיר הביטוח לנהגים שאינם מעורבים בתאונות. הסבר, על פי תאורית הלמידה האופרנטית, מדוע שיטה זו תעודד נהגים לציית לחוקי התנועה?
12. גיל צבר מספר הפרעות רב ועל כן רכזת השכבה הודיעה לו שאם לא ישפר את התנהגותו לא יצא למסע לפולין. הצע לרכזת השכבה דרך אחרת להשפיע על התנהגותו של גיל. בתשובתך השתמש בשני מושגים מתוך תיאוריית ההתניה האופרנטית.
13. תלמידה דיברה בטלפון באמצע מתכונת. המורה פסלה את הבחינה. שבועיים לאחר מכן התלמידה נמנעה מלהביא פלאפון לבחינה. כיצד ניתן להסביר את המקרה באמצעות מושג מתוך גישת ההתניה האופרנטית?
14. לאחר שהושעה מבית הספר בגין התנהגות לא נאותה, חל שיפור ניכר בהתנהגותו של יניב. כיצד הייתה מסבירה זו תיאוריית הלמידה האופרנטית?
15. תינוק בוכה אמו מרימה אותו על הידיים וכך נרגע : כיצד ניתן להסביר את למידת האם ואת למידתו של התינוק על-פי שני מושגים מתוך תיאוריית ההתניה האופרנטית.
16. אהוד נהנה לצפות בתוכניות ריאליטי. חברתו נועה חושבת שהן שטויות, היא לא יכולה לסבול שהוא צופה בהן והיא לועגת לו בכול פעם שהוא צופה. הסבירו כיצד יכולה נועה לגרום לאהוד לשנות את התנהגותו באמצעות שני מושגים מתוך תיאוריית ההתניה האופרנטית.
17. דלית מפחדת מדמותו של רופא השיניים, על כן, דחתה את הביקור עד לרגע שהכאב היה קשה מנשוא. הסבר באמצעות שני מושגים מתוך ההתניה האופרנטית כיצד ניתן לגרום לדלית ללכת לטיפול אצל רופא השיניים.
18. בעת השהייה מחוץ לבית, בלילות החורף הקרים, אנשים נוטים להפשיר מעט על ידי שפשוף ידיהם זו בזו. האם שפשוף הידיים נלמד בדרך של עונש, של חיזוק חיובי או של חיזוק שלילי. נמק.
19. ליהל יש בובה- אורית. מרוב מקלחות שעשתה יהל לאורית, התקלקלו שערותיה של אורית. הגדר את המושגים: עונש נצפה,עונש וחיזוק שלילי והסבר מה מבין המושגים שהוגדרו מתאים למקרה זה מבחינתה של ליה.

**עיצוב התנהגות**

1. המאלף האכיל את כלב הים בדג כל פעם שהוא הצליח להחזיק את הכדור על אפו. בהתחלה, החזיק כלב הים את הכדור שניות ספורות. תוך שבוע ימים, למד כלב הים להחזיק את הכדור על אפו במשך 5 דקות רצופות. הסבר באמצעות עיצוב התנהגות כיצד למד כלב הים להחזיק את הכדור על אפו.
2. הסבירו באמצעות עיצוב התנהגות כיצד יגיע מורה למצב שבו תלמידו מכין את כל שיעורי הבית שלו.
3. הסבר כיצד היית מלמד כלב, בעזרת עיצוב התנהגות, להביא לבעליו את נעליי הבית שהוא חוזר מהעבודה.
4. יש מתבגרים שמרבים לאכול מזון מהיר וממעטים לאכול מזון בריא. תאר כיצד ניתן ללמד מתבגרים באמצעות התניה אופרנטית, לאכול מזון בריא. בתשובתך השתמש בשני מושגים מהתיאוריה.

**הכללה והבחנה**

1. מאלפי הכלבים ביחידה המיוחדת לגילוי סמים הצליחו לאלף את הכלבים לנבוח בזמן שהם מריחים על מזוודה חשודה חומרים נרקוטיים אסורים (כמו מריחואנה, אקסטאזי, קוקאין וכו') אך לא להגיב על חומרי ריח אחרים כמו בשמים, טבק ועוד. הסבר את התנהגות הכלבים באמצעות 2 מושגים לפחות מתחום ההתנייה האופרנטית (בתשובתך התייחס לתגובה הדומה לחומרים האסורים ולתגובה השונה לחומרי הריח האחרים).

**השוואת קלאסית ואופרנטית**

1. הסבר והדגם את ההבדל בין הכחדה (דעיכה) בהתנייה קלאסית לבין דעיכה בהתניה אופרנטית.

**למידה קוגניטיבית**

1. חגי רצה להגיע למרכז העיר. הוא התבונן בעיון במפת הרכבת הקלה, ולפתע הבין מהי הדרך להגיע למרכז העיר. ציין מהו סוג הלמידה שהתרחשה אצל חגי, והדגם לפי הפתיח שלושה מהמאפיינים של למידה זו.
2. לעיתים הנבחן במבחן הפסיכומטרי מתקשה תחילה לפתור שאלות מסוימות, אך לבסוף הוא מצליח לפתור אותן באמצעות תובנה. הסבר מהי למידת תובנה, וכיצד היא מסייעת להגיע לפתרון בעיה. התייחס בתשובתך לשלושה מאפיינים של למידת תובנה.
3. רמי רכש שולחן באיקאה והוה צריך להרכיב את חלקיו בעצמו על פי שרטוט היצרן. הוא סדר לפניו את כל החלקים, התבונן בשרטוט ולפתע אמר: "אהה, הבנתי". ומיד הרכיב את החלקים ללא טעות. הסבירו את תהליך הלמידה שהתרחשה, תוך ציון שלושת מאפייניו.
4. נועה בת השנה וחצי, קיבלה משחק חדש של השחלת צורות לתוך קופסה. בתחילה לא הצליחה להכניס את הצורות למקומן הנכון, התרגזה ועזבה את המשחק. למחרת, ניגשה למשחק שוב והצליחה ללא כל קושי. הסבירו את התנהגותה באמצעות מאפייני למידת התובנה.

**הניסוי של קוהלר**

1. תאר את מחקרו של קוהלר בנוגע ליכולת של שימפנזים לפתור בעיות (מהלך המחקר, ו-2 מסקנות מהמחקר).

**למידה חברתית: תאוריה חברתית קוגניטיבית, דטרמיניזם הדדי**

1. יש המכנים את תורת הלמידה החברתית של בנדורה תיאוריית למידה "חברתית-קוגניטיבית". הסבר כיצד שני המושגים (חברתי וקוגניטיבי) קשורים בלמידה חברתית ומאפיינים את תורתו של בנדורה.

**ארבעת השלבים/ התנאים**

1. נועה אוהבת לשחק כדורסל, ועומדת לגשת למבחני מיון לנבחרת בבית ספרה. כדי להגדיל סיכויה להתקבל, החליטה נועה לצפות בסרטים המתעדים מבחני קבלה של תלמידים שהתקבלו בעבר לנבחרת. ציין את ארבעת השלבים הנדרשים ללמידה על ידי חיקוי לפי בנדורה, והדגם בעזרתם כיצד נועה יכולה ללמוד מצפייה במבחני קבלה של אחרים.
2. בגלל ריבוי תאונות דרכים, הורים רבים חוששים כשילדיהם הולכים לבדם לבית הספר. בהמלצות שפורסמו לאחרונה, הוצע להורים ללוות את ילדיהם לבית הספר, ולהראות להם כיצד חוצים בזהירות את הכביש. ציין את ארבעת התנאים הנדרשים על פי בנדורה בלמידת חיקוי, הדגם כיצד כל אחד מהם בא לידי ביטוי בתהליך הלמידה המוזכר בפתיח.
3. יואב ביקש לעזור לגננת לאפות עוגיות. הגננת הופתעה לשמוע מיואב שהוא למד מאביו לאפות עוגיות. מהם ארבעת השלבים בלמידת החיקוי לפי בנדורה? הדגימו באמצעותם את תהליך למידת האפייה של יואב מאביו.
4. בני נוער לעתים מתלבשים בצורה דומה לחבריהם. מהם ארבעת התנאים בלמידת החיקוי לפי בנדורה? הדגימו באמצעותם את תהליך למידת החיקוי של מתבגרים אלו.
5. רבקה המורה למדעי החברה קבלה מכשיר טלפון חכם. היא ראתה את תלמידותיה מצלמות "סלפי". ציין והצג את התנאים ללמידת חיקוי, שעל פיהם המורה רבקה תלמד לצלם "סלפי".
6. בתוכנית מאסטר שף, נאפתה עוגת קצפת ותותים מיוחדת (פבלובה). דן צפה בתוכנית והחליט לנסות ולאפות את אותה העוגה. הסבירו והדגימו על פי תיאוריית הלמידה החברתית של בנדורה כיצד דן למד לאפות העוגה.

**חמשת המניעים לחיקוי**

1. הסבר מדוע חברות של מוצרי יוקרה נוטות לפרסם את מוצריהן בעזרת כוכבים מפורסמים (מייקל ג'ורדן בנייק, סינדי קרופורד בשעוני אומגה ועוד)?
2. במסגרת דיון בכנסת עלתה הטענה שיש לאסור שימוש בדוגמנים ובדוגמניות הסובלים מתת-משקל לצורך פרסומת מחשש שמא צעירים יושפעו לרעה ממראה גופם הרזה של גיבורי התקשורת המצולמת. הציגו נימוק אחד מסוג הסבר התומך בטענה שלהתנהגות האחרים יש השפעה על התנהגות הפרט.

**חיזוק ועונש: ישיר, נצפה ועצמי**

1. ההורים של דוד רוצים לשפר את הנימוסים של בנם. הגדר מהו חיזוק ישיר ומהו חיזוק נצפה. תאר כיצד הוריו של דוד יכולים להשתמש בכל אחד מחיזוקים אלה כדי לשפר את נימוסיו.
2. דני בן השלוש חזר מגן הילדים עם "המצאה חדשה": הוא מוציא לשון לבני משפחתו. לשאלתו של אבא, סיפר ש"ראה את נועם מוציא לשון בגן וכולם צחקו, אז גם הוא עשה כמוהו". ציין מהו החיזוק הנצפה בהתנהגותו של נועם.
3. ענת בת השבע שמעה את המורה משבחת את חברתה על כתב ידה הנאה. מאז החלה גם היא להקפיד על כתב ידה. הסבירו לפי בנדורה מדוע ענת החלה להקפיד על כתב ידה.
4. אוהד החליט ללמוד רפואה לפני הצבא. הוא יודע שציוניו בביולוגיה וכימיה יקבעו האם יתקבל ללימודים במסגרת העתודה. הוא חגג בדיסקו אחרי שהוציא 100 בבוחן בכימיה. ואילו אחרי שהוציא "רק" 85 במבחן בביולוגיה החליט שהוא מבטל את נסיעתו המתוכננת לטורקיה בפסח. הסבר באמצעות שני מושגים של הלמידה ההתנהגותית קוגניטיבית את התנהגותו של אוהד.

**ויסות עצמי**

1. גיל צבר מספר הערות על עבודתו, והמנהל התריע בפניו שאם לא ישתפר הוא יפוטר מעבודתו. גיל שם לב שחברו לעבודה רונן, מקבל כל הזמן מחמאות משום שהוא מגיע בזמן, נשאר עד מאוחר ותמיד מוכן להיענות לכל בקשה. הוא החליט לנהוג כמו רונן. הסבר באמצעות שני מושגים של הלמידה ההתנהגותית קוגניטיבית (בנדורה) מדוע החליט גיל לחקות את רונן?
2. עידן צבר מספר הפרעות רב ועל כן רכזת השכבה הודיעה לו שאם לא ישפר את התנהגותו לא יצא למסע לפולין. עידן החליט לשפר את התנהגותו. הסבר מהו ויסות עצמי ומה השלבים שעידן צריך לעבור במהלך תהליך זה, הדגם.
3. לירון עושה מאמצים רבים כדי להיות דייקן יותר, הוא מארגן סדר יומו על פי לוח זמנים מדויק, מכוון שלושה שעונים מעוררים כדי לוודא שהוא יגיע בזמן לכל פעילות. ולאחר חודש הוא בסך בכל די שבע רצון, האיחור הכי גדול שלו היה 10 דקות. הסבירו את המושג "וויסות עצמי" והסבירו באמצעות התהליך מדוע לירון מרגיש שביעות רצון.
4. רבים טוענים כי הורות היא מקצוע ככל המקצועות ולכן יש להביא ילדים לעולם רק כאשר בשלים לכך, שהרי השפעת ההורים על עיצוב אישיותם של ילדיהם חשובה ביותר. תפקיד ההורים הוא בין היתר לעודד את ילדיהם לבצע ויסות עצמי (בנדורה). הצג והסבר את התהליך על כל שלביו.
5. ערן מעוניין לגשת לבגרות בארבעה מקצועות מוגברים. הגדר "ויסות עצמי" על פי בנדורה והסבר כיצד יוכל ערן להיעזר בתהליך הוויסות העצמי כדי ללמוד בצורה יעילה יותר בכל המקצועות.
6. אירית בת 40 עובדת בעיריית ירושלים ולאחרונה החליטה לפתוח מסעדה חדשה בקניון השכונתי לאחר ששמעה שמסעדות רבות מצליחות בקניון זה. הסבירו מהו ויסות עצמי והדגימו באמצעות התהליך את החלטתה של אירית לפתוח מסעדה חדשה.

**הניסוי של בנדורה**

1. ציינו שתיים מההשפעות השליליות של הטלוויזיה על התנהגות אלימה של ילדים על פי מחקריו של בנדורה, והסבירו באמצעות לפחות אחת מהשפעות אלה את העובדה שילדים שצפו בטלוויזיה התנהגו במחקר באלימות גדולה יותר, מאשר ילדים שכלל לא צפו בה.
2. צפייה בהתנהגות אלימה בטלוויזיה מגבירה אלימות. הצג נימוק מסוג ראיה התומך/מתנגד לטענה זו.
3. לאחרונה פורסמה פרשה על תלמידות בנות 12 שתכננו לרצוח חברתן בהשפעת סדרת הטלוויזיה 'גאליס', אשר בעקבותיה עלתה דרישה לפסול לאלתר תכניות מסוג זה שכן הן מעודדות אלימות. הציגו נימוק מסוג ראיה התומך בטענה זו.
4. מועצת הטלוויזיה דרשה מחברות הכבלים לא לשדר תכניות המכילות אלימות רבה בשעות הערב המוקדמות. הצג והסבר שתי השפעות אפשריות של אלימות במסך על ילדים על פי המחקר של בנדורה.

**השוואה בין גישות ללמידה**

1. הצג נקודת דמיון ונקודת שוני בין למידה חברתית ללמידה על פי הגישה ההתנהגותית (קלאסית ואופרנטית).
2. במסגרת מאמצי המשטרה להלחם בתאונות דרכים. היא נוקטת אמצעים שונים. אחד האמצעים היא הצבת תמרורים בצידי הדרכים המהירות המזהירים את הנהגים שנהג הנוסע במהירות גבוהה צפוי לקנס. זאת כדי שנהגים יאטו את נסיעתם. ולא ייסעו מעל המהירות המותרת. מהו סוג הלמידה שהמשטרה מתבססת עליו כאשר היא משתמשת באמצעי המתואר? הסבירו. בהסברכם השתמשו במושגים מתאימים.
3. השווה בין למידה קוגניטיבית ללמידה התנהגותית באמצעות שני קריטריונים לבחירתך.

**התקשרות**

1. רוני בן השנה וחצי התחיל ללכת לגנון. בביתו הוא שמח ועליז. כאשר אימו מביאה אותו לגן ונפרדת ממנו הוא נראה עצוב, אבל הוא מתאושש מהר. במהלך היום הוא מקשיב לגננת, הוא משחק עם הילדים בצעצועים. בסוף היום, כאשר אימו באה לקחת אותו מהגן, הוא רץ אליה בשמחה. תאר שני מאפיינים של סגנון התקשרות בטוחה שנמצא בניסוי: "הליך מצב הזר". הדגכם אחד מהמאפיינים שתארת בהתנהגותו של רוני.
2. כשליאור בן השנתיים רואה מהחלון את ה- "אלטע זאכן" צועד ברחוב, הוא רץ בפחד לאמו עוד לפני שמתחילות הקריאות "אלטע זאכן, אלטע זאכן...". אמו של ליאור אינה תמיד בבית, וליאור לפעמים אינו מוצא מי שינחם אותו בפחדו. תוסיף מידע ממה הוא פוחד או מה הפחיד בעבר
3. הסבר באמצעות תיאוריית ההתניה הקלאסית כיצד נרכש פחד זה וכיצד ניתן להכחידו.
4. הסבר את המושג התקשרות "לא בטוחה", לפי הניסוי של איינסוורת', הליך המצב הזר, והסבר מדוע ליאור אינו מפסיק לבכות גם שאמו מנסה להרגיעו.
5. תאר את הניסוי של שפיץ וסקילס (1966), על השפעת חסך רגשי על התפתחות אינטלקטואלית של ילדי מוסדות. מה ניתן להסיק מניסוי זה?
6. הצג את המחקר של איינסוורת (1969)- בחינת ההתקשרות בהליך "המצב הזר"
7. 2. אמא של שרית בת השלוש שמה לב, שבכל פעם שהיא נכנסת לחדר של שרית בבוקר, עוד לפני שהיא פותחת את החלון, שרית מתחילה למצמץ בעיניה. למרות שברור כי האור מהחלון מציק לשרית, היא אף פעם לא בוכה או פונה לאמא בבקשה שתפסיק.
8. הסבר באמצעות התניה קלאסית, מדוע שרית ממצמצת טרם שהחלון נפתח.
9. הסבר איזה סגנון התקשרות יכול להסביר את הדרך בה מתמודדת שרית עם המצוקה אותה היא חווה כל בוקר.
10. הסבר את שלושת התכונות הדרושות לאם כדי ליצור דפוס התקשרות בטוח עם תינוק.

**פסיכולוגיה התפתחותית - אריקסון**

1. מהו השלב הראשון על פי אריקסון? הסבר כיצד השפעת הסביבה על הילד עשויות להשפיע על הקונפליקט המאפיין את השלב. הבא דוגמא להשפעתו של השלב הראשון על שלבים מתקדמים יותר בתאורייה של אריקסון.
2. לפי תיאוריות פסיכולוגיות רבות תפקיד האם מרכזי מאד בהתפתחות התינוק והאדם הבוגר. מהו חלקה של האם בהתפתחות התינוק (עד גיל שנה) לפי אריקסון?
3. שנת החיים השנייה חשובה בתיאוריות התפתחותיות שונות. מהו "קונפליקט" (או "משבר") לפי אריקסון? הסבירו, מהו הקונפליקט עימו מתמודד התינוק בשנה זו? מהם התנאים למעבר תקין של הקונפליקט?
4. דנה בת השלוש מתעקשת כל בוקר לבחור בעצמה בגדים לגן ואף להתלבש בעצמה. הוריה מתלוננים שהדבר לוקח הרבה זמן ולכן לעיתים מונעים ממנה לעשות זאת. הסבר את התנהגותה של דנה ואת התנהגות הוריה על פי התיאוריה של אריקסון. כיצד תמליץ להוריה לנהוג בעתיד?
5. יש טענה שהשפעת ההורים על עיצוב אישיותם של ילדיהם חשובה ביותר. השווה בין תפקיד ההורה על פי אריקסון בשלב השני לעומת תפקידם בשלב החמישי. הסבר ופרט.
6. כבר כשהיה בן ארבע, אהב רונן לפרק מכשירים שונים. סבו אמר תמיד שרונן יהיה מהנדס לכשיגדל, וקנה לו מטוסים להרכבה. כשבגר, נרשם רונן ללימודי הנדסה. על-פי התיאוריה הפסיכו סוציאלית של אריקסון, ציין את שלב ההתפתחות שהיה בו רונן בגיל ארבע, והסבר את התנהגותו בגיל זה, מתוך התייחסות לשלב שציינת.
7. עמרי בן החמש מתעקש לסדר את הצעצועים לבד לאחר שחבריו הולכים לביתם. אימו של עומרי מתלוננת שהוא לא מסדר כמו שצריך, ומנסה למנוע ממנו לעשות זאת. מה תהיה השפעת התנהגותם של ההורים על התפתחותו של עומרי.
8. ילדים בני עשר יצאו למחנה קיץ של תנועת נוער. במחנה הם התבקשו לתכנן גשר עץ מעל ערוץ נחל. ירון הציע פתרון, וזה התקבל בהתלהבות ובוצע בהצלחה. רעיון שהציע מוטי לא התקבל. ציין את השלב ההתפתחותי שבו נמצא ירון, על-פי התיאוריה ההתפתחותית של אריקסון. הסבר כיצד האירוע בפתיח יכול לתרום להתפתחות האישיות של ירון.
9. גיבוש הזהות האישית הוא משימה חשובה בגיל ההתבגרות. על-פי אריקסון, ציין תנאי אחד לגיבוש זהות אישית בגיל ההתבגרות, ותאר השפעה אחת שיכולה להיות לחוסר גיבוש זהות בגיל זה.
10. נדב בן החמש-עשרה נסע עם חבריו לאילת. טרם נסיעתו אסרו עליו הוריו לצלול. אולם כשהגיעו לאילת, רבים מחבריו צללו, ונדב הצטרף אליהם. על-פי אריקסון, ציין את השלב ההתפתחותי שנדב נמצא בו, והסבר את התנהגותו על פי שניים מן המאפיינים שלב זה.
11. בתום השירות הצבאי, צעירים ישראליים רבים נוהגים לצאת לחו"ל לתקופה ממושכת של טיולים, של התנסויות ושל חיים במקום אחר, הרחק מהוריהם. מהו משבר האישיות המאפיין את גיל ההתבגרות (עד גיל 20) על פי אריקסון? הצג את מאפייני שלב זה.
12. רוני בת ה-16 עשתה קעקוע כמו כל חברותיה, למתרות התנגדותם הנחרצת של הוריה. באיזה שלב נמצאת רוני על פי אריקסון. הסבר את השלב ואת התנהגותה של רוני לפיו.
13. חברתו של גיל, תלמיד כיתה י"ב עברה לגור בארצות הברית. גיל מתגעגע מאד והוא מתלבט עם עצמו האם לנסוע לבקרה בתקופת הלימודים. באיזה שלב התפתחותי לפי אריקסון נמצא גיל? תאר שלושה ממאפייני שלב זה.
14. לאחרונה יש פירסומים על אלימות בקרב בני נוער. על-פי אריקסון ציין את השלב של גיל ההתבגרות והסבר כיצד מאפייני שלב זה יכולים להסביר התנהגות אלימה/קיצונית בקרב בני נוער.
15. סוכני נסיעות מציעים לבני נוער חבילות טיולים לחו"ל בחופשת הקיץ, הכוללות פעילויות אתגריות ומגוונות. ציין על פי אריקסון מהו השלב ההתפתחותי בו מצויים בני הנוער. הצג שלושה מאפיינים של שלב זה והדגם אחד מהם על פי הפתיח.
16. אורית בת 24 עומדת להינשא. על פי אריקסון ציין את השלב ההתפתחותי שבו אורית נמצאת. ציין רכיב אישיות אחד שהיה על אורית לרכוש באחד משלבי ההתפתחות הקודמים, כדי שתוכל להצליח בבניית קשר זוגי.
17. יוסי ורינה הם זוג נשוי בשנות השלושים לחייהם. יוסי הוא ארכיטקט, העובד בתכנון פרויקטים של בנייה. רינה היא עורכת דין, אך לאחר לידת ילדיה החליטה להפסיק לעבוד במקצועה והיא מקדישה את זמנה לטיפול במשפחה. על-פי אריקסון, ציין את השלב ההתפתחותי שיוסי ורינה נמצאים בו, ואת המשימה ההתפתחותית המרכזית המאפיינת שלב זה. הסבר כיצד משימה זו באה לידי ביטוי בחייהם של רינה ויוסי.
18. יורם בן 40 עבד בעיריית ירושלים ולאחרונה החליט לפתוח מסעדה חדשה בקניון השכונתי לאחר ששמע שמסעדות רבות מצליחות בקניון זה. הסבירו שני מאפיינים של השלב ההתפתחותי בו נמצא יורם לפי אריקסון.
19. רחל, בת השבעים ושש, פרשה לגמלאות לאחר שנות עבודה רבות שבהן זכתה להערכה רבה מחבריה לעבודה. במסיבת הפרישה אמרה רחל שהיא מרוצה מהישגיה בתחום העבודה והמשפחה, והיא חשה שהצליחה לנצל יכולות רבות שיש לה. אף על פי שבתה מצפה שתקדיש את מרבית זמנה לטיפול בנכדים, היא רוצה להתנדב בארגון כלשהו ולהמשיך לממש את כישוריה במסגרתו. על פי אריקסון, ציין את השלב שבו רחל נמצאת. מה מאפיין אצל רחל את השלב שציינת? הסבר את תשובתך.

**עיבוד מידע חברתי**

**סכמות מסוגים שונים**

1. הגדר את המושג "סכמה", והסבר איזה סוג של סכמה מתאים לארוחת חג.
2. כאשר הצופים נכנסים להצגה הם יודעים שעליהם לכבות את הטלפונים הניידים ולשמור על שקט. הגדר מהי סכמה והסבר מהי הסכמה הבאה לידי ביטוי בפתיח.
3. הימים הראשונים לתחילת הלימודים מעוררים שמחה מעורבת בלחץ בעבור תלמידי בית הספר. טלי, בת השבע, חזרה הביתה בתום יום הלימודים הראשון בכיתה א' כשהיא נרגשת ומלאת חוויות. היא סיפרה להוריה על החברים בכיתה, על סדר היום ועל ציפיותיה מהמורה – שתלמד אותה לקרוא ותיתן לה שיעורי בית. הגדר את המושג "סכמה". ציין שני סוגים של סכמות לעיבוד מידע הבאים לידי ביטוי בפתיח, והדגם אחד מהם על פי הפתיח.
4. מעבר לדלתה הסגורה של יועצת בית הספר, הילה הופתעה לשמוע צעקות רמות ואפילו גידופים. הסבירי את הפתעתה של הילה באמצעות המושג סכמה.
5. ביל גייטס מייסד מייקרוסופט אמר: היה אדיב עם החנונים (המצטיינים בכיתתך), רוב הסיכויים שהם יהיו הבוסים שלך בעתיד. הגדר מהי סכמה והסבר איזה סוג של סכמה באה לידי ביטוי בדבריו.
6. בתקופה האחרונה מרבים ליפול טילים בעיר באר שבע. בעת הישמע האזעקה מפסיקים כול תושבי העיר את עיסוקיהם ויורדים למקלטים. הסבירו איזו סכמה באה לידי ביטוי באירוע?
7. לובה –העולה החדשה בתוכנית "ארץ נהדרת" מתוארת כעצבנית, קשת יום, חסרת אונים, צייתנית, צפויה, לבושה בסגנון מיושן, בעלת שער צבוע ומשקפים שאינם מחמיאים. איזו סכמה מתוארת בפתיח. הגדירו את סכמה זו.

**אמונה/ נבואה המגשימה את עצמה**

1. מהי תופעת ה"נבואה המתגשמת מאליה"? הדגימו את ארבעת השלבים של התופעה, בהקשר של עידוד בנים להצלחה במקצועות ריאליים?
2. דניאל קיבל על עצמו להכין קבוצה של נערים צעירים ובלתי מנוסים לתחרות ריצה. הסבירו באמצעות הנבואה המגשימה את עצמה כיצד יוכל להצליח במשימה.
3. מהי ה"נבואה המגשימה את עצמה"? הדגימו אותה באמצעות מחקרם של רוזנטל וג'יקובסון (1968) על "פיגמליון בכיתה".
4. בחטיבת הביניים הגיע יוני להישגים בינוניים. כאשר החל את לימודיו בתיכון ראו בו המורים תלמיד בעל יכולת גבוהה. בסיום התיכון קיבל יוני תעודת הצטיינות בלימודים. ציין מושג שיכול להסביר את הצטיינותו של יוני, השתמש במחקר של רוזנטל וג'יקובסון (1968) על "פיגמליון בכיתה" כדי להסביר את הצטיינותו.
5. למורי התיכון הוצע לקבל מידע על התלמידים מחטיבת הביניים. האם על המורים לקבל הצעה זו או לא? בסס תשובתך על המחקר של רוזנטל וגייקבסון (פיגמליון בכיתה).
6. לפני משחקי כדורסל חשובים נוהג המאמן לערוך שיחת מוטיבציה לחברי הקבוצה בכדי לשפר את הישגיהם. הסבר באמצעות מסקנות המחקר של רוזנטל וג'קובסון את ההחלטה של המאמן.

**עמדות**

**מהי עמדה ומאפייני העמדה**

1. פסיכולוג מהאסכולה הקוגניטיבית ערך מחקר, שבדק כיצד מושפעות עמדות מתבגרים כלפי עישון על ידי הרגלי העישון של הוריהם. מסקנת המחקר: מתבגרים להורים מעשנים גילו עמדות חיובית יותר כלפי עישון בהשוואה למתבגרים להורים שאינם מעשנים. כיצד מוגדרת עמדה? ציינו שני מאפיינים של עמדה.
2. רשמו הגדרה לעמדה והסבירו באמצעותה את הסיבה שפסיכולוגים חוקרים עמדות פוליטיות לקראת בחירות לכנסת.
3. חוקרים מצביעים על 6 מאפיינים של עמדות. רשמו והדגימו 2 מאפיינים של עמדה התומכת בזכות של רופאים וחוקרים לבצע ניסויים בבעלי חיים.
4. עמדה כאסטרטגיה קוגניטיבית לעיבוד מידע. הסתייע בתפקיד זה על מנת להסביר מדוע אנשי שמאל רבים התעלמו מהמשך ההסתה נגד ישראל ברשות הפלסטינית ומדברים שאמר עראפת אחרי הסכם אוסלו מהם ניתן היה להבין שההסכם הוא רק אתנחתא לקראת המשך העימות.
5. ציינו שלושה מבין מאפייני העמדה. הדגימי כיצד כל אחד מהם בא לידי ביטוי בעמדה כלפי בעלי חיים. (2008)
6. "תלמידים רבים הביעו עמדה חיובית כלפי שביתת המורים"- ציין 3 מאפיינים של עמדות והדגם 2 מהם על העמדה המוצגת בפתיח.
7. רשום הגדרה לעמדה. הסבר באמצעות ההגדרה מדוע בית הספר בדק את עמדתם של תלמידים והורים לפתיחת מגמת מוזיקה, מספר חודשים לפני שקיבל החלטה על פתיחת המגמה.
8. משרד החינוך פרסם נוהל המנחה את בתי הספר הדתיים להפריד בין בנים לבנות מכיתה ד.(גיל 9). הסבר מהי עמדה, הצג 2 מאפיינים של עמדה והדגם לגבי הפרדת בנים ובנות בבית הספר היסודי.

**מרכיבי העמדה**

1. אזרחים רבים השתתפו בהפגנות המחאה החברתית שהתקיימו בקיץ האחרון. הם הביעו כעס רב על הפערים החברתיים בחברה הישראלית, וטענו שרק השתתפות המונית של האזרחים במחאה תוכל לקדם שינוי חברתי. א. ציין מהם שלושת מרכיבי העמדה והדגם כיצד כל אחד מהמרכיבים בא לידי ביטוי בפתיח.
2. רשמו את שלושת מימדי העמדה והדגימו אותם על העמדה של בני אדם המתנגדים לעישון במקומות ציבוריים.
3. ירון מכיר את אימו. כשהוא רואה שהיא נכנסת הביתה במצב רוח רע, הוא מנסה להיות נחמד אליה.ירון גיבש עמדה חיובית כלפי כיבוד הורים. הגדירי מהי עמדה. הציגו אתמרכיבי העמדה של ירון כלפי הוריו.
4. מחירי הדלק זינקו ועלו ל8 שקלים לליטר. אתמול התקיימה הפגנה כנגד עליית המחירים. הציגו את שלושת מרכיבי העמדה. איזה מרכיב בא לידי ביטוי בפתיח?
5. בתקופת המלחמה פורסם בעיתונים כי אזרחים רבים, תושבי מרכז הארץ, מגיעים במהלך השבוע לשדרות לאות הזדהות, זאת למרות הסכנה לחייהם (פחד מנפילת הקסאמים). ציין את מרכיבי העמדה. יישם את מרכיבי העמדה לפי עמדת תושבי המרכז כלפי תושבי שדרות.
6. בחופשת החנוכה התבקשו התלמידים להגיע לשלושה ימי לימודים בביה"ס במטרה להחזיר ימי שביתה של המורים. התלמידים התארגנו והכריזו על שביתה. בראיון עם נציג התלמידים הוא אמר: מה פתאום גוזלים ממנו חופש? גרמו לנו עוול, ולכן אנו מנצלים את זכותינו הדמוקרטית לשבות".מהי עמדתם של התלמידים כלפי החזר ימי הלימודים? התייחסי לשלושת המרכיבים.
7. עברנו את היטלר נעבור גם את זה "אמרו החרדים המתפרעים בכעס בהפגנה לאחר שהוחלט על גיוס חובה לחרדים. הסבר מהי עמדה והצג את שלושת מרכיביה כפי שהם באים לידי ביטוי בפתיח.

**התאמה בין מרכיבי העמדה, בין העמדות ובין עמדות להתנהגות:**

1. בשאלון שהועבר בבית הספר, כל התלמידים הביעו עמדה התומכת בקליטת עולים בבית הספר. אף על פי כן, תלמידים רבים בפסיכולוגיה התלוננו על הפגיעה בקצב השיעורים כתוצאה מהצורך להסביר באיטיות לעולים. הצג את מרכיבי העמדה והסבר מהי חוסר התאמה בין מרכיבים אלה. הדגם תוך התייחסות למורה שתפס את תלמידו האהוב מעתיק בזמן מבחן.
2. עורכי דין נאלצים לעיתים להגן על פושעים שהתנהגותם נוגדת את הערכים המקובלים. פעמים רבות עורכי דין אלו חשים חוסר התאמה בנושא העמדות שלהם. הסבירי שני מצבים שבהם יכול להתפתח אי התאמה. הדגימי בפתיח.
3. בשאלון שהועבר בבית הספר, כל התלמידים הביעו עמדה התומכת בקליטת עולים בבית הספר. אעפ"כ, תלמידים רבים בפסיכולוגיה התלוננו על הפגיעה בקצב השיעורים כתוצאה מהצורך להסביר באיטיות לעולים.

**דעות קדומות**

1. מאז ומתמיד ידעה מיכל שהיא רוצה להיות דוגמנית ולהתחתן עם כדורגלן. הוריה של מיכל מתנגדים לשאיפתה כיון שיש להם דעות קדומות על דוגמניות וכדורגלנים. הם סבורים שהדוגמניות רדודות והכדורגלנים חסרי אינטליגנציה, ולכן אינם מחבבים מקצועות אלה. הסבר מהי דעה קדומה, והדגם את שלושת מרכיביה על פי הפתיח.
2. בתנועות נוער קיימות גם קבוצות של חניכים בעלי צרכים מיוחדים. ישנם הורים המתנגדים לשילוב חניכים אלו בפעילות התנועה.
3. הגדר את המושגים סטריאוטיפ ודעה קדומה והדגם מתוך הפתיח.
4. באחת הפעילויות הציקו לחניך בעל צרכים מיוחדים ואף חניך לא התערב לעזרתו. הסבר את התופעה והצג שתי סיבות לתופעה זו.

**כיצד נוצרת דעה קדומה**

1. מחקרים הראו שדעות גזעניות רווחות בשכונות מצוקה יותר מאשר בשכונות מבוססות. הסבירו תופעה זו בהסתמך על צרכים פסיכולוגיים.
2. חוקרים מסבירים את קיומן של דעות קדומות בצרכים פסיכולוגיים. שופט בית משפט השלום בתל אביב לא הופתע לשמוע את תירוצו של קבלן בניין שהסביר ש"לסינים אין שום בעיה לישון 20 בחדר צפוף כיוון שהם רגילים לכך". הסבירו איזה צורך פסיכולוגי יכול להסביר את דברי הקבלן.
3. לפני מספר חודשים פרצו מהומות בקרב מהגרים ממוצא מוסלמי החיים בצרפת בשכונות מצוקה וחשים שהם סובלים מאפליה מקפחת ודעות קדומות מצד האוכלוסיה המקומית הותיקה המייחסת להם תכונות שליליות כמו אגרסיביות, בטלנות, ונצלנות. מהי דעה קדומה ? הסבר/י וציין/י 2 גורמים להיווצרות דעות קדומות ביחס לקבוצות מיעוט.
4. מחקרים בישראל וארה"ב גילו אפלייה לרעה של בתי המשפט כלפי בני מיעוטים(ערבים בישראל ושחורים בארה"ב בהתאמה) בפסקי הדין ובענישה. החוקרים גילו להפתעתם ששופטים בני מיעוטים נטו יותר מהממוצע להפלות נאשמים בני קבוצתם החברתית. הסבירו ממצא זה על בסיס צורך פסיכולוגי.
5. דניאל עבד כמהנדס. לאחרונה פוטר בעקבות צמצומים בחברה. דניאל, הרואה עצמו כמהנדס מוכשר, מתקשה לקבל את פיטוריו וחש חרדה וכעס גדול. לדעתו השוק מוצף במהנדסים עולים חדשים, שהם בלתי מקצועיים ומוכנים לעבוד עבור שכר זעום, דבר הגורם לפיטורי עובדים ותיקים. הציגו שתי סיבות, אחת פסיכולוגית ואחת חברתית, להיווצרותן של הדעות הקדומות, שפיתח דניאל כלפי מהנדסים עולים חדשים, והסבירו אותן.
6. יורם, בחור חילוני, ביקר באחד מבתי הספר של החינוך החרדי. באחת הכיתות הוא היה עד לכך שלבקשת המורה, התלמידים חוזרים אחריו בקול רם מאוד על פסוקים שאמר המורה במשך שלוש שעות ברציפות. ילד אחד, שלא רצה לחזור על הפסוקים "זכה" ללעג וגנאי מצד המורה והתלמידים. הוא הסיק מכך שלכל החרדים אין יצירתיות בשיטות הלימוד, שאינם חושבים אלא רק מגיבים לסביבתם וצורה זו יוצרת רמה ירודה של תלמידים. בנוסף הוא התרשם שהרוב המכריע של הילדים לא נותרו אדישים, נענו למתרחש בכתה וצרחו בחזרה למורה את הפסוקים.
7. כיצד ניתן להגדיר את תפיסתו של יורם לגבי החרדים?
8. על אלו צרכים פסיכולוגיים עשויה תפיסה זו לענות במקרה זה. (יש לציין שניים מתוך שלושה צרכים אפשריים)

**הפחתת דעות קדומות**

1. פרשני כדורסל טוענים שהסיבה להפסדים של קבוצת הכדורסל הלאומית היא היווצרותם של מחנות יריבים בתוך הקבוצה. הצע דרך שבאמצעותה המאמן יכול להתגבר על היריבות בין המחנות בקבוצה. בתשובתך התבסס על המחקר של שריף העוסק בקונפליקט בין קבוצות.
2. מאמן כדורסל טוען שההפסדים הרבים של קבוצתו נובעים מן הלחץ שחברי הקבוצה נתונים בו. לעומתו פרשנים טוענים, שהסיבה להפסדים היא היווצרותם של מחנות יריבים בתוך הקבוצה. הצע דרך שבאמצעותה המאמן יכול להתגבר על היריבות בין המחנות בקבוצה. בתשובתך התבסס על המחקר של שריף (1935) העוסק בקונפליקט בין קבוצות.
3. סקר עמדות גילה שב"בית של תמר" סבורים שילדי חוף השרון הם סנובים אטומים ואילו תלמידי חוף השרון חושבים שתלמידי ה"בית של תמר" הם פראי אדם חסרי גבולות. ידוע ששני בתי הספר חולקים קיוסק משותף ומתקני ספורט משותפים.
4. הסבירו ממצאים אלה על בסיס מחקרו של שריף.
5. הציעו דרך להפחתת הדיעות הקדומות על בסיס אותו מחקר מצוטט.
6. מחקרים בישראל וארה"ב גילו אפלייה לרעה של בתי המשפט כלפי בני מיעוטים(ערבים בישראל ושחורים בארה"ב בהתאמה) בפסקי הדין ובענישה. החוקרים גילו להפתעתם ששופטים בני מיעוטים נטו יותר מהממוצע להפלות נאשמים בני קבוצתם החברתית. הסבירו ממצא זה לאור מחקרם של בני הזוג קלארק.
7. מחקר שנעשה על הרגלי שמיעת מוסיקה של נערים מזרחיים שהתחנכו בקיבוצים גילה שאם בשנות השישים הם העדיפו להאזין למוסיקה פופולרית מאותם הימים (התרנגולים, שלישית גשר הירקון וכו') הרי שבשנות ה-90 הם העדיפו לשמוע מוסיקה אופיינית לעדותיהם (מוסיקה מזרחית וים-תיכונית). הסבירו ממצא זה לאור מחקרם של קלארק וקלארק ושל הרבה וגראנט.

**השפעה חברתית**

**קונפורמיות: הגדרה ומחקרים**

1. איזה סוג של השפעה חברתית מדגים מחקרו של שריף (1935, התנועה אוטוקינטית)? ואיזה סוג של השפעה חברתית מדגים מחקרו של סלומון אש

(כרטיסיות עם קוים)? ציין הבדל נוסף בין שני מחקרים אלו.

1. יותם המתנדב בתנועת נוער, החליט לצאת לטיול "מים לים" למרות שלא רצה לצאת בגלל בחינות הבגרות הקרובות אליהן הוא צריך להתכונן. כל חבריו יוצאים לטיול. הוריו של יותם אמרו שיתמכו בו בכל החלטה שיקבל רונן. הצג את המחקר של אש על התנהגות אנשים בקבוצה. כיצד הוא יסביר את התנהגותו של יותם.
2. רינת עברה לבית ספר חדש. לאחר מספר ימים בכיתה החדשה היא שמה לב שרוב התלמידים מנדים את נינה, שהיא בת לעובדים זרים כפי שהם נוהגים כל פעם שמגיע תלמיד חדש/שונה לכתה. לאחר התלבטות רבה, גם רינת החליטה לנדות את נינה, למרות שהאמינה שאין זה הדבר הנכון לעשות. ציינו והסבירו מניע להתנהגות של רינת והציגו נימוק מסוג ראיה, התומך או סותר מניע זה.
3. השוו בין המחקרים של שריף ואש באמצעות שני קריטריונים לבחירתכם.
4. לפניך טענה: אנשים הנמצאים בחברת אנשים אחרים מושפעים מהם ונוהגים בקונפורמיות. האם טענה זו נכונה? הבא לתשובתך נימוק מסוג ראיה.
5. בשיעור טבע התבקשו התלמידים להגדיר צמחים שהמורה הביא לכיתה לפי צורת העלים, גודלם, מספר עלי הכותרת ובצעם. מאחר והתלמידים עבדו בקבוצות ניתן היה להיעזר במגדיר הצמחים ואחד בשני. לאור הידוע לך על קונפורמיות והגורמים לה, האם ישנה אפשרות שכל התלמידים בקבוצה יטעו?
6. לפניך טענה: בני אדם נוהגים לנהוג בקונפורמיות רק במצבים עמומים. הצג נימוק אחד מסוג ראיה המבסס את הטענה או מפריך אותה.
7. לקראת הבגרות במתמטיקה התלמידים החלו ללמוד באופן אינטנסיבי, בעוד יוסי יצא לגלוש ולבלות בים. לאחר שכנועים מצד חבריו התחיל יוסי ללמוד גם למבחן. איזו השפעה חברתית מוצגת בפתיח, הסבר והדגם השפעה חברתית על פי מחקר.
8. ישנם תלמידים שחוששים מהיציאה למסע לפולין, אך כתוצאה מלחץ חברתי מחליטים לצאת בכל זאת. הסבר מהי קונפורמיות וציין את שני הצרכים הגורמים להתנהגות קונפורמית. הדגם אחד מהצרכים על פי הפתיח.
9. החברים פגשו את דור על שפת הים ואמרו לו שהוא נראה "על הפנים" וחייב לעשות משהו עם עצמו. מזועזע מהר להרשם לחדר כושר, ולהתאמן מדי יום על חיטוב הגוף. מהם התנאים המגבירים את הסיכוי לקונפורמיות של דור לקב' החברים ?

**היענות, הדדיות, רגל בדלת (מחקר), דלת בפרצוף (מחקר)**

1. תלמידי שכבת י"ב בתיכון "הידע" רוצים לערוך את מסיבת הסיום שלהם בלי השתתפות מורים או הורים, אך הם חוששים כי הנהלת בית הספר תסרב לבקשתם. הגדר "היענות". ציין ותאר שיטה אחת, שבאמצעותה יוכלו התלמידים לשכנע את ההנהלה להיענות לבקשתם.
2. דני בן השמונה רוצה לשכנע את הוריו להעלות את דמי הכיס שלו מ-10 ₪ בשבוע ל-20 ₪ בשבוע. לפי מה שלמדת על השפעה חברתית, ציין והדגם שתי דרכים שדני יכול לנקוט כדי לשכנע את הוריו להיענות לבקשתו.
3. בעוד כחודשיים תסיים רותם את לימודיה התיכוניים ואת בחינות הבגרות. רותם רוצה לנסוע לשבוע לאילת, יחד עם החבר שלה, כדי "לנקות את הראש" וכדי לחגוג את סיום הלימודים. הוריה של רותם מתנגדים לכך בתוקף. רותם רוצה לנסות ולשכנע את הוריה לשנות את דעתם. הצג את שיטת ה"דלת בפרצוף",והדגם לרותם כיצד לנהוג לפיה,כדי לנסות ולשכנע את הוריה להסכים לבקשתה.
4. יוסי בן 17 מנסה לשכנע את הוריו לתת לו את הרכב המשפחתי לנסיעה לסוף שבוע עם חבריו. הציעו ליוסי שתי דרכים באמצעותם יוכל לשכנע את הוריו להיענות לבקשתו.
5. שמעון אומר להם שהוא רוצה לטוס לחו"ל עם חבריו וכאשר הם מסרבים הוא מבקש לנסוע לאילת. באיזו שיטת היענות/שכנוע נוקט שמעון? הסבר את השיטה והצג מחקר שביסס יעילותה של שיטה זו.
6. מתוך פגישת המשא ומתן בין שבט דאנג לשבט דינג בסדרה הישרדות:   
   ענבל: אני רוצה את הברזנט, סיר, מעילי גשם ואת אבן האש שלכם.  
   בוקי: אין שום סיכוי!   
   ענבל: טוב, אתה יודע מה, תתן לי רק את האבן אש.
7. בוקי: אוקיי.  
   איזה תהליך של השפעה חברתית דיאלוג זה מדגים?
8. רשת שיווק מנסה לשכנע את לקוחותיה לקנות מסך פלזמה. בשלב הראשון היא מפרסמת שהמסך עולה 5000 ₪. בשלב השני היא מפרסמת שכעת המסך עולה רק 1500 ₪. ציינו איזו שיטת שכנוע שיווקית הופעלה על הלקוחות? הסבירו אותה והוכיחו כיצד היא באה לידי ביטוי בקטע.

**ציות לסמכות - הניסוי של מילגרם (1963)**

1. בסדנת מנהיגות במסגרת קורס קצינים, לומדים הצוערים טכניקות שונות המסייעות להם להפוך למנהיגים בעלי השפעה גדולה יותר על פקודיהם. לצוערים נאמר שאם יאמינו בכוחם של חייליהם להגיע להישגים טובים ולהצליח טובים הסיכויים שאכן יצליחו במשימתם. בסדנא הציגו גם את מחקריו של סטנלי מילגרם כדי להמחיש ולהזהיר מפני נטייתו של הפרט לציות עיוור. מה הם 3 התנאים שמגבירים את רמת הציות? הדגם תוך התייחסות למערכת הצבאית.
2. השווה בין המחקר של מילגרם למחקר של אש. בהשוואתך עמדי על שתי נקודות שוני ושתי נקודות דמיון.
3. אחת מצורות ההשפעה החברתית מכונה ציות לסמכות.
4. תאר מחקר אחד מבין המחקרים שלמדת העסוק בהשפעה זו ומה ניתן ללמוד ממצאי המחקר.
5. הסבר מה ההבדל בין ציות לסמכות וקונפורמיות. בתשובתך הדגם את 2 המושגים.

**אלטרואיזם**

1. הגשם העז שירד בחודשים האחרונים הציף בתים רבים בישוב בת חפר. תושבים רבים נותרו ללא קורת גג. בעיתונות התבשרנו כי שאר התושבים ביישוב התארגנו במהירות, ארחו את נפגעי השיטפון בבתיהם, ספקו להם מזון וביגוד חם, עד שהמים נספגו וניתן היה לשוב לבתים.
2. הצג/י את מודל הייחוס והסבר/י באמצעותו את התנהגותם של תושבי בת חפר.
3. האם יכול להיות שאדם המגיש עזרה לזולת מצפה להרוויח משהו מהתנהגותו ולהפיק תועלת, ועדיין ייחשב לאלטרואיסט? הסבר/י ונמק/י את תשובתך באמצעות הגדרה והסבר של המושג "אלטרואיזם".
4. הצג שני הסברים ל"אפקט העומד מן הצד".
5. לאחרונה אנו עדים לתופעות רבות של אלימות חמורה בקרב בני נוער. במקרים רבים בני נוער צופים מהצד באירוע האלימות, אך לא מגישים עזרה לקורבן. כיצד מכונה תופעה זו? הצג שני הסברים לתופעה.
6. ישנה טענה שהנטייה לקבל עזרה קשורה ברקע תרבותי. האם טענה זו נכונה? הבא נימוק מסוג ראיה לתשובתך.
7. לאחרונה נערכה מסיבת טבע בה בני נוער השתמשו בסמים ואלכוהול. במסיבה זו אחד הנערים איבד הכרה ואף אחד מהנערים לא ניגש לסייע לו. הסבר מהו "אפקט העומד מן הצד " והצג שני הסברים לכך לתופעה.
8. לאחר הקרנת פרק בסדרה 'יצאת צדיק' בו הוצגו בעלי מקצוע "צדיקים" (שעזרו לזולת ללא תמורה) הועלתה ביקורת נוקבת באשר למניעים שלהם. הציגו שני הסברים אפשריים לכך שהתנהגותם של האנשים בסדרה, המכוונת לרווחת הזולת, אינה טהורה, והדגימו אחד מהם על פי הפתיח.
9. שירי רואה אדם מתמוטט ברחוב. שירי מבינה כי זהו מצב חירום וכי עליה לקחת אחריות אישית על הנעשה אך אינה יודעת מה עליה לעשות. הסבירו כיצד תגיב שירי, על פי דרלי ולטנה?
10. בזמן שהתרחשה שרפה בבניין מגורים עמדו דיירי הרחוב וצפו במתרחש. פתאום נשמעה צרחה של ילד לעזרה. אף אחד לא זז ממקומו. לאחר דקות ארוכות אחת הנשים נכנסה פנימה לנסות להצילו. מהי התנהגות אלטרואיסטית וכיצד באה לידי ביטוי בפתיח? טענו טענה מסוג הסבר שתסביר את התנהגות דיירי הרחוב.