

**פסיכולוגיה-
תכנית לימודים חדשה במדעי החברה**

תשפ"ב

**כתבו וערכו: ד"ר בינה גלדי
עדו גלדי**

תוכן העניינים

מספר עמוד	הנושא	
5	הפסיכולוגיה כמדע, מטרות המדע ומחקר מדעי	מבוא
13	מהי קוגניציה	פסיכולוגיה קוגניטיבית
16	תפיסה	
24	קשב	
29	זיכרון	
34	שיפוט וקבלת החלטות	
44	מבוא	פסיכולוגיה חברתית
45	עמדות	
52	השפעה חברתית	
65	התנהגות פרו חברתית - אלטרואיזם	
73	קונפליקטים בין קבוצתיים ובין אישיים	
88	ריגוש	רגשות
92	רגשות	
101	ויסות רגשי	
106	מבוא	לחץ
108	מודל התגובות	
115	מודל הגירויים	
122	מודל האינטראקציה	
124	התמודדות עם לחץ	
131	מהי פסיכולוגיה חיובית	פסיכולוגיה חיובית
137	חוסן נפשי	
142	רווחה נפשית	
144	אושר	
153	הכנת כרזה פסיכולוגיה חיובית	מטלת העמקה 10%
156	מהי פסיכולוגיה התפתחותית	פסיכולוגיה התפתחותית
161	התקשרות	

172	תיאוריות התפתחות דור ראשון: פרויד (אישיות)	
178	פרויד – שלבי התפתחות	
183	ניתוח סיפור/סרט לפי פרויד	מטלת העמקה 20%
186	אריקסון	
201	תיאוריות התפתחות דור שני	
214	מבוא לאישיות	אישיות
215	הגישה ההומניסטית לפי רוג'רס	
220	גישת התכונות: ה- 5 BIG	
225		שאלות לתרגול לפני בחינה

מקראה

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

חומר חובה למבחן

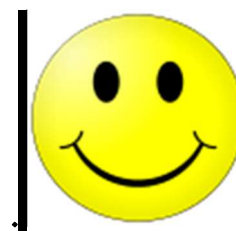
תרגולים

נושאי העמקה

שאלות לתרגול לקראת בחינה

שתהיה לכם למידה מהנה ומשמעותית

בהצלחה!!!



מבוא

פסיכולוגיה – מדע החוקר התנהגות גלויה וסמויה של בני אדם ואת התהליכים המנטליים שבבסיסה. המילה "פסיכולוגיה" מורכבת משתי מילים ביוונית: פסיכו = נפש + לוגוס = תורה/ חקר/ לימוד. המונח התנהגות כולל:

התנהגות גלויה - פעולות שניתן לצפות בהן, לדוגמה: שחיה, הליכה, דיבור.
התנהגות סמויה - 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 אנחנו חשים כאשר אנחנו נכשלים או מצליחים?

תרגיל מס' 1: התנהגות גלויה וסמויה

ציון ליד כל אחת מהפעולות הבאות האם היא התנהגות גלויה או סמויה

1. אכילת ארטיק ביום קיץ.
2. חשיבה מאומצת על הדרכה לקצרה להגיע לתל אביב.
3. חלום בהקיץ על ביטוי באסיבת שיש במהלך שיצור מעצמם.
4. שיחה עם חברה טובה
5. תחושת חרדה בעת מבחן.
6. הרגשת עצב.
7. חלום בלילה על נסיעה לחו"ל.
8. שחיה בקריכה השכונתית
9. 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' 2: מה עושים הפסיכולוגים

קרא את ההיכדים הבאים. האם ההיכד בא לידי ביטוי: תיאור תופעה, הסבר תופעה, חיזוי התנהגות או השפעה על התנהגות? הקד' בציטוט את התשובה הנכונה.

1. בליף ההתבטחות מתבטאים רבים סובלים ממצבי רוח משתנים, המתבטאים כצעים, בהתפרצויות וכדומה.
תיאור הסבר חיזוי השפעה

2. בהמלצת פסיכולוגים הורים רבים מתנסים בסדנאות הורים. בסדנאות אלה מתארים תופעות שונות, שמתבטאים עשויים לחוות, וכן הדמיות (סימולציות) של טיפול במצבי משר של מתבטאים, התפרצויות לעצ וכדומה.
תיאור הסבר חיזוי השפעה

3. החוקרים יכולים לנסח את הכלל הבא: "רוק המתבטאים עשויים לסבול ממצבי רוח משתנים, המתבטאים בהתפרצויות לעצ וכדומה."
תיאור הסבר חיזוי השפעה

4. אחד ההסברים של החוקרים להתפרצויות של המתבטאים הוא השנינויים ההורמונליים.
תיאור הסבר חיזוי השפעה

תרגיל מס' 3: אבות שמחים ומאושרים יותר מאימהות

קרא את המחקר וצנה על השאלה שבסופו
בתחילת 2019 נערך מחקר באוניברסיטת קליפורניה בריברסייד שתוצאותיו פורסמו בעיתונות. התוצאות מראות על כך שאבות שמחים ומאושרים יותר מאימהות. לטענתם של החוקרים הסיבה לכך נעוצה בזמן הרב של משקמים שאבות משקמים בידיים ושומרים עליהם לצומת האימהות. מסקנת המחקר הייתה שאם ההורים יסקיצו זמן בטיפול ובמשחק עם ילדיהם הם יהיו יותר מאושרים.
הצג (הסבר קצר) את מטרות הפסיכולוגיה. הסבר בקצרה כיצד כל מטרות שהוצגה באה לידי ביטוי במחקר.

הפסיכולוגיה כמדע

החשיבה המדעית

תיאוריה היא מערכת של הנחות, הגדרות, מונחים והשערות, המשמשת להסבר תופעות. מטרתה לתאר ולהסביר את המרכיבים הבסיסיים של תופעה כלשהי, לקשר בין תופעות רבות ולגלות קשרים חדשים בין התופעות.

מדע – שיטת חקר שבאמצעותה ניתן לגלות ידע חדש ומועיל בצורת נתונים, הניתנים לאימות. כדי שמחקר יהיה מדעי חייבים להתקיים בו ארבעה מרכיבים:

מאפייני המדע

אובייקטיביות – גישת המחקר המנטרלת את העמדות האישיות של החוקר. החוקר לא אמור לערב במחקר את השקפותיו ודעותיו האישיות שעלולות לשבש א את שיטת המחקר ופירוש הנתונים האסופים. קשה לענות עד כמה הפסיכולוגיה הינה מדע אובייקטיבי מבחינה זו.

אמפיריות – "מבוסס על ניסוי", שאפשר לבדוק את הנתונים על ידי שיחזור, לאשש או להפריך את התוצאות שהתקבלו. מדע הפסיכולוגיה שנוי במחלוקת – ישנן הנחות תאורטיות שבהחלט ניתן לבדוק אותן ע"י הניסוי וקיימות גם תאוריות שלעולם לא נוכל להפריך או לאוששן, לדוגמה התיאוריה של פרויד, שנכיר בהמשך.

פומביות – הנתונים שנאספו צריכים להיות גלויים ופתוחים לכולם, כלומר "ברשות הרבים", כך שכל אחד יוכל לגשת, להתבונן בהם ולבחון אותם.

לדוגמה: "המשקל שלי הוא 63 ק"ג והיקף מותני הוא 58 ס"מ".

אובייקטיביות – המספרים אינם מושפעים מעמדותיי או רצונותיי האישיים

אמפיריות – את המשקל והגובה שלי ניתן לאמת או להפריך.

פומביות – כל אחד יכול לבדוק את הנתונים.

תיאוריה היא מערכת של הנחות, הגדרות, מונחים והשערות, המשמשת להסברת תופעות. מטרתה לתאר ולהסביר את המרכיבים הבסיסיים של תופעה כלשהי, לקשר בין תופעות רבות ולגלות קשרים חדשים בין התופעות. התיאוריה משמשת בכך מסגרת מארגנת, מצע להבנת תופעות רבות אחרות

שלבי המחקר

ניסוח שאלת המחקר: שאלות החקר הן שאלות המתייחסות לקשר בין שני משתנים או יותר, ומנוסחות בצורת משפט שאלה. על השאלות להבהיר בבהירות מהם המשתנים שאת הקשר ביניהם החוקר בודק.

איסוף מידע ומשאבים: באמצעות כלי המחקר: ראיון, ניסוי, תצפיות

ניסוח השערות ומשתנים: השערה היא משפט המציג קשר בין שני משתנים. משתנה הוא מאפיין שבאמצעותו ניתן להבדיל פרטים בחברה נתונה או בקבוצה זה מזה. לדוגמה: מין, מוצא אתני, גיל, דת, וכדומה.

משתנה תלוי (מושפע) הוא המשתנה שאותו רוצה החוקר להסביר, וכדי להסבירו הוא משתמש במשתנה הבלתי תלוי.

משתנה בלתי תלוי (משפיע) הוא המשתנה שהחוקר בוחר במטרה לבדוק את השפעתו האפשרית על המשתנה התלוי, כלומר, הוא המשתנה המסביר (או הקודם מבחינה כרונולוגית) את התופעה הנחקרת (המשתנה התלוי).

ההשערות מנוסחות לרוב בצורת ניבוי: "אם.... אז"... והן מפרטות אילו תוצאות ספציפיות יתקבלו בתנאים מסוימים.

ניתוח נתונים והצגת הממצאים: השלב שבו יש להציג את הנתונים שנאספו. הממצאים מדווחים באופן פומבי ופתוח לכל באמצעות כלים מוסכמים (דו"חות מחקר, כתבי עת, ספרי מחקר)

הסקת מסקנות: הפרשנות וההבנה לאותם נתונים שהוספו והוצגו. האם הנתונים המוצגים תומכים (מאוששים), סותרים (מפריכים), תומכים באופן חלקי, בהשערות המחקר שהוצגו בתחילת התהליך?

סיכום: ביקורת על המחקר, הצעות למחקרי המשך

תרגיל מס' 4 – סימן שאתה צעיר / מאיר שלו –

קראו את הקטע הבא וצנו על השאלות האחריו

השבוע התפרסם בעיתונות מחקר מעניין מאוד. חוקר סקוטי טוען שקיום יחסי מין לפחות פעמיים בשבוע מקנה למבצעים מראה צעיר יותר.

לפני שנתמלא כולנו תקווה וצליצות, כדאי לזכור שהחלט ייתכן שהחוקר התבלבל בין הסיבה והמסובב. כלומר – זה לא שקיום יחסי מין לפחות פעמיים בשבוע מקנה מראה צעיר, אלא ההיפך: ייתכן כי המראה הצעיר מקנה את האפשרות לקיים יחסי מין לפחות פעמיים בשבוע.

כדי לסבר את האוזן אפשר להמציא קביעות מדעיות נוספות באותה רוח: "מחקר חדש קובע – העיסוק בדואלנות לפחות פעמיים בשבוע מקנה לנשים רגליים ארוכות יותר". או: "העיסוק בכדורסל מקצועני לפחות פעמיים בשבוע מקנה לגברים צבע עור כהה יותר".

מצד שני צריך להודות שהחוקר בדק מדעם גדול מאוד, כק שאי אפשר לפטור את התוצאות בגלגול, וראוי להרהר בהם בצורה מעמיקה יותר. ובכן, ד"ר ויקס מבית החולים "רויאל אדינבורו" הסקוטלנד בדק 3,500 בני אדם מלי צעירים ועד לי מאה, ומצא שקיום יחסי המין הנ"ל הקנה להם מראה צעיר ב- 14 שנים.

לא צריך לעשות חישובים מסובכים במיוחד כדי להבין שהנבדקים בני המאה נראו בני 86 (הישע שאפשר לזנות אותו בכינוי הידוע "שמחת לקנתי"). מצד שני, הנבדקים בני הצעירים נראו בני 6. עכשיו לבק תדע, כשאתה עובר על יד אן חובה, מיהם היצורים הקטנים המשחקים בארץ החול? האם אלה הם סתם ילדים או סטודנטים עצלתיים במיוחד?

ונה עוד לא הכל. אם צעירים בני צעירים שקיימו יחסי מין פעמיים בשבוע נראים ב- 14 שנים צעירים יותר, מה קורה לצעירים בני צעירים שמקיימים יחסי מין ארבע

- פצמים בשבוע? – אומללים אלה עלולים לזכות במראה המפוקפק של בני
מינוס 8 שנים, מה שעלול להפחית מאוד את תדירות יחסי המין שלהם ולהזקין
אותם באופן חסר תקנה.
- הלאה: למי שמר את המחקר והחליט שסוד העלומים הוא התפרפרות חסרת
מצורית, ד"ר ויקס קובע שאת יחסי המין הנ"ל, אין לקיים "עם כל אחד" אלא
רק עם מישהו שאנחנו אוהבים.
- ענו על השאלות
1. האם המחקר מדויק? נמקו
 2. נסחו את שאלת המחקר
 3. מהי השערת המחקר?
 4. מהו המשתנה התלוי במחקר הנ"ל ומהו המשתנה הבלתי תלוי?
 5. מהי מסקנת המחקר?
 6. כיצד מטרות הפסיכולוגיה באות לידי ביטוי במחקר זה?

מחקר בפסיכולוגיה:

תצפית

מחקרי תצפית: צפייה בהתנהגות בסביבה הטבעית. קיימים שני סוגים של מחקרי תצפית:
מחקרים טבעיים: ללא התערבות החוקר. לדוגמה תצפית על תינוקות במעון בסביבתם הטבעית. החוקר
צופה מן הצד.

מחקרי שדה: עם התערבות החוקר. החוקר בודק למשל השפעת כניסת אדם זר לחדר בו משחק תינוק.

מחקר ראיונות: החוקר עורך את הריאיון ומתוך תשובות הנבדק לומד על עולמו הפסיכולוגי ועל
התנהגותו במצבים מסוימים. החוקר מראיין את הנבדקים מתוך כוונה ללמוד את מחשבותיהם
על גורמים המשפיעים על התנהגותם.

קיימים שני סוגי ראיון:
ראיון מובנה: השאלות מנוסחות מראש
ראיון פתוח: השאלות מנוסחות במהלך הריאיון, ללא תכנון מראש.

מחקר מעבדה או מחקר סיבתי – זהו הניסוי המבוקר בו החוקר בעצמו יוצר מניפולציה (הבדלים) במשתנה הבלתי התלוי ובודק את השפעתו על המשתנה התלוי. בסוג זה של מחקר קיימת האפשרות להסיק כי גורם X אחראי על התופעה המתרחשת וכי ישנו קשר סיבתי ביניהם. בניסוי ישנן שני סוגי קבוצות:

קבוצת הניסוי – המקבלת "טיפול מיוחד" (עליה מופעלת המניפולציה).
קבוצת ביקורת – נבדקים שאינם משתתפים בטיפול המיוחד שקיבלה קבוצת הניסוי.
דוגמא: רוצים לבדוק השפעה של מספר החיזוקים על רמת האינטליגנציה: ידוע כי גורמים רבים משפיעים על רמת האינטליגנציה (לשאל את התלמידים מה: תורשה, סביבה, למידה), ואם רוצים לבדוק השפעה של גורם אחד, צריך לבודד אותו, כלומר – שאר הגורמים צריכים להיות זהים.
דרך נוספת לשלוט במשתנים או היא לערוך את הניסוי בשתי קבוצות: קבוצת ניסוי וקבוצת ביקורת. למשל: אם רוצים לבדוק השפעה של חיזוקים על למידה – נותנים לקבוצה אחת לבצע משימה ללא חיזוקים ולקבוצה שניה – עם חיזוקים ואז משווים את התוצאות בשתי הקבוצות.

מחקר אורך

בשיטה זאת עוקבים אחר קבוצת נבדקים לאורך זמן במטרה לאתר את התהליכים שהם עוברים בזמן אמת.

חסרונות שיטה זו :

- היא גוזלת זמן רב,
- חשיפת הנבדקים למספר רב של מבחנים דומים עלולה להטות את תוצאות ת המחקר
- חלק מהנבדקים והחוקרים פורשם לעיתים במהלך הניסוי.
- במהלך המחקר יכולים להתרחש אירועים שאין בינם לבין המחקר כל קשר אך הם עלולים להטות את תוצאותיו.

מחקר רוחב

בשיטה זאת משווים קבוצות של נבדקים מגילאים שונים. באמצעות שיטה זאת ניתן לחקור התנהגויות מוקדמות ומאוחרות בלי להמתין עד שקבוצת הילדים תגדל ותתפתח. שיטת מחקר זאת שואבת את נתונה מדגימות המייצגות קבוצות גיל שונות. היא משווה את התנהגותם של ילדים בגילאים שונים ומסיקה מכך על שינויים המתרחשים עם העלייה בגיל.

חסרונות:

- למרות יעילות המחקר הזה קשה לעמוד על הרצף הטבעי של ההתפתחות, משום שאין אנו עוקבים אחר השינויים החלים אצל אותם ילדים.
- אין בשיטה זו מעקב רציף ומתמשך לאורך שנים אחר שלל התהליכים והשינויים שעובר אדם מסוים בחייו.

מבחני דיווח עצמי

מבחנים מסוג זה מבוססים על ההנחה, כי האדם עצמו הוא מקור המידע הטוב ביותר והמהימן ביותר על אישיותו. שאלוני דיווח עצמי מבוססים על אחת או יותר מבין ארבע גישות:

תיקוף תוכן: בוחנים את ההתנהגות שרוצים להעריך ומנסחים פריטים למבחן שיתייחסו ישירות להתנהגות זו.

קריטריון אמפירי: נקבע אילו פריטים ינופו מהשאלון על פי בדיקה אמפירית של הקשר בין הפריט והקריטריון

ניתוח גורמים: שיטה סטטיסטית לפישוט נתונים על ידי הקבצתם

תרגיל מס' 5: חוקרים: אנשים נוטים לסקר כדי לשמור על אמנותם כדוברי אחת – צבודה להאשה בנאות. (משקל הצבודה 5%)

קרא את המחקר וצנה על השאלות שבסופו

אנשים נוטים לסקר כדי לשמור על האוניטין שלהם כדוברי אחת – גם כאשר הסקר אורט להם להפסיד כסף. ההתנהגות הפרדוקסלית הזו הוצגה במחקר חדש שנעשה על ידי חוקרים מהאוניברסיטה העברית בירושלים, אוניברסיטת שיקגו ואוניברסיטת קליפורניה בלוס אנג'לס. מחצאי המחקר, שנערך על נבדקים בישראל, בבריטניה ובארה"ב התפרסמו בכתב העת המדעי Journal of Experimental Psychology: General.

כדי לבחון זאת ערכו ד"ר חשן-הלל וצמיתיה ניסוי מעבדה. לצורך זה אספו החוקרים סטודנטים בירושלים ובשיקגו וסיפרו להם סיפור כיסוי על כך שהם נדרשים לבדוק מאפיינים של תוכנות של גולל. בשלב הראשון שיחקו הנבדקים פאקמן בגולל והתבקשו לדווח כמה שדים הם הצליחו לאכול. בשלב השני, הם עברו למשחק בקובייה של גולל. בשלב זה נאמר לנבדקים שהם יקבלו חצי שקל על כל זריקת קובייה שתוצאתה תהיה 5 או 6. אצל חצי מהנבדקים, התוצאות היו אקראיות. אצל החצי האחר, המתכנת של המעבדה השתלט בחשאי על הקובייה ווידא שהם יזכו (כלומר, יטיילו 5 או 6) בארבע מתוך ארבע הזריקות. אז עברו הנבדקים להטלת מטבע וירטואלית, שבה כל הטלת צל תזכה בחצי שקל, ושוב דאגו החוקרים בחשאי שחצי מהנבדקים יזכו בכל שמונה ההטלות שלהם.

הנבדקים נדרשו לדווח כמה זכיות היו להם, כדי לקבוע את גובה התשלום שמגיע להם. בהתאם למחצאי קודמים, קבוצת הביקורת שנדרשה להתמודד עם זכייה אקראית העלתה מעט את מספר הזכיות שלה. אבל הנבדקים שזכו בתריסר מתוך תריסר הזריקות דיווחו על בין 20% ל-35% פחות הצלחה משהיתה להם בפועל..

"הניסוי הראה שהחשש מפגיעה באוניטין יכול לגרום לאנשים דווקא להתנהג בצורה פחות אתית – ולוותר על סכום כסף", מסבירה ד"ר חשן-הלל. היא מציינת כי הם בדקו גם כיצד נבדקים אחרים יגיבו לדיווח על שמונה הטלות

- מטבצ מוצלחות מתוך שמונה, וראו כי הדיווח אכן התקבל בספקנות – כק
 שהחשש מפגיעה באוניטין הוא מוצדק.
 צנה על השאלות הבאות:
1. האם המחקר מדעי? נמק בהתאם לקריטריונים למדע. (10 נקודות)
 2. נסחו את שאלת המחקר. (10 נקודות)
 3. מהו המשתנה התלוי במחקר הנ"ל ומהו המשתנה הבלתי תלוי? (15 נקודות)
 4. נסחו את השערת המחקר? (10 נקודות)
 5. מה היו תוצאות המחקר? (10 נקודות)
 6. מהי מסקנת המחקר? (10 נקודות)
 7. הצג את מטרות הפסיכולוגיה והסבר כיצד הן באות לידי ביטוי במחקר זה?
 פרט. (20 נקודות)
 8. מהן שיטות המחקר בהן השתמשו במחקר זה? האם הן מתאימות לדעתכם
 למחקר זה? נמקו. (15 נקודות)

פסיכולוגיה קוגניטיבית-

קוגניציה

תרגיל מס' 1: מה אתם יודעים על המוח האנושי
קבוצות של שלושה צנו על השאלות הבאות
1. מדוע מתווכחים על צבעים של כדורים?

2. מדוע לוקח לנו הרבה זמן לבחור ארוחה במקדונלד?

3. מדוע אנחנו מתקשים להסיר מהט מחתיכים/חתיכות בנני האין השני?

4. מדוע יש דברים שזכרים ויש שנשכחים מיד?

תחום זה מתייחס לתהליכים הסמויים המתרחשים במוחנו. קוגניציה מתייחסת למכלול התהליכים הנפשיים הקשורים לרכישת ידע והבנה. הקוגניציה כוללת כישורי תפיסה, קשב, זיכרון, שיפוט והערכה, היסק, פתרון בעיות וקבלת החלטות, שפה, ועוד. הקוגניציה מאפשרת את עיבוד המידע אותו קולט האדם ויצירה של ייצוג פנימי על העולם בו האדם משתמש, בכדי לדעת כיצד להגיב וכיצד לפעול כלפי העולם.

מנגנוני הקוגניציה השונים הם: קשב, תפיסה, זכירה, קבלת החלטות. הם מתרחשים כמעט כל הזמן, בזמן ביצוע פעולות שונות, בבחירה בין אפשרויות, בפתרון בעיות, בהתנסות בחוויות שונות, בהפעלת החושים.

רוב התהליכים הקוגניטיביים אינם נגישים למודעות ופועלים באופן אוטומטי. לעתים, גם כשיודעים שביצענו פעולה מסוימת, עדיין קשה להסביר איך בדיוק עבדו המנגנונים הקוגניטיביים שעזרו לבצע את הפעולה (כמו רכיבה על אופניים או פתרון חידה).

הפסיכולוגיה הקוגניטיבית רואה את האדם כמערכת עיבוד מידע הנקלט המערכת החושית ומתורגם לייצוג שכלי שהמוח מסוגל לעבד, לאחסן ולשנות בצורות שונות.

התהליכים הקוגניטיביים הם הגורמים המתווכים בין הגירוי שהאדם נחשף אליו לבין תגובתו לגירוי זה. צורת עיבוד המידע במוח מאפשרת לנו להתאים את עצמו לסביבה ולשפר את התגובות העתידיות לגירויים, בעזרת תהליכים של למידה. כאשר אדם לומד דבר מה, ניתן למצוא ביטוי ללמידה זו בשינויים שונים החלים במוחו.

דרכים לחקר הקוגניציה

הקוגניציה כוללת תהליכים פנימיים שאינם ניתנים לתצפית ישירה. החוקרים ראו בקוגניציה "קופסה שחורה", שניתן רק לנחש מה יש בתוכה, אולם לא ניתן לחקור אותו באופן אמפירי. כתגובה לבעייתיות של גישת "הקופסה השחורה" פותחה הגישה של "עקבות התהליך" - לפיה מחפשים החוקרים מדדים או תהליכים המלווים את התהליך הקוגניטיבי הנסתר מעינינו- בזמן אמיתי, ומתוך ניתוחם ניתן להסיק על התהליך הקוגניטיבי. זהו תהליך מופשט המותיר אחריו עקבות הניתנים למחקר אמפירי.

פסיכופיזיולוגיה ונוירופסיכולוגיה

תחום החוקר את פעילות המוח בהסתמך על תפקודם של אנשים שחוו טראומה מוחית. בעקבות השיבוש בהתנהגות של אנשים שחוו פגיעות ראש שונות, לומדים על האזורים השונים במוח שאחראים על תפקודים שונים. למשל, אם אדם נפגע במוחו באזור X ואיבד את יכולת הדיבור, נוכל להסיק שאותו אזור שנפגע קשור או אחראי ליכולת הדיבור.

הגישה הנוירופסיכולוגית-קוגניטיבית- עוסקת באופן בו אתרי המוח ותהליכים עצביים מווסתים התנהגות. על פי גישה זו ניתן ללמוד ממקרים של פגועי מוח והשיבוש הקוגניטיבי שלהם לגבי התפקוד הקוגניטיבי הנורמלי.

חקר פגועי מוח, בעיקר בשינויים התפקודיים לפני ואחרי פגיעה מוחית, מספק מידע רב על התהליכים או האיברים האחראיים לביצוע מטלות שונות. החיסרון הוא שבסוגים מסוימים של פגיעות יש מעט מאוד נבדקים, וכמובן שלא ניתן ליזום פגיעות כאלה מסיבות אתיות ומוסריות. **הפסיכופיזיולוגיה** הוא תחום החוקר את הבסיס הפיזיולוגי ביולוגי של ההתנהגות, למשל שינויים בגוף בעת מצבי ריגוש ומצבי לחץ כמו בחינה, ראיון לעבודה ועוד, וכיצד מצבים אלה משפיעים על תהליכים קוגניטיביים כמו זיכרון, קשב, תפיסה וקבלת החלטות.

דימות מוח:

תחום המשתמש בכלים ובטכנולוגיות ליצירת דימות של המבנה, התפקוד והרכבו הכימי של המוח, לצורך אבחון מחלות או לצורכי מחקר. תמונות המתקבלות מסריקות של דימות מוחי משקפות מאפיינים שונים של המוח ופעילותו. זהו תחום חדש יחסית, ונעשה בו שימוש ברפואה ובתחומים השונים של מדעי המוח. ישנן מספר שיטות לסריקת מוח, שעם הנפוצות שבהן נמנות הבאות: צילום רנטגן, דימות תהודה מגנטית (MRI)- שיטה העוקבת אחר פעילות המוח בעת ביצוע מטלה קוגניטיבית. טומוגרפיה ממוחשבת (CT) ועוד.

שלושת התהליכים הניתנים למדידה על פי גישת "עקבות התהליך":

דיווח עצמי - התבוננות עצמית

פי שיטה זו מדווח הנבדק בקול רם באופן רציף את כל אשר העובר במוחו בזמן ביצוע המטלה. תגובותיו המילוליות נרשמות או מוקלטות וכך יש לחוקר פרוטוקול מילולי שניתן לנתח. לעתים מתבקש הנבדק לדווח לאחר ביצוע המטלה ולא במהלכה.

יתרונות: 1. הפקת הפרוטוקול המילולי אינה מסובכת ואינה דורשת מיומנות מיוחדת ולכן ניתן לבסס את המחקרים על מדגמים גדולים.

2. הדיווח העצמי הינו סובייקטיבי ומאפשר הבנה טובה יותר של תהליכים אינדיבידואליים.

חסרונות: 1. מרבית התהליכים הקוגניטיביים אינם מודעים לאדם ולכן אינו יכול לדווח עליהם. 2. עצם ההתבוננות הפנימית של האדם בפעולתו ודיווח עליו יכול לשנות את ביצועו במטלה.

3. הפרשנות של האדם לתהליך היא סובייקטיבית ולכן לא בהכרח נכונה.

4. הצורך לדווח תוך כדי המטלה מוסיף על הקושי שלה ולכן יכול להאט את ביצועה או לפגוע באיכות הביצוע.

5. בדיווח שאחרי המטלה יכולים להיכנס גורמים המשפיעים על מהימנות הדיווח כמו שכחה ועיוותים שונים של המידע.

חקר מדדים התנהגותיים כמו זמן תגובה ודיוק בביצוע

ניתן להשוות בין נבדקים שונים או לגבי אותו נבדק בסיטואציות שונות.

יתרון: מאפשר לבודד משתנים המצביעים על שיפור או ירידה ברמת הביצוע.

חסרון: דרושים תנאי מעבדה מדויקים לבידוד המשתנים.

תהליכים אוטומטיים לא מודעים

במחקרים קוגניטיביים קיים קושי באובייקטיביות, גם משום שהחוקר מפרש את המצבים לפי תפיסתו הסובייקטיבית וגם משום שנושא החקירה הוא מושא החקירה. אדם המדווח על תהליכי החשיבה לא תמיד מודע לתהליכים הקוגניטיביים המתרחשים במוחו. כמו כן הוא עלול לפרש תהליכים אלה בצורה לא נכונה המושפעת מגורמים, כמו הרצון להרשים את החוקר, ומתעלמת מגורמים אחרים, כמו נטיית לב, או המצב האובייקטיבי.

תפיסה

תפיסה היא התהליך שבו המוח ממיין, מארגן ומפרש את התחושות. באמצעות התפיסה אנו מעניקים משמעות לגירויים הנקלטים ע"י החושים.

שלבים בתפיסה - תהליך התפיסה מורכב משלושה שלבים עיקריים:

1. **חישה** - קליטת הגירויים באיברי החישה השונים.
2. **ארגון התפיסה** על ידי עיבוד המידע שהתקבל מהגירויים הללו.
3. **זיהוי**.

קליטת גירוי מהסביבה

תחילת תהליך התפיסה הוא בקליטת גירוי חושי מהסביבה. הגירוי הוא צורה של אנרגיה פיזיקלית. הראייה מגיבה לאור, אנרגיה מכנית (חיכוך וגלי קול) מעוררת את המישוש והשמיעה ואנרגיה כימית (תגובות כימיות) מעוררת את הריח והטעם. כל מה שאנו יודעים על העולם, אנו יודעים בגלל החושים שלנו. לכן חשוב להבין איך החושים פועלים והאם העולם הנגלה לחושינו הינו העולם האובייקטיבי, שהמכשירים המדעיים מודדים. בעלי חיים מסוגלים לקלוט גירויים מהסביבה באמצעות מערכות חישה שונות, כך שכל חוש מגיב על סוג אחר של אנרגיה.

חושים מעולם החי

- דולפין מסוגל לתקשר באמצעות סונאר למרחקים אדירים
- כלבים מסוגלים לעקוב אחרי נתיב ריח בן כמה ימים
- נץ מסוגל לראות עכבר במרחק קילומטר

תרגיל מס' 1 - מטריפת את החושים

בחר בצל חיים בצל חושים יוצאי דופן. חפש באמצעות הטלפון הנייד פרטים לצבי יכולותיו והצל אותן.

למרות שהמערכת התפיסתית האנושית משוכללת ומורכבת מאוד בהשוואה לבעלי חיים אחרים, היא גם מוגבלת ביחס אליהם ביחס למגוון האותות שהיא יכולה לקלוט. לדוגמה, מערכת התפיסה האנושית (המערכת המנטלית) לא מאפשרת קליטה של: גלי אור אולטרה-סגולים הקובעים את תמונת המציאות של חרקים מסוימים, גלים על-קוליים הקובעים את תמונת המציאות של הדולפינים.

מסקנה: החושים שלנו אינם משקפים את המציאות. המציאות שאנו מכירים היא סובייקטיבית.

ארגון התפיסה על ידי עיבוד המידע שהתקבל מהגירויים

קולטני חישה (שנמצאים באף, בפה, באוזניים, בידים), קולטים את המידע מהעולם סביבם, מתרגמים את צורות האנרגיה של הגירויים השונים לאותות חשמליים, אשר מעובדים במערכת העצבים. תהליך עיבוד האותות כולל שילוב מידע בין החושים, אשר מאפשר לארגן את התחושות להתרשמות אחידה מהסביבה. לדוגמה: לראות מישהו לועס ולשמוע את הפריכות של המאכל נותן מידע שהמאכל הוא חטיף.

החושים שמהם אנחנו קולטים מידע:

חוש הראיה: מספק מידע על הסביבה, צורתה, גודלה, האלמנטים הנמצאים בה. קולט דרך קרני האור המוחזרות מהגוף הנצפה אל העין (האישון). תהליכי עיבוד המידע מתרחשים במרכז הראיה שבמוח, שנותן לגוף צורה, גודל משמעות וכד'.

חוש השמיעה: תנועת גלי הקול המועברת דרך עור התוף באוזן, ומשם מועברים אל המוח לעיבוד. **חושי העור:** העצבים הנמצאים מתחת לעור מעבירים למוח מידע על כל גוף שנוגעים בו. המידע המועבר הוא לחץ (הגודל של הגוף שנוגע בנו), טמפרטורה (חום או קור), וכאב (מכה, פצע, כאב מלחץ).

חוש הטעם והריח: טעמים כמו מתוק חמוץ, מר, מלוח. כמו כן ריחות שונים (דרך האף). **חוש התנועה (חוש קינסטטי):** מיקומם של גופים ביחס אלינו וביחס לגופים אחרים. חוש זה מאפר לבצע פעולות.

חוש שיווי המשקל (וויסטיבולרי): מספק מידע על תנוחת הגוף ותנוחת האברים, וכך עוזר בשמירה על שיווי המשקל. (כמו למשל סחרחורת לאחר פעילות מאומצת) תפיסת המציאות שלנו נובעת משילוב של קליטת מידע מכל החושים ועיבודו.

ההבדל בין אור לצבע

ההבדל בין אור לצבע הוא דוגמה להבדל בין גירוי פיזיקאלי לבין ייצוג מנטאלי (נפשי). אנרגיה נעה בצורה של גלים באורכים שונים ומסוגים שונים. העיניים מתרגמות את הגלים השונים לצבעים שונים. צבע הוא הכינוי הניתן לתפיסת הראייה של האדם את אורכי גל של אור. תחושת הצבע נוצרת במוח בעת צפייה בעצמים שמגיע מהם אור אל העין, בהתאם לאורך גל האור ובהתאם ליכולת ראיית הצבעים של הצופה. צבעו של עצם יהיה שונה אם מסתכלים עליו בתנאי תאורה שונים. כמו כן, הוא יכול להיתפס כשונה בעיני אנשים או בעלי חיים שונים. בדרך כלל כשמתייחסים לצבע של עצמים מתכוונים לצבע בתאורה "לבנה" ולא, למשל, אור ירוק - שבו כל העצמים ייראו בגוונים ירקרקים.

קביעות תפיסתית

קביעות תפיסתית אחראית על היכולת לזהות אובייקט תחת שינויים באינפורמציה החושית. האובייקט הוא בעל תכונות פיזיות קבועות, אך בהגיעו לאורגניזם דרך איברי החישה האובייקט עובר שינויים של האינפורמציה כגון, הזווית שממנה האובייקט נצפה, התאורה הנשפכת עליו ומרחק הצופה מן האובייקט. תפקיד הקביעות התפיסתית הוא להביא לידינו "חויה" קבועה של האובייקט למרות השינויים המשמעותיים החלים עליו.

קביעות תפיסתית מתבצעת בכמה ממדים כגון: גודל, צורה, בהירות, צבע, קול, כיוון וריח.

קוביית הצבעים

תרגיל מס' 2 – קוביית הצבעים

3. צפה בסרטון המתאר את קוביית הצבעים וצנה על השאלות הבאות:

1. למה המשתתפים חשבו שהצבעים זהים?

2. מה תפקיד הצבע?

3. מה מסייע על הצבע שאנו רואים?

4. אז מהי אם כן קוביית הצבעים?

קוביית הצבעים היא אשליה תפיסתית, לפיה בתנאים מסוימים קביעות הצבע לא באה לידי ביטוי והיא מושפעת מרקעים שונים.

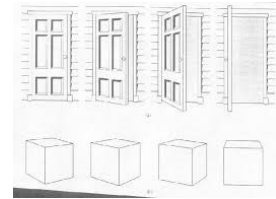
קביעות הצבע: צבעו של אובייקט נוטה להישאר קבוע למרות שינויים בתאורה הכללית. אם נראה דף לבן בתאורה חשוכה, עדיין נראה שהוא לבן.



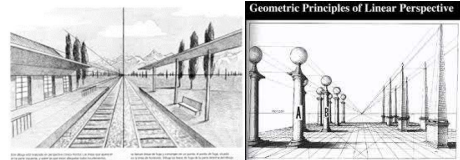
קביעות הבהירות: בהירותו של אובייקט נוטה להישאר קבוע למרות שינויים בתאורה הכללית.

קביעות תפיסתית

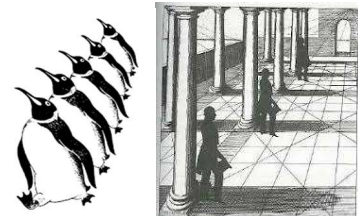
קביעות צורה: כאשר מסתכלים על חפץ מזוויות שונות, או שהוא מוסתר חלקית, הוא נתפס בצורתו הקבועה. דלת שנפתחת למשל משנה את צורתה על הרשתית ממלבן לטרפז ובכל זאת אנחנו תופסים אותה כמלבנית זאת מכיוון שאנו לוקחים בחשבון את שינוי הזווית של הדלת.



עקרון הפרספקטיבה הקווית-טכניקת ציור באמצעותה נוצרת תחושה של מרחק ושל עומק על ידי שימוש בקווים מתכנסים.



קביעות גודל: גודלו של אובייקט מוכר נשאר יציב יחסית בין הוא מתרחק או מתקרב אלינו. מערכת התפיסה לוקחת בחשבון שמה שמשתנה הוא לא הגודל אלא המרחק מן החפץ. נדע להעריך גובהו של אדם (גבוה או נמוך) אם נראה אותו מרחוק או מקרוב.



באמצעות שני העקרונות (קביעות הגודל ועקרון הפרספקטיבה הקווית) עצמים קטנים יותר נתפסים בציור כרחוקים יותר ועצמים גדולים נתפסים כקרובים.

קביעות רום הקול: ניתן לזהות את קולו של אדם כשהוא לוחש, כשהוא צועק, מקרוב או רחוק, כשהוא מדבר, או מקריא לאט או מהר. התנועות והעיצורים נתפסים קבועים גם אם מבחינה אקוסטית הם נשמעים שונה בשל קצב דיבור, גיל, מגדר, ניב הדובר ועוד.

תחושות ותפיסה

תחושות הן התנסויות הקשורות בגירויים פשוטים. גירויים חושיים מספקים לנו נתונים המשמשים בסיס להשערות שלנו על טבעו של העולם, וההשערות הללו הן שיוצרות את התפיסה. תפיסה עשויה להיות משכנעת, אך היא מבוססת על פרשנות של גירויים ולכן היא תמיד עשויה להיות מוטעית. ההוכחה לכך הן אשליות תפיסתיות: סילוף או אי-התאמה בין תפיסה למציאות. אשליות מתרחשות בכל החושים ומטעות כל מיני אספקטים תפיסתיים.

אשליות תפיסתיות ועיוותים בתפיסה: סוג של אשליה המאופיינת בתפיסה חזותית מוטעית של תמונה או צורה. אשליות מתרחשות בכל החושים והן נובעות מתהליכי עיבוד המידע. אילוויית מילר לייר (קוביית הצבעים) היא דוגמה לאשליה תפיסתית.

חוקי הארגון התפיסתי של הגשטלט (תבנית)

את פסיכולוגיית הגשטלט (בגרמנית גשטלט = צורה, תבנית, דפוס) ניתן להבין באמצעות משפט מפתח אחד: "השלם שונה מסכום חלקיו". כוונת משפט זה היא שהאדם מפרש את הגירויים החושיים, ומשליך את ידיעותיו על הקלט החושי.

לדוגמה: אבי גישת הגשטלט, מקס ורטהיימר, ערך ניסוי לבדיקת תפיסת התנועה. הוא הקרין לנבדקיו שני הבזקי אור משתי נקודות שונות בפסקי זמן קרובים. הנבדקים ראו את שני ההבזקים כנקודת אור אחת בודדת, שגעה ממקום אחד לשני, אף על פי שלא התרחשה שום תנועה של האורות. ורטהיימר הסיק מכך כי התודעה היא זו שהשליכה את התבנית שלה על הקלט החושי, והיא זו שנתנה פירוש לטבעם של גירויים אלו.

דוגמה נוספת, שיר הוא לא רק אוסף מילים וצלילים, ציור הוא יותר מאוסף כתמי צבע. **הציור המיוחד של המרכיבים הבסיסיים** כמו הצלילים, המילים, כתמי הצבע, הטעמים, הריחות, והיחסים בניהם הם היוצרים תבנית שלמה בעלת המאפיינים המיוחדים לה. השלם מעניק איכות ספציפית לחלקים המרכיבים אותו.

עקרונות הגשטלט

קירבה (או סמיכות) - עצמים או אנשים שקרובים זה לזה במרחב נוטים להיות משויכים האחד אל השני.



אם מסתכלים באיור 1, המוח מפענח את השרטוט כשורות של נקודות כחולות, מכיוון שיש יותר קרבה בין הנקודות באותה שורה, מאשר הקירבה בין הנקודות באותו טור. לעומת זאת, באיור 2 המצב הפוך ולכן המוח שלנו יפענח את השרטוט כטורים של נקודות.

דוגמה נוספת: שלוש הקשות תכופות במצילה מתלכדות לקבוצה בעוד ששלוש הקשות בהפסקות ממושכות - נשמעות כהקשות נפרדות.

עיקרון דמות ורקע - כשאנו מתבוננים בגירויים שסביבנו, חלק מהם נתפסים כדמות ושאר הגירויים נתפסים כרקע.

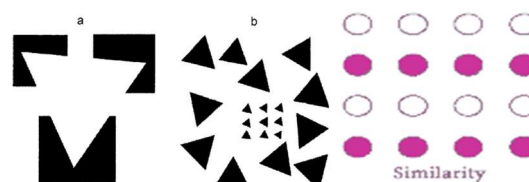
לדוגמא, כשאנו קוראים שורות אלה, המלים נתפסות כדמות והדף כרקע, כשאנו מסתכלים על אוטובוס שעובר ברחוב, האוטובוס נתפס כדמות ושאר הגירויים: החנויות, האנשים, העצים - כרקע. הדמות נתפסת תמיד כבעלת צורה, ואילו הרקע נתפס כפחות ברור. הדמות נתפסת כקרובה יותר מהרקע, כלומר, לפניו.

הדוגמה הידועה ביותר היא שאם רואים את הגביעים הרקע שלהם להתפרש כפרצופים בפרופיל ולהפך, אם רואים את הפרצופים בפרופיל הגביעים נתפסים כרקע.



עיקרון הדמיון – מתייחס לנטייה לקבץ יחדיו את העצמים הדומים ביותר. אנחנו נוטים לצרף פריטים דומים לקבוצה ולתת לה משמעות. מסיבה זו, "נעדיף" לפענח את השרטוט באיור כשורות של נקודות באותו צבע, ולא כטורים בצבעים מתחלפים.

איור מס' 3:



עקרון הצורה הפשוטה - אנו תופסים כדמות את הצורה שקל לנו יותר לתפוס.



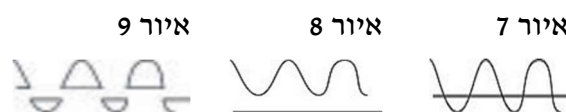
עקרון הסגירות – גם כאשר המידע שמגיע אלינו הוא לא שלם, אנחנו ננסה לסגור אותו באופן שיתאים לנתונים שיש לנו כך שלתבנית יהיו גבולות ברורים ומוצהרים. עקרון הסגירות מתאר את הנטייה למלא פערים קטנים על מנת לתפוס עצמים בשלמותם. בעקבות זאת רוב האנשים יפענחו את איור 4 כמורכב מריבוע בין שני קווים (ראו איור 6). זאת אף על פי שלכאורה אפשר היה לפענח את השרטוט כשתי אותיות "k" מחוברות (ראו איור 5).

איור 4 איור 5 איור 6

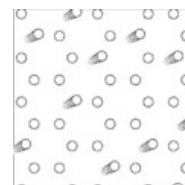


עקרון ההמשכיות (הרציפות הטובה) – קווים ישרים או עקומים הממשיכים כביכול זה את זה נתפסים כיציבים גם אם הם קטועים. כלומר, אנו נוטים להשלים את הקיטוע ברצף ולראות את החלק החסר.

בעקבות זאת רוב האנשים יפענחו את איור 7 כמורכב מגל וקו ישר (ראו איור 8). זאת אף על פי שלכאורה אפשר היה לפענח את השרטוט כאוסף של קערות וקערות הפוכות (ראו איור מס' 9).



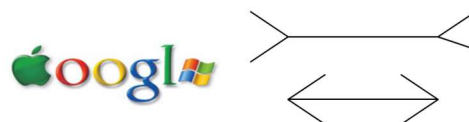
עקרון הגורל המשותף – קיימת נטייה לקבץ אובייקטים שנתפסים כנעים לאותו הכיוון. זו הסיבה מדוע אנו תופסים את העיגולים עם הזנב כקבוצה.



עיקרון הסימטריה - אובייקטים סימטריים נתפסים כקבוצה, גם אם הם רחוקים זה מזה. אנחנו נוטים לקבץ את הסוגריים המרובעים הללו בצמדים, למרות שהם רחוקים. כלל הקירבה (הכלל הראשון) היה דווקא מכון אותנו להתייחס לסוגריים הצמודים "גב אל גב" כקבוצה, אבל פעמים רבות הסימטריה חזקה יותר.



עיקרון ההקשר - סביבתו של הגירוי משפיעה על האופן בו הוא נתפס ומעובד. העיוות בתפיסה נוצר בגלל ההקשר בו נמצא הגירוי, כלומר, מהגירויים הסמוכים לו. איזה קו ארוך יותר? הקוים זהים. ההקשר- כיוון החץ מטעה.



תרגיל 2 – האפיה fe
חפש באמצעות הטלפון תמונה fe אפיה תפיסתית fea הוצאה בכיתה. הצלה אותה בקבוצה וצרף את fe הציקרון הרלוונטי שיוצר את האפיה התפיסתית בתמונה זו.

תרגיל מס' 3: עקרונות הארגון התפיסתי של האסטרט

בחן את התמונות הבאות וזהה איזה עיקרון מופיע בכל תמונה

תמונה 1



תמונה 4

תמונה 2



תמונה 5

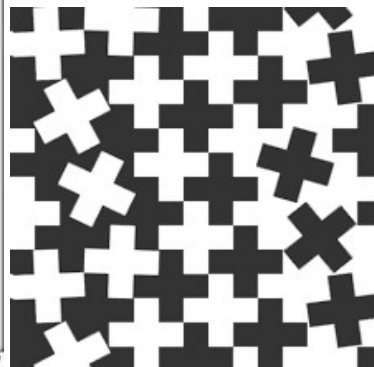
תמונה 3



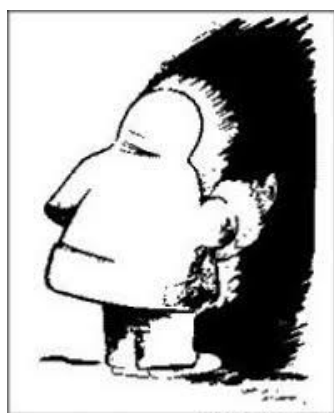
תמונה 6



תמונה 7



תמונה 8



תמונה 9



קשב

קשב הוא היכולת להתמקד באופן מתמשך בגירוי מסוים או בפעילות מסוימת. זהו תהליך הכרתי, במסגרתו מידע המגיע לתודעת האדם דרך חושיו השונים ממין לצורך עיבוד שכלי ממוקד. זהו תהליך של בחירת הדברים שאליהם חשוב לשים לב. הקשב חיוני לתפקודן של היכולות הקוגניטיביות הגבוהות: תפיסה, זיכרון וקבלת החלטות.

מאפייני הקשב:

- הקשב הוא היבט חשוב של תהליך עיבוד המידע החושי והוא בא לידי ביטוי בכל מערכת החישה.
- **הקשב הוא סלקטיבי.** הוא מאפשר להשתמש במידע הרלוונטי ולהימנע מהסחות דעת בעקבות מידע שאינו רלוונטי לפעולה שבה עוסק האדם. היכולת לתת העדפה לעיבוד של המידע הרלוונטי על חשבון מידע שאינו רלוונטי. פעולה זו של הפניית הקשב לגירויים המתאימים בלבד מכונה "סינון".
- הקשב הוא נייד ובולש ולכן תמיד הוא מחפש משהו לבדיקה.
- משום שלחשיבה המודעת יש קיבולת מוגבלת, ההתמקדות בחוט מחשבה או גירוי מסוים, באה על חשבון העיבוד של חוטי מחשבה או גירויים אחרים.

תנאים לקשב:

ערנות: מצב גופני ונפשי המאפשר קליטת מסרים על ידי החושים

עוררות: מצב של חדות חושים

דריכות: מוכנות לקלוט את הגירויים

סוגי קשב:

לפי חוש: קשב חזותי ושמיעתי

לפי מיקום הגירויים: בסביבה או בתוך האדם (מחשבות, רגשות)

לפי המשימה: לפי סוג המשימה- קשב סלקטיבי וקשב מפוצל

קשב סלקטיבי: היכולת להתמקד בגירוי בודד ולא להתייחס ולהתעלם מגירויים אחרים שאינם רלבנטיים. לדוגמה, בזמן מבחן להתרכז במבחן ובהוראות המורה ולהתעלם מדיבורים של תלמידים או מהפרעות במסדרון.

בולטות ועוצמת הגירויים

על פי רוב הקשב נוטה להימשך אחרי אירועים בולטים. זאת משום שאחד הגורמים למשיכת קשב היא הבולטות של גירוי מסוים על פני אחרים בממד מסוים. למשל, צבע שונה, בהירות שונה, הטיה שונה ועוד. המערכת הקוגניטיבית מזהה את הגירוי השונה באופן קדם-קשבי ומושכת את הקשב לשם.

גם צליל חזק במיוחד יכול להסב את תשומת הלב כשהוא בולט על רקע שאר הצלילים בסביבה. למשל, קל יותר לעקוב אחרי נאום אם הדובר הוא בעל קול שונה פיזיקלית יחסית לרעשי רקע: קול גברי על רקע קולות נשיים, דיבור אנושי על רקע צפצופים, וכו'. גירוי הופך להיות בולט גם כשהוא מפסיק להתקיים באופן פתאומי. כמו למשל, דפיקותיו המתמידות של שעון מחוגים שלפתע נעצר מלכת, או הפסקת רעשי הרקע של המזגן כשהוא מגיע לטמפרטורה הרצויה.

קשב תלוי משמעות - אפקט מסיבת הקוקטייל/ (Cherry 1953)

"תופעת מסיבת הקוקטייל" קרוי על שם התופעה שבה אדם הנמצא במסיבת קוקטייל מסוגל לנהל שיחות עמוקות עם אנשים אחרים גם באמצע בלגן ורעש של מסיבה, רק בזכות היכולת שלנו להקצות קשב ולתת את מלוא תשומת הלב לבן אדם שמולנו. כשאנחנו נותנים את מלוא הקשב שלנו למשימה אחת, שאר החושים שלנו "מתנוונים" ואנחנו פחות שמים לב למה שקורה מסביבנו, ולכן מפספסים די הרבה מידע. אדם יזהה את שמו באופן לא רצוני, גם אם הוא נאמר בקול חלש ומרוחק בחדר המלא קולות שיחה של אנשים אחרים. הפניית קשב אוטומטית לגירויים חשובים יכולה לסייע בהתמודדות עם מצבים של היצף מידע.

תשומת ליבו של האדם נוטה להימשך אחרי גירויים שהוא מיחס להם משמעות רבה. עם זאת, האפקט מתייחס באופן כללי ליכולת של האדם לקלוט גירויים ספציפיים שהם בעלי חשיבות פוטנציאלית גבוהה באופן חד ומידי, גם כאשר הוא בסביבה רועשת ומרובת גירויים. מלבד שמו של האדם, אפקט זה יכול להתרחש גם כתגובה למילים משמעותיות אחרות (כמו "הצילון") או צליל בולט (כמו פיצוץ או ירייה).

אפקט מסיבת הקוקטייל מהווה דוגמה להפניית קשב סלקטיבי למידע בעל משמעות וזוהי לכידת קשב שמקורה בגירוי.

אפקט סטרופ - אוטומטיות הקשב

המחשה של שני גירויים המתחרים על הקשב שלנו ויוצרים כישלון של קשב סלקטיבי.

מטרה: לבדוק קשב לפעולות אוטומטיות (קריאה - זיהוי מילים אוטומטי).

מהלך המחקר: האדם התבקש לציין את שם צבע הדיו שבו כתובה מילה. המילים הן שמות צבעים, והן רשומות במגוון צבעים שונים.

תוצאות: לאדם נדרש זמן תגובה ארוך יותר לומר "כחול" כאשר המילה "אדום" כתובה בכחול, מאשר כאשר המילה "כחול" כתובה בצבע כחול.

מסקנות: ההסבר המקובל לתופעת סטרופ הוא השערת זיהוי המילים האוטומטי: חשיפה למילה מעלה באופן אוטומטי את התוכן הסמנטי (המשמעות) של המילה ודבר זה מפריע למשימת זיהוי הצבע בו כתובה המילה. אנחנו רגילים לקריאה כך שמשמעות המילים נקלטת באופן אוטומטי גם כאשר הנבדק אינו מנסה לעבד את המידע.

ההאטה בזמני התגובה לציון שם הצבע, נגרמת מכיוון שקריאת מילים היא אוטומטית. אפקט סטרופ הוא דוגמה לחוסר היכולת של הקשב להתעלם ממידע שנקלט ואפילו מעובד בצורה אוטומטית. זוהי לכידת קשב שמקורה בגירוי (המילים) שמתחרה בבחירת קשב מכוונת-מטרה (הצבעים).

קשב מפוצל- היכולת להתמקד במספר גירויים בו זמנית ולעבד אותם במוח

היעדר קשב

בא לידי ביטוי בשתי צורות:

עיוורון קשבי- התופעה הקוגניטיבית של אי תפיסת עצמים נראים בהיעדר הפניית קשב עבורם. עיוורון לשינוי- חוסר היכולת להבחין בשינויים בסביבה, אפילו אם אלו שינויים בולטים יחסית. העיוורון לשינוי יכול לנבוע משתי סיבות: האחת שבולטות הגירוי אינה מספקת (לא נוצרה לכידת קשב שמקורה בגירוי). השנייה היא היעדר מידע מספק לגבי הגירויים הרלוונטיים אליהם יש להיות קשובים.

תרגיל מס' 1: תופעת ציוורון הקשב - הניסוי של סימאנס - צבירה בקבוצות:
קראו את האירוע המוצג וצאו על השאלות שבסופו
לפי הפסיכולוגים כריסטופר שברי ודניאל סימאנס, קיים סוג מסוים של "ציוורון" - שאינו נגרם מליקוי בראייה. מדובר ב"ציוורון קשבי" - אי-הבחנה באופיית בלתי צפויים שמופיעים ממש במקום שאליהם מסתכלים, משום שתשומת הלב מופנית לדבר מה אחר.
החוקרים בדקו באמצעות ניסוי את הציוורון הקשבי. הניסוי הציג סרטון בו שתי קבוצות של אנשים שמתמסרים בכדור. אחת הקבוצות לבושה בחולצות לבנות, והשנייה בחולצות שחורות. הנבדקים הניסוי התבקשו לספור בקט את המסירות רק בין השחקנים בחולצות הלבנות.
מידע תואם הסרטון, הנבדקים התבקשו לדווח כמה מסירות ספרו, אבל למעשה, זה לא היה חשוב כלל. מטלת הספירה נוצרה רק להעסיק את הנבדקים בפעולה שדורשת תשומת לב, על מנת לבדוק אם יראו או לא יראו את האירוע. האירוע? ובכן, לא אמיתית, אבל סטודנטית לבושה בחליפת גורילה משכנעת למדי הופיעה על המסך במשך הסרט. היא צעדה באיטיות למרכז מצלם המתמסרים, נצרכה ביניהם, הסתובבה למצלמה, טפחה על החזה ואז הסתלקה לזה. הופעתה נמשכה תשע שניות.
להפתעת החוקרים, התברר, שכחצי מהנבדקים לא הבחינו באירוע. התוצאה המפתיעה הזאת חזרה על עצמה פעמים רבות, בתנאים שונים, עם קהלים מאוונים ובמדינות שונות.
ההחמזה של האירוע אינה נגרמת מכך שהמבט אינו מופנה אליה. הנבדקים שלא ראו את האירוע הקדישו, בממוצע, שנייה שלמה להתבוננות בחיה - פרק זמן דומה לזה של הנבדקים שראו אותה.

הזרם המשמעותי שפוצל בניסוי הוא הצומדה שהקשה של הנבדקים מופנה לביצוע מטלת ספירת המסירות, וכן שהופעתה של האורילה היא אירוע בלתי צפוי. המוח שלנו מתוכנן להבחין בתבניות באופן אוטומטי, כך שאירועים שחורגים מהתבנית אינם נקלטים באותה הקלות שבה נקלטים אירועים צפויים. המוח האנושי, ציפיות ומטרות שזורות ללא הפרד בתהליכים הבסיסיים ביותר של התפיסה, ולא ניתן לבטלן בקלות. ציפיות מתבססות על ההתנסויות הקודמות שלנו בעולם, והתפיסה מתבססת על הציפיות הללו. האמונה הרווחת היא שדברים בולטים, יוצאי דופן, מנדקרים לעין. זאת ההנחה שמתבססת עליה כשמקפידים ללבוש בגדים זוהרים כשרוכבים על אופניים בחושך, למשל. אך לפי סימאנס וסברי, ההיטלון הלה מוטעה – שכן דווקא היוצא דופן, הבולט, הוא זה שקשה להבחין בו. **ענו על השאלות**

1. תארו בקצרה את התופעה הנבדקת ואת מטרתה

2. תארו בקצרה את מהלך המחקר הרלוונטי

3. הציגו את תוצאות המחקר ואת מסקנותיו (ההסבר לתופעה)

תרגיל מס' 2 : ניתוח תופעה

איזו תופעה באה לידי ביטוי במשפט הבא?

דני ואופיר יושבים בחדר ומשחקים ב"אקס בוקס". ספיר, אחותו הקטנה של דני אזהרת לשבת איתם וללמוד מהם. ספיר לא מפסיקה לדבר ולשאל שאלות. דני מפספס את מרבית השאלות של אחותו. הוא לא שם לב שאביו התקשר אליו 3 פעמים ולא פתח את הדלת לשליח המסופר. אולם, כשאמו היצעה הביתה וקראה בשמות הילדים לאכול פיצה, הוא שומע מיד. איזה מושגים מסבירים את הקשה של דני? נמק.

תרגיל מס' 3: השוואה
מלאו את הטבלה הבאה

האיור הקריטריון	האריזה	מסיבת הקוקטייל	היצדד קשה
אינה קשה נדרש			
אינה חוש היה מצורה			
אינה סוג קשה (סלקטיבי או מפוצל)			
מה נקלט			
מה לא נקלט			

זיכרון

מהו זיכרון?

זיכרון הוא יכולתו של אורגניזם לאגור מידע מהסביבה דרך החושים השונים. זיכרון הוא היכולת לאחסן מידע, לקדד אותו במאגר מתאים ולשלוף אותו בעת הצורך. אחד התפקידים החשובים של הזיכרון הוא לאפשר לנו גישה מודעת אל העבר האישי והקולקטיבי.

סוגים של זיכרון:

מודל דו שלבי של זכירה: על לפי זמן: (זמן ההישארות במאגר הזיכרון של האדם)

זיכרון לטווח קצר (זיכרון עבודה): מידע שעלה למודעות בשניות האחרונות ונשאר שם כל זמן שעוסקים בו. החזקת המידע בזיכרון זה מתבססת על החזקה פעילה של המידע במודעות. באמצעות שינון המידע יכול לעבור לזיכרון לטווח ארוך, וכך לפנות מקום למידע חדש בטווח הקצר. כל פעולה של חשיבה מערבת את זיכרון העבודה לטווח הקצר. לדוגמה: אנו מנסים לזכור מספר טלפון בזמן שמקלידים אותו בטלפון. גם המחשבה על יצירת איש קשר חדש תופסת מקום בזיכרון העבודה.

זיכרון לטווח ארוך: מחסן של כל המידע וכן חוויות, אירועים, מיומנויות, כללים ודעות שנרכשו. הזיכרון לטווח הארוך כולל את כל הידע של האדם על עצמו ועל העולם. זיכרון לטווח ארוך הוא מאגר מידע לא מוגבל המכיל את המידע מהזיכרון לטווח קצר שהתגבש. ככל שיחזור אדם על אותו מידע יותר פעמים, יתחזק ויגדל הסיכוי שמידע זה יעבור לזיכרון לטווח הארוך.

השפעת סדר קליטת המידע על יכולת שליפתם

אפקט הראשונות מתייחס לפריטים ראשונים שנזכרו טוב משום שהלומד הספיק להעבירם לזיכרון לטווח ארוך ולכן בעת ההיזכרות הם נשלפים טוב יותר. את המילים הראשונות יש לנו הכי הרבה זמן לשנן כי הן הופיעו הכי מוקדם ולכן הן נכנסות לזיכרון לטווח ארוך.

אפקט האחרונות מתייחס לפריטים האחרונים מהרשימה שנזכרו טוב יותר מהאחרים משום שהם עדין קיימים בזיכרון לטווח קצר.

עקומת המיקום הסדרתי –

גרף המתאר את ההסתברות לזכירת מילים במטלת היזכרות חופשית כפונקציה של מיקום המילים בזמן הקידוד. עפ"י עקומת המיקום הסדרתי הזיכרון הטוב ביותר הוא לפריטים האחרונים, לאחר מכן הפריטים הראשונים ולבסוף הפריטים ממרכז הרשימה.

סיווג לפי תוכן הזיכרון:

זיכרון חושי: מבוסס על מידע הנאסף באמצעות חושי האדם כגון שמיעה, ראייה, מישוש, טעם וריח. לכל חוש אזור נפרד לעיבוד המידע הנקלט.

זיכרון אפיזודי (ידע אישי) – קשור באפיזודות (אירועים) שהיינו מעורבים בהם. למידע האפיזודי מרכיב אישי, שכן הוא שייך אך ורק לנו ולחוויות שחווינו בזמן ובמקום מסוימים. אנחנו יודעים לתאר אירוע בחיינו, למשל, החוויות שלנו מהטיול לחו"ל, היום הראשון שלנו בתיכון וכדומה.

תרגיל מס' 1: מה אתה עושה כשאתה קט בפוקר?
כתוב כל מה שאתה זוכר שצאת פני שיצאת לבית ספר

זיכרון סמנטי – מאחסן סוגי ידע כללי כמו: שפה, עובדות ומושגים (מהי בירת צרפת, למשל). בדרך כלל יהיו אלה פרטים אשר הנבדק לא בהכרח יוכל לומר מהו המקור שלהם (מתי ואיפה למדתי את זה).

זיכרון פרוצדורלי (מיומנויות) – מידע זה כולל תהליכי פעולה, כמו אכילה, ריצה, כתיבה וצחצוח שיניים. לא ניתן ללמוד אותו באופן מילולי אלא יש צורך בתרגול והתנסויות רבות עד שהמיומנות נרכשת. ידע פרוצדורלי משתמר לאורך זמן וקשה לשכוח אותו. לדוגמה: כמו לרכב על אופניים, לשרוך שרוכים או לשחות.

הבדלים בין זיכרון חושי, זיכרון אפיזודי, זיכרון סמנטי, וזיכרון פרוצדורלי

הקריטריון	זיכרון חושי	זיכרון אפיזודי	זיכרון סמנטי	זיכרון פרוצדורלי
מקור המידע	חושים שונים	אירועים וחוויות	עובדות ומושגים	פעולות תנועתיות
קידוד הזיכרון	לא מודע לקליטת המידע והמידע לא מאורגן בצורה מסודרת	מודע לקליטת המידע ומארגן במוח לפי סדר אירועים	יכול להיות מודע או לא מודע יכול להיות מאורגן (כמו לפני בחינה) או לא מאורגן (צפייה בשעשועון)	מודע ומאורגן
שליפה	לרוב אוטומטית (תחושת דזה וו) אך יכולה להיות גם מודעת	יכול להיות אוטומטי ויכול להיות מודע (כמו שניסיתי להיזכר בחוויה)	יכול להיות אוטומטי (פתאום נזכרים במושג) ויכול להיות מודע (כמו שניסיתי להיזכר במושג)	אוטומטית ולא מודעת

תרגיל מס' 2: סוגי זיכרון על פי תוכן

זהה את סוג הזיכרון בכל אירוע

1. הראל שנין מושגים וחזר עליהם לקראת מבחן בפסיכולוגיה. בעת המבחן לא נתקף בשום בעיה לצנות על השאלות.
2. פגשתי בחורה וריח הבושם שלה הזכיר לי את ליטל שפרדתי ממנה בשנה שעברה.
3. למרות שלא שחיתי זמן רב, כשנכנסתי לבריכה הרגשתי שהשחייה היא טבעית לי.
4. למרות שנצאה כבר בת 15 היא זוכרת את היום בו וויתרה על המוצץ.
5. לירן השתתף בתוכנית "לצוף על המיליון" ובאצל הלחץ התקשה להיזכר מהי בירת קניה. לאחר תום הזמן הוא נזכר.
6. כשליקק המחנכת הניצה לכיתה שאלה אותה חן "האם אילנית המורה לאנגלית הניצה?" לילק חשבה רגע ולאחר זמן קצר נזכרה שראתה אותה בבוקר מרחוק.
7. אני לא זוכר אם הבוקר 3חציתי שני"ט.

ניסוי רשימת מילים- תופעת הזיכרון הכוזב – מטלת (Deese, Roediger & McDermott) DRM מהלך המחקר: מוצגים לנבדקים בשלב הראשון רשימות של מילים הקשורות סמנטית (למשל, אחות, בית חולים וכו'). לאחר המתנה כלשהי (20 דקות עד חודשיים), הנבדקים מתבקשים להיזכר או לזהות מילים אלה.

בשלב השני (לאחר ההמתנה) נשאלים הנבדקים האם הם מזהים את המילים שהופיעו בשלב הראשון מתוך רשימת מילים. הם נשאלים גם לגבי מילות פיתוי קשורות (שמעולם לא הוצגו) כמו "רופא".
תוצאות: בדרך כלל מילות הפיתוי זוהו בסבירות גבוהה ככאלו שהיו בשלב הראשון, למרות שהן לא הופיעו.

אפקט הזיכרון הכוזב הוכח בצורה איתנה לאורך עיכובים קצרים (למשל, מייד, 20 דקות) וארוכים (למשל, 1, 7, 60 ימים) בין הקידוד לבדיקת זיכרון.

מסקנה: חוקרים טוענים שאשליות DRM מבוססות על הפעלה של הזיכרון הסמנטי. כלומר, זיכרון החוויה כולה ומשמעותה במקום התבססות על חושים שזוכרים את הפרטים.

זיכרונות מדומים – הניסויים של אליזבת לופטוס

לטענת אליזבת לופטוס ניתן לשתול בזיכרון זיכרונות שווא באמצעות שיטות פסיכותרפויטיות העוסקות בהעלאת זכרונות טראומטיים "מודחקים" למודעות.
תסמונת זיכרון שווא (נקרא גם: תסמונת זיכרון שגוי) הוא מצב בו זהותו של אדם ויחסיו עם הסביבה מושפעים מזיכרונות שהוא מאמין כנכונים, אך לא קרו במציאות.

"ללכת לאיבוד בקניון"

שאלת מחקר: כיצד ניתן להביא בני אדם לידי אמונה שאירוע שלם התרחש בעוד שלמעשה הוא לא התרחש כלל

מהלך המחקר: במחקר הרשמי "אבודים בקניון", פיתחו החוקרים לופטוס ופיקרל (1995) טכניקה לחקר התופעה של השתלת זיכרונות, על-ידי בניית זיכרון בתנאים מבוקרים. 24 נבדקים קראו ארבעה סיפורים שנכתבו על-ידי קרוב משפחתם המתארים מספר חוויות ילדות שלהם עצמם. הנבדקים התבקשו לתאר מה הם זוכרים מכל אחד מהאירועים עליהם קראו. הם לא ידעו שאחד הסיפורים היה שקרי (וכולם קבלו אותו) – הליכה לאיבוד בקניון לזמן ממושך. הנבדקים התבקשו להוסיף מזיכרונם פרטים על כל אחד מהסיפורים הללו. אם לא זכרו פרטים נוספים, הם נתבקשו לכתוב "אני לא זוכר". לאחר מכן הגיעו הנבדקים לשני ראיונות בהפרשי זמן של שבועיים, בהם נשאלו על הפרטים שהם זוכרים. במהלך הראיונות, פרטי האירועים סופקו כרמזי שליפה בלבד. הנבדק התבקש להעריך את מידת הבהירות של זכר האירוע על סולם שנע מ-1 עד 10 (1 - לא ברור כלל, 10 - ברור ביותר).

ממצאי המחקר: האנשים זכרו, באופן מלא או חלקי, 68% מהאירועים האמיתיים שהוצגו להם. שיעור הזכירה של אירועים דמיוניים היה תחילה נמוך הרבה יותר. בראיון הראשון 7 מתוך 24 נבדקים זכרו, באורח מלא או חלקי, את האירוע הדמיוני. בראיון השני זכרו 6 נבדקים (25%) את האירוע. התגלו הבדלים בין הזיכרונות האמיתיים לדמיוניים. לדוגמא: בתיאור אירועים אמיתיים הנבדקים השתמשו במילים רבות יותר. הערכת הבהירות של הזיכרונות הבדויים הייתה נמוכה יותר מאשר זו של הזיכרונות האמיתיים בקרב אותם נבדקים עצמם. הערכת הבהירות של הזיכרונות הבדויים גדלה בראיון השני לעומת הראשון.

עשרים וחמישה אחוזים מהנבדקים בניסוי הרשמי זכרו כיצד בילדותם הלכו לאיבוד בקניון, וכשהציגו בפניהם את העובדות, הביעו הפתעה ואפילו הלם מהתרמית.

הסבר לממצאים: מחקר זה מדגים בבירור שניתן להביא בני אדם להאמין שאירוע התרחש בעוד שלמעשה הוא לא התרחש. המחקר מראה שלמי שיש בדרך כלל חורים בזיכרון, תהיה לו נטייה יותר גדולה לקבל את הזיכרון המדומה כשלו. גם אנשים שיש להם דמיון חי ויוצר ואנשים בעלי רגישות גבוהה, יאמצו בקלות יחסית זיכרונות מדומים.

מסקנה: אנו יוצרים במוחנו דימוי מסוים ומייבאים לשם פרטים מחלקים אחרים בחיים שלנו ובונים משהו שנראה כמו זיכרון מציאותי ואמיתי. אנו מסוגלים להרגיש כלפיו תחושות אמיתיות, לראות את הצבעים, להריח את הריחות. קשה להבחין בין זיכרונות אמיתיים למדומים, במיוחד כשהאירועים התרחשו לפני הרבה שנים.

תרגיל מס' 3: תופעת הזיכרון הכוזב

יש הטוענים של כל דבר שאנחנו זוכרים קרה" בסס טענה זו על כסיס אחד המחקרים המדעיים.

אמנזיה: היא פגיעה חלקית או מלאה ביכולת לזכור. במקרים של פגיעות מוח יש סוגים שונים של אמנזיה.

סוגי אמנזיה (שונה מאדם לאדם)

אמנזיה רטרוגרדית (שיכחון למוקדם יותר): חוסר יכולת ליזכור מידע מהזמן שלפני הפגיעה. פגיעה פחות שכיחה והיא מוגבלת רק למס' שנים ספורות לפני הפגיעה.

אמנזיה אנטרוגרדית (שיכחון למאוחר): אובדן זיכרון של מה שקרה לאחר גורם האמנזיה. אמנזיה יכולה לגרום לניתוק בין זיכרון אפיזודי לסמנטי. המקרה החמור ביותר שמתועד הוא של **HM**, שקבל מוט ברזל בראשו, בעקבות תאונת אופניים, ובעקבות כך לא יכול היה ליצור זיכרונות חדשים. הסבר אחד לתופעה הוא שלא נגרם נזק לזיכרון הסמנטי אך המערכת של הזיכרון האפיזודי נחלשה. אצל **HM** נפגע הזיכרון לטווח קצר, הוא זכר את כל העבר שלו אבל לא הצליח לייצר זיכרונות חדשים והיה "תקוע" בהווה. לאחר הרבה שנות לימוד הוא הצליח ליזכור מספר מועט של דברים חדשים, אך עדיין לא יכול היה לעקוב אחר ההתרחשויות סביבו. כלומר, יש לו פגיעה בזיכרון האפיזודי.

המקרה של **KF** בשונה מ-**HM** ממחיש שזיכרון לטווח קצר אינו מנגנון יחיד. **KF** ספג נזק מוחי כתוצאה משבץ מוחי שפגעה בזיכרון לטווח הקצר שלו. הליקוי של **KF** פגע בעיקר במידע שמיעתי (אודיטורי): הוא התקשה לזהות צלילים כמו מספרים מדוברים, אותיות, מילים ורעשים שניתן לזהות בקלות (כמו פעמוני דלת וחתולי מרעה). הזיכרון החזותי לטווח הקצר לא הושפע. הוא זכר תמונות שהראו לו. דוגמה הזו מראה שישנם רכיבי זיכרון טווח קצר נפרדים למידע חזותי ולמידע מילולי. לא מדובר בשני מנגנוני זיכרון: ארוך וקצר, אלא שגם בזיכרון לטווח קצר ישנם מנגנונים שונים. **KF** נפגע בזיכרון השמיעתי ולא בזיכרון הראייתי.

שיפוט וקבלת החלטות

שיפוט: תהליך של עיבוד מידע באמצעותו מגבשים דעה ומגיעים למסקנה

מהי החלטה?

התייחסות מודעת למצב קיים ובחירת דרך פעולה בתגובה לאותו מצב. יש לבצע החלטה כאשר יש אפשרות בחירה. המרכיב המרכזי בתהליך ההחלטה הוא הצורך לבחור בין כמה חלופות אפשריות, וכל חלופה תיבחן על-פי התוצאות האפשריות שיתקבלו מבחירתה ועל-פי ההסתברות שכל תוצאה תתרחש.

האדם מקבל בחיי היום-יום החלטות רבות ובהן החלטות שגרתיות כגון איזו חולצה ללבוש, האם ללכת למסיבה, והחלטות משמעותיות שעשויות להשפיע על עתידו – איזה תפקיד למלא בצבא, מה ללמוד באוניברסיטה וכדומה. לחלק מההחלטות המשמעותיות האלה יש השפעה נרחבת גם על אנשים אחרים.

תרגיל מספר 1: קבלת החלטות באמצעות סיכון

הנך מתבקש לייצג לאחר, בכל אחד מהמקרים הבאים, מהו הסיכוי הנמוך ביותר בו היית ממליץ לו לקבל את ההחלטה.

1. אדם צולד כמנהגים מחשבים בחברה מבוססת. יש לו קביעות ומסורת מובטחת. משכורתו צנועה וסיכוייו להתקדם בדרכה קלושים. בכנס מקצועי הוצע לו לעבור לעבוד בחברה צעירה, שנוסדה זה עתה, ולקבל משכורת גבוהה בהרבה, ולכהן בתפקיד בכיר, שיש בו אתגר רב. הצלחת החברה טרם הוכחה. תמליץ לו לעבור לחברה החדשה כאשר סיכויי ההצלחה הם:

א. כאשר הסיכוי הוא 1 מתוך 10

ב. כאשר הסיכוי הוא 3 מתוך 10

ג. כאשר הסיכוי הוא 5 מתוך 10

ד. כאשר הסיכוי הוא 7 מתוך 10

ה. כאשר הסיכוי הוא 9 מתוך 10

ו. אין לקבל את ההצעה, יהיו סיכויי ההצלחה כאשר יהיו.

2. אדם בעל מוס חמור בליבו, הממליץ בצורה משמעותית את יכולת התפקוד שלו, מוצע להסכים לניתוח לב מורכב ומסובך. תוצאות הניתוח עלולות לרפאו כליל, או לעלות לו בחייו. תמליץ לו לעשות את הניתוח כאשר סיכויי ההצלחה הם:

א. כאשר הסיכוי הוא 1 מתוך 10

ב. כאשר הסיכוי הוא 3 מתוך 10

ג. כאשר הסיכוי הוא 5 מתוך 10

ד. כאשר הסיכוי הוא 7 מתוך 10

ה. כאשר הסיכוי הוא 9 מתוך 10

ו. אין לקבל את ההצעה, יהיו סיכויי ההצלחה כאשר יהיו.

3. אדם בעל אמצעים בינוניים ירש כסף. הוא מתלבט האם להשקיע אותו בתכנית חיסכון המבטיחה הכנסה נמוכה אך בטוחה, או במניות המציעות אפשרות של רווח כספי גדול, לצד אפשרות של הפסד ההשקעה כולה. תמליץ לו להשקיע את הכסף במניות כאשר הסיכוי לרווח בהם יהיה:

- א. כאשר הסיכוי הוא 1 מתוך 10
- ב. כאשר הסיכוי הוא 3 מתוך 10
- ג. כאשר הסיכוי הוא 5 מתוך 10
- ד. כאשר הסיכוי הוא 7 מתוך 10
- ה. כאשר הסיכוי הוא 9 מתוך 10
- ו. אין לקבל את ההצעה, יהיו סיכויי ההצלחה כאשר יהיו.

4. בחור צעיר יכול לבחור ללמוד באוניברסיטה יוקרתית, שדרישות הלימוד בה מחמירות ולכן רק חלק מן הלומדים מסיימים את לימודיהם בהצלחה, או ללמוד במכללה אזורית, שיוקרתה נמוכה, אך סיכויי ההצלחה שם הם גבוהים מאד. תמליץ לו להירשם לאוניברסיטה, כאשר סיכויי ההצלחה שם הם:

- א. כאשר הסיכוי הוא 1 מתוך 10
- ב. כאשר הסיכוי הוא 3 מתוך 10
- ג. כאשר הסיכוי הוא 5 מתוך 10
- ד. כאשר הסיכוי הוא 7 מתוך 10
- ה. כאשר הסיכוי הוא 9 מתוך 10
- ו. אין לקבל את ההצעה, יהיו סיכויי ההצלחה כאשר יהיו.

5. פיסיקאי קבל מצנח לחמש שנות מחקר באוניברסיטה. הוא יכול לנצל תקציב זה לצריכת שורה של מחקרים קטנים, שימצא להם תשובות מובהקות, אך חשיבותן מועטה, או לעסוק במחקר גדול בנושא, שאין בו ודאות כי לאחר 5 שנים ישיג תוצאות משמעותיות. תמליץ לו לבצע את המחקר הגדול אם הסיכוי לתוצאות משמעותיות יהיה:

- א. כאשר הסיכוי הוא 1 מתוך 10
- ב. כאשר הסיכוי הוא 3 מתוך 10
- ג. כאשר הסיכוי הוא 5 מתוך 10
- ד. כאשר הסיכוי הוא 7 מתוך 10
- ה. כאשר הסיכוי הוא 9 מתוך 10
- ו. אין לקבל את ההצעה, יהיו סיכויי ההצלחה כאשר יהיו.

6. גבר ואישה מאורסיים. לאחרונה התגלו ביניהם חילוקי דעות רבים ומריבות רציניות. הם פנו ליועץ נישואין, אשר טען כי יש להם סיכוי לחיים משותפים יפים ומאושרים, אך אין ודאות בכך. תמליץ להם להתחתן, אם הסיכוי לחיים מאושרים יהיה:

- א. כאשר הסיכוי הוא 1 מתוך 10
- ב. כאשר הסיכוי הוא 3 מתוך 10
- ג. כאשר הסיכוי הוא 5 מתוך 10
- ד. כאשר הסיכוי הוא 7 מתוך 10
- ה. כאשר הסיכוי הוא 9 מתוך 10
- ו. אין לקבל את ההצעה, יהיו סיכויי ההצלחה כאשר יהיו.

חשבו את ממוצע נטיית הסיכון שלכם:

ממוצע	6	5	4	3	2	1

שתי מערכות לקבלת החלטות

המערכת הרציונלית: קיימות שתי דרכים לקבלת החלטות רציונליות

הדרך הדטרמיניסטית הדדוקטיבית (סיבתית): אם אנחנו יודעים בוודאות שאם א' אז ב' אז נדע

שכאשר נתון א' קורה ב'.

א. כל הגברים הם בני תמותה. ב. נוח הוא גבר. ג. נוח הוא בן תמותה.

הדרך ההסתברותית האינדוקטיבית: אם אנחנו יודעים שרוב המעשנים מכורים לסיגריות וידוע שענת

מעשנת אז ככל הנראה ענת מכורה לסיגריות.

מאפייני המערכת הרציונלית - מערכת 2:

- איטית
- דורשת מאמץ של עיבוד סדרתי
- לוגית
- מדויקת

מאפייני המערכת האינטואיטיבית המכונה מערכת 1:

- מהירה
- לא דורשת מאמץ
- תלוית הקשר

- מחפשת קוהרנטיות
- לא מטילה ספק
- סולדת מסתירות פנימיות
- מחפשת פתרונות פשוטים
- חסרת בסיס לוגי
- מושפעת מחיפוש פשר/משמעות

תרגיל מס' 2: אל תהססו להסס – פועל מלרחי 2018

<https://www.eol.co.il/articles/1065#>

קרא את הקטע המצורף וצנה על השאלה שבסופו

זאת ראנה מציג את חקרת אמלון ותרבות קבלת ההחלטות. קבלת ההחלטות היא תהליך שמלווה בהרבה לחץ, הן על זמן והן על סיכון. בגלל הלחץ הזה, אנחנו נאלצים למהר לקבל החלטות לא אופטימליות. כדי להתמודד עם המצב באמלון מבינים את החשיבות של הססנות, ולכן יצרו מערכת לפיה מקבלי ההחלטות מחלקים את ההחלטות לפניים על פי האימפקט שלהן: החלטות קריטיות בעלות משמעות אסטרטגית לעתיד החברה, והחלטות שטחיות יותר בעלות סיכון נמוך ואפשרות לתיקון בקלות יחסית. כתוצאה מכך, למנהלים באמלון יש פחות החלטות לקבל – ויותר זמן להתעכב על החשובות שבהן. באמלון מקפידים להשקיע זמן ומשאבים בהחלטות חשובות, במקום להצטנן בהן אוטומטית על סמך מקרים קודמים. זה מאפשר לרדת לפרטים ולאסוף מידע.

איזו מערכת לקבלת החלטות באה לידי ביטוי בחקרת אמלון? נמק.

תורת הערך (prospect theory)/ כהנמן וטברסקי

התיאוריה עוסקת בקבלת החלטות שמתוארות באמצעות התוצאות והסבירות להתרחשותם. **תוחלת:** התוצאה (הרווח או ההפסד) הממוצעת שהייתה מתקבלת בניסוי כאשר יש אין סוף ניסיונות. הבחירה נעשית לפי התוחלת שהיא השקלול של התוצאה של מקרה יחיד והסבירות שלה

איזו בחירה יותר טובה?

לדוגמה:

1. אתם משתתפים בתוכנית טלוויזיה נושאת פרסים וניצבת בפניכם ההחלטה להשתתף באחד

משני משחקים:

במשחק א' בו תטילו מטבע. אם התוצאה תהיה עץ תזכו ב-100 שקלים. אם התוצאה תהיה פלי לא תזכו בדבר.

במשחק ב' תטילו קובייה. אם התוצאה תהיה 5 או 6 תזכו ב-300 שקלים. אם התוצאה תהיה 1-4 לא תזכו בדבר.

באיזה משחק תבחרו?

במשחק הראשון הסיכוי לנצח הוא $\frac{1}{2}$ והרווח הוא 100. הסיכוי להפסיד הוא $\frac{1}{2}$ והרווח 0. באין סוף ניסיונות הרווח הממוצע המשוקלל יהיה 50. והוא מחושב כך: $100 \times 0.5 + 0 \times 0.5 = 50$
במשחק השני הסיכוי לנצח הוא $\frac{1}{3}$ והרווח הוא 300. הסיכוי להפסיד הוא $\frac{2}{3}$ והרווח 0. התוחלת - הרווח הממוצע המשוקלל, לכל משחק מחושב כך: $300 \times \frac{1}{3} + 0 \times \frac{2}{3} = 100$

אפקט הוודאות:

א. **שנאת הסיכון לתוצאות טובות:** אנשים מייחסים ערך רב לתוצאה טובה ודאית ועל כן בוחרים במקרים רבים באופציה בעלת תוחלת נמוכה יותר, כאשר התוצאה היא ודאית. אפקט הוודאות משפיע גם במקרים בהם אין ודאות אלא רק קרבה לוודאות.

לדוגמה: בחרו אחד משתי האפשרויות להתעשר

אפשרות א' - 99% שתקבלו 500 שקלים.

אפשרות ב' - 60% שתקבלו 1000 שקלים ו-40% לכלום.

התוחלת (הרווח הממוצע) לאפשרות א': $500 \times 0.99 + 0 \times 0.1 = 495$

התוחלת (הרווח הממוצע) לאפשרות ב': $1000 \times 0.6 + 0 \times 0.4 = 600$

ב. **אהבת סיכון לתוצאות שליליות:** אנשים שונאים להפסיד – **שנאת ההפסד**, ולכן יעדיפו סיכוי להפסד גדול, יותר מאשר ודאות להפסד קטן, מתוך תקווה שהם ימנעו מההפסד.

לדוגמה:

בחרו אחד משתי האפשרויות להתעשר:

אפשרות א' - 100% שתאבדו 500 שקלים.

אפשרות ב' - 60% שתאבדו 1000 שקלים ו-40% שלא תאבדו כלום.

התוחלת (הרווח הממוצע) לאפשרות א': $-500 \times 1 + 0 \times 0 = -500$

התוחלת (הרווח הממוצע) לאפשרות ב': $-1000 \times 0.6 + 0 \times 0.4 = -600$

אפקט הבעלות - אנשים נוטים לתת ערך כלכלי גבוה יותר למוצר אשר בבעלותם, מאשר למוצר דומה או זהה לו אשר אינו בבעלותם.

אפקט הבעלות מתרחש בגלל שתי תופעות פסיכולוגיות:
שנאת הפסד (Loss Aversion) – אנחנו מרגישים כאב מהפסד בעוצמה החזקה במוצק פי 2 מאשר רוח שווה ערך.
"התאהבות" – אנחנו מתאהבים בפריט שנמצא כבר אצלנו ומעדיפים שלא להחליף אותו בתמורה לפריט אחר בעל ערך אובייקטיבי זהה.

מהי היוריסטיקה (כללי אצבע)?

היוריסטיקות הם תהליכי עיבוד מידע המאפשרים לנו לחשוב במהירות ובקלות וכך חוסכים עבורנו משאבי קשב וריכוז. הן שימושיות למדי, אך לעתים מובילות לטעויות חמורות ושיטתיות".

סוגים של היוריסטיקות:

היוריסטיקת הזמינות (הנגישות): הנטייה להעריך שאירוע יקרה על-פי הקלות בה הוא צץ בתודעתנו. לדוגמה: כאשר שואלים אנשים מה גורם המוות הנפוץ ביותר, תאונות דרכים או דלקת ריאות, רובנו נבחר בתאונות דרכים, למרות שבפועל התשובה הנכונה היא דלקת ריאות. טעות זו מתרחשת מפני שאמצעי התקשורת מדווחים על יותר תאונות דרכים ואנו נוטים לשכוח שקשישים רבים, למשל, נפטרים מדלקת ריאות.

ההטיה היא מכך שאנשים חושבים שהדברים שעולים להם הכי מהר והכי בקלות בזיכרון הם גם הדברים השכיחים ביותר

היוריסטיקת העיגון והתאמה: היוריסטיקה זו משמשת לפתרון שאלות אומדן מספרי. שכשאדם מחפש לאמוד מספר כלשהו, כגון תאריך, עלות, זמן וכדומה, שאינו ידוע לו במדויק, הוא מסתמך פעמים רבות על מספר קיים, ה"עוגן", אשר נראה בעיניו כסביר. תשובתו של הנשאל תסתמך על עוגן זה, ותתוקן במקרה הצורך כלפי מעלה או כלפי מטה, אך תישאר קרובה במידה רבה לעוגן. מה להערכתך נחשב משקל עודף לגבר/ אישה בגובה ממוצע? משווים למשקל שלי

מתי עברתם דירה? מחפשים אירוע מקביל כמו לידת ילד.

כמה יעלה אייפון 12 החדש?

כמה עולה ארוחה למשפחה בת חמש נפשות במקדונלד?

כאשר מחיר ראשוני מוצע על רכישת בית, מחיר זה מהווה בסיס או נקודת ייחוס בכל תהליך המשא ומתן.

היוריסטיקת היציגות: הוא מצב שבו בני אדם שופטים דברים כדומים על בסיס הדמיון לכאורה ביניהם, לעתים קרובות על בסיס תכונות שטחיות כמו מאפיינים עיקריים וסטריאוטיפים. יש לי כאן שתי שקיות הפתעה עם חולצה באיזו תבחרי? זו מ- H&M או זו מ- ZARA? לדוגמה, כאשר לקוח פוגש איש מכירות אגרסיבי מחברה מסוימת, הלקוח עשוי להניח שהחברה גם היא אגרסיבית.

פעמים רבות אנו נוטים לשפוט אנשים על בסיס הכרות ראשונית ולשייך אותם לקטגוריות הסטריאוטיפיות המתאימות להם. נטייה זו חוסכת לנו את מאמץ ההכרות והבחינה לעומק, ואנו עשויים להסיק במהירות, למשל, שאדם אשר עובד כאיש שיווק הוא כריזמטי, מוחצן ויצירתי בשיפוט השוואתי, אנשים עושים טעות. הבעיה מצריכה שיפוט בין שני ייצוגים. כל קבוצה מיוצגת על ידי סטריאוטיפ של בעלי תכונות ממוצעות. הרבה אנשים נוטים להיות מושפעים מהסטריאוטיפ ויענו תשובה שגויה שמקורה בחשיבה אינטואיטיבית.

אפקט המסגרת (הטיית המסגור) – הטיה קוגניטיבית המבטאת מצב שבו אנשים מגיבים לאפשרות בחירה מסוימת בהתאם להצגת החלופות כחוביות או שליליות.

הטיית עומס יתר באפשרויות הבחירה – תהליך קוגניטיבי המתאר מצב שבו אנשים מתקשים בקבלת החלטה כאשר הם עומדים בפני אפשרויות בחירה מרובות.

לדוגמה, חוקרים מצאו שכאשר מוצגים ללקוחות שישה סוגי ריבות הם נוטים לרכוש ריבה בשיעור של פי עשרה לעומת מצב שבו מוצגים להם 24 סוגים.

ריבוי האפשרויות, המאפיין את חברת השפע נחשב יתרון משמעותי וסממן של חופש ושגשוג, אך כשאנחנו מנסים לקבלה חלטה הוא עלול להעיק משום שהוא דורש מאמץ גדול יותר ועלול לבלבל. כדי להתמודד עם הבעיה ולהפחית את ההתלבטות, יש המצמצמים את מספר האפשרויות לשתיים, קיצוניות, ובחרים ביניהן. החיסרון בכך הוא החמצה של אפשרויות ביניים שהן לעתים מוצלחות יותר. מנגד, מתלבט שלא יצמצם אפשרויות עלול להיקלע לשיתוק ולהמשיך להתלבט, עד שמשיהו אחר או מהלך החיים יחליטו במקומו.

הטיית המחויבות – הנטייה לשמור על עקיבות בנוגע למה שכבר עשינו או אמרנו בעבר, בייחוד אם נאמר או בוצע בפומבי.

לדוגמה, חוקרים שאלו שתי קבוצות של אנשים אם הם יסכימו להתנדב כדי לעזור לעמותה למלחמה בסרטן. חברי הקבוצה הראשונה נשאלו בפנייה טלפונית קצרה, ורק ארבעה אחוזים מהם הסכימו להתנדב. חברי הקבוצה השנייה נשאלו בטלפון שאלה כללית האם באופן היפותטי היו מסכימים להתנדב, וכעבור כמה ימים נשאלו שוב, והפעם אם יהיו מוכנים להתנדב בפועל. מקרב קבוצה זו 31 אחוזים הביעו נכונות להתנדב.

הטיית הבעלות – הנטייה להעריך את מה שבבעלותנו כשווה יותר.

אפקט הפיתיון – אנו נוטים לבחור מבין שתי אפשרויות לפי העדפותינו האישיות, אך כאשר משתילים אפשרות נוספת שלישית ("הפיתיון"), אנו נוטים באופן ברור לבחור באפשרות היקרה מבין שתי האפשרויות המקוריות שהוצעו.

לדוגמה, כאשר הוצע ללקוחות לקנות פופקורן קטן בשלושה דולרים או פופקורן גדול בשבעה דולרים, רוב הלקוחות בחרו לקנות את הפופקורן הקטן. כאשר הוסיפו אפשרות לקניית פופקורן בינוני בשישה דולרים וחצי – רוב הלקוחות העדיפו לקנות את הפופקורן הגדול.

הטיית ההקשר – הנטייה לשפוט דברים בתוך הקשר מסוים שהוא לעתים מכריע את הכף. לדוגמה, חשבו על התרחיש הזה: אדם עומד לקנות מוצר ב 60- שקלים, ואומרים לו שבסניף אחר אותו מוצר נמכר בהנחה של 15 שקלים. הסניף נמצא במרחק 20 דקות נסיעה. למרות אי-הנוחות, בשביל הנחה של 25 אחוזים האדם ישקיע את המאמץ, וכמוהו רבים אחרים. לעומת זאת, אם המוצר המקורי עולה 500 שקלים והוא נמכר בהנחה של 15 שקלים, מעטים הצרכנים שיטרחו לנסוע לסניף האחר, אף שהנסיעה היא אותה נסיעה מבחינת זמן, אי-נוחות ועלות הדלק, וגם סכום הכסף שייחסך זהה לחלוטין. עם זאת, ההרגשה היא שבשביל הנחה של שלושה אחוזים לא כדאי להתאמץ כל כך. כלומר אנשים מחשבים דברים באופן יחסי ולא באופן מוחלט.

תרגיל מס' 2: סוגי ה'וריסטיקות

זוהי את ה'וריסטיקות והאפקטים המשפטים הבאים: ה'וריסטיקת הזמירות, ה'וריסטיקת הציפון וההתאמה, ה'וריסטיקת היציאות, אפקט צומס היתר, הטיית המחויבות, אפקט הפיתיון, אפקט המסכרת, אפקט ההקשר

1. יוסי הוא בחור אינטליגנטי, חרוץ, אימפולסיבי, ביקורתי, עקשן וקנאי. בן לצומתו הוא בחור קנאי, עקשן, ביקורתי, אימפולסיבי, חרוץ ואינטליגנטי. מי מהם נחמד יותר לדעתך? נמק. הסבר אינן ה'וריסטיקה באה לידי ביטוי?

2. תלמידי מלמח מדעי החברה חכמים יותר מתלמידי מלמח מנהל.

3. אם מפעל הפיס יציג בפרסומות משפחות רבות שגילו בפרס הראשון, הסיכוי לגלות יראה בציני הצופה גבוה יותר מכפי שהוא במציאות.

4. בניסוי מפורסם ביקשו מכלכלנים להצריק שיצורי ריבית. לקבוצת כלכלנים אחת נתנו צופן באמצעות השאלה: "האם לדעתך שיצור הריבית יפחת מ-8%" ומיד אחר כך שאלו אותם לשיצור הריבית הצפוי לדעתם. לקבוצה שנייה הוצגה השאלה האחרונה, אחרי ששאלו האם לדעתם יפחת שיצור הריבית מ-14%. הכלכלנים שניתן להם צופן גבוה יותר, 14%, חלו בממוצע שיצור ריבית צפוי גבוה יותר מאלו שהוצגה בפניהם השאלה על-ה-8%

5. אנו צשויים להסיק במהירות, למשל, שאדם אשר צובד כאיש שיווק הוא כריזמטי, מוחצן ויצירתי

6. שאלים שתי קבוצות של אנשים מהו אחוז מדינות יבשת אפריקה שחברות באו"ם. את הקבוצה הראשונה שאלים האם יותר או פחות מ-45% וכמה בדיוק אתם
את הקבוצה השנייה שאלים האם יותר או פחות מ-65% וכמה בדיוק אתם מעריכים?
הערכות של הקבוצה השנייה היו גבוהות יותר.

7. כאשר אנשים מבליט בחופשה בחו"ל יש סיכוי גדול יותר שהם יתרמו כסף לקבוצת מאר מאר כאשר הם בארץ?

8. כששאלים אנשים איזו צבדה מסוכנת יותר: שטר או חוטא עצים? הרוב יבחרו בשטר כיוון ששטרים "נהנים" מחשיפה תקשורתית גבוהה המידע הזה זמין יותר. אלא שהסטטיסטיקה מוכיחה את ההפך.

9. לתפקיד חדשנות טכנולוגית לרוב יעדיפו לראיין אדם בן 30 ולא אדם בן 50.

10. כדי לגרז את תהליך בחירת הבכדים בבוקר מומלץ לתת לילד לבחור מתוך מספר אפשרויות מצומצם ולא מתוך הארון כולו.

11. כאשר אדם מכריז בפני חבריו שמעכשיו הוא מתאמן / מתחיל דיאטה / מתחתן הוא צווה זאת משום שהוא יודע שההכרזה הפומבית תזרז לו לביצוע עד הסוף.

12. מצמידים בפני תלמיד אפשרות לשיפור ציון באמצעות מטלה או באמצעות בחינה לדולה. התלמיד מתלבט. אם נציג אפשרות שלישית לגשת לבחינה לדולה עם חומר כתוב אבל שהציון המקסימלי בה הוא 90. נגדיל את הסיכוי שהתלמיד יבחר בבחינה לדולה עם חומר סגור בה יוכל להגיע ל-100.

13. אנשים יעדיפו לצרוך בשר הממותל כ- 75% בשר רזה (נתפס כ"רווח") על פני זה הממותל כ- 25% בשר שמן (נתפס כ"הפסד").

14. אם מציצים למישהו את האפשרויות הקאות:

1. מנוי לציתון אינטרנטי ב-59 ₪

2. מנוי לציתון רגיל ב-125 ₪

3. מנוי לציתון רגיל ואינטרנטי ב-125 ₪.

15. רוב האנשים בוחרים באפשרות השלישית, וזאת בגלל שהם משווים בין האפשרות השנייה לשלישית. אך אם יציגו רק את האפשרות הראשונה והשלישית - רובם יבחרו באפשרות הראשונה

פסיכולוגיה חברתית

מבוא

הפסיכולוגיה החברתית עוסקת בהשפעה האמיתית או המדומינת של הזולת על מחשבותיו, הרגשותיו והתנהגותו של היחיד.

שלושת המרכיבים המרכזיים:

- המשפיע שהוא הזולת האחר (גם אם הוא אינו נוכח).
- תחום ההשפעה קוגניציה (מחשבות), רגש והתנהגות.
- המושפע היחיד

האדם כחיה חברתית: הפסיכולוגיה החברתית שמה דגש בשאלותיה על הטבע החברתי של היחיד. את מרבית חיינו ויומנו אנו מבליים בחברת אנשים אחרים ולרוב איננו לבדנו. על כן, יש לבחון את בני האדם בסביבתם הטבעית (מוקפים באחרים) בדומה לתצפית בבעלי חיים. ההגדרה של הפסיכולוגיה החברתית כוללת תופעות ושאלות מכל תחומי החיים. ניתן לרכז את השאלות ב- ארבעה ממדים מרכזיים:

תפיסה חברתית: מה משפיע על התפיסה שלנו את עצמנו ואת האחרים?

למשל: במה שונים אנשים שחיים במזרח לעומת אנשים שחיים במערב, ומדוע? או: מה מקורם של הסטריאוטיפים, ומדוע כה קשה לשנות אותם?

השפעה חברתית: כיצד אנחנו משפיעים אלה על אלה?

למשל: מדוע אנשים עוזרים יותר לזולת כאשר הם נמצאים לבד? או: מדוע אנשים מבצעים מטלות באופן גרוע יותר כאשר הם בקבוצה, לעומת היותם ביחידות?

אינטראקציה חברתית: מה גורם לכך שנאהב, נעזור או נפגע באחרים?

למשל: מה מזרז או מונע מתן עזרה בשעת צורך? מה משפיע או מקשה על משיכה בין אישית?

יישומים של פסיכולוגיה חברתית: כיצד הפסיכולוגיה החברתית מעורבת בסוגיות מתחומי החיים השונים, כגון: כלכלה, ביטחון, חינוך, משפט, בריאות, עסקים, ספורט ולמעשה כל תחום שהוא.

למשל: כיצד קורה שנאשם מודה במעשה שלא ביצע? מדוע נשים מתנהגות בצורה שונה מגברים מהלך מו"מ? כיצד יכול המנהל להניע את עובדיו? כיצד מצב לחץ משפיע על הבריאות? או: כיצד יכול מורה להשפיע על הישגי תלמידיו?

עמדות

תרגיל מס' 1: מהי צמדתק?

- לגבי כל אחד מהנושאים הבאים צנה על השאלות
1. חברות רבות מבצעות ניסויים בעצלי חיים לצורכי קוסמטיקה.
מה אתה חושב על הנושא?

מה אתה מרגיש כלפי הנושא?

מה תהיה מוכן לעשות ביחס לנושא זה?

2. מכירת מריחואנה באופן חוקי, כפי שמוכרים היום אלכוהול, או סיגריות.
מה אתה חושב על הנושא?

מה אתה מרגיש כלפי הנושא?

מה תהיה מוכן לעשות ביחס לנושא זה?

3. קיום תפילות בוקר בכל בתי הספר הציבוריים בארץ.
מה אתה חושב על הנושא?

מה אתה מרגיש כלפי הנושא?

מה תהיה מוכן לעשות ביחס לנושא זה?

4. התרת הפלה מלאכותית לכל אישה המצונית בכך.
מה אתה חושב על הנושא?

מה אתה מרגיש כלפי הנושא?

מה תהיה מוכן לעשות ביחס לנושא זה?

5. לאור משר הקורנה בצולמ, וצדת הלס'נקי אישרה ניסויים בפי אדם. מה אתה חושב על הנושא?

מה אתה מרע כפי הנושא?

מה תהיה מוכן לעשות ביחס לנושא זה?

עמדה - הערכה כללית וקבועה יחסית שיש לפרט על אנשים, על אובייקטים ועל נושאים שונים. 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: קואניטיבי, ראשי והתנהגותי
סמן בכל אחד מהביטורים הבאים את מרכיב העמדה המתאים

		קואניטיבי	ראשי	התנהגותי
1	מצער אותי שמרד החינוך לא מבין			
2	התלמידים איימו שיפא'נו נאד משרד החינוך			
3	אנו חושבים שסג המורים צריכים			
4	ללבוש תלבושת אחידה			
5	אני שונאת תלבושת אחידה			
	תלבושת אחידה לא מבטאת את הייחודיות של כל אחד מאתנו			

6	המחשבה כי כל התלמידים בבית- הספר ייראו להים, מצוררת בי חלחלה		
7	תלמידה אחת הודיעה כי תצמוד בכניסה לבית הספר לבושה בחוטיני ובחלייה		
8	יש לאפשר לכל תלמיד ותלמידה להביע את עצמם בתלבושת הנראית להם		
9	התלמידים הודיעו כי לא יופיעו ללימודים בתחילת השנה		
10	תלבושת אחידה תחסוק לנו הרבה כסף		

תפקידן של עמדות בחיי הפרט והחברה:

- העמדות מסייעות בעיבוד המידע. באמצעותן נדע כיצד להגיב לאירועים, לא נוכל לקבל החלטות ולא יהיה לנו על מה לדבר עם אנשים אחרים.
 - קיומה של חברה תלוי לא מעט בעמדות הרווחות בה.
 - לעמדות תפקיד חשוב בהבנתנו את האדם ואת החברה.
 - עמדה היא אסטרטגיה קוגניטיבית של עיבוד מידע ולכן מסייעת בהסתגלות – כלומר השיטה שלנו לסנן גירויים, לפרש אותם ולהסיק מסקנות ולקבל החלטות.
 - העמדה מסייעת לנו לפשט את החיים החברתיים, בכך שהיא מכילה מידע על מגוון רחב של גירויים הקשורים זה לזה ולכן אין לנו צורך לעבד גירויים אלו מחדש בכל פעם שאנו נפגשים איתם. אנו מקטלגים גירויים רבים לקבוצה אחת, מה שמקל עלינו את פעולת עיבוד המידע. למשל: יש לנו עמדה כי איננו אוכלים בשר, כשנלך לסופר לקניות נתייחס לעוף, כבש, בקר כבשר ונתעלם מהם – היות ואיננו אוכלים בשר. אם לא הייתה לנו עמדה עלינו היה לעבד כל גירוי בנפרד, לבדוק אותו ולקבל החלטה איך ננהג.
 - לעיתים, אנשים מגבשים לעצמם עמדות על פי הצורך. הנבדקים שענו מהר יותר הם אלו שגיבשו עמדה, כי נאמר להם מראש שישאלו שאלות.
 - העמדה מסייעת לנו בשמירת דימוי עצמי חיובי: במקרים לא נעימים אנשים מגבשים עמדה, במטרה לשמור על הדימוי העצמי שלהם.
- אם עמדתך היא כי אדם שנקלע לצרות "מגיע לו" יהיה לך קל יותר להצדיק את העובדה שאינך עושה דבר לעזור לו.

תרגיל מס' 3: תפקידי הצמדה

הסבירו איזה מתפקידי הצמדה באים לידי ביטוי בקטעים הבאים:

1. מיטל ביקשה מאמא שלה נצלייט שצויות מצור נחש. האם חשבה על כך, איבשה צמדה בנושא וקיבלה החלטה שפילית. היא הסבירה למיטל שהצמדה שלה ההיא נאד שימוש בעצלי חייט לייצור נצלייט.

2. סימה ראתה אדם לורק פחית שתייה על המדרכה ברחוב. בשל צמדותיה לאבי שמירה על איכות הסביבה, היא בחרה להגיד והצירה לו על כך.

3. רוב האנשים בחברה הישראלית מחזיקים בצמדות הקשורות לערכות הדדיות וצורה לזולת. יש החושבים כי קיומה של החברה שלנו תלוי בכך.

4. כשיש אירוע לא נעים, אם צמדתך היא כי אדם שנקלע לצרות "מאיע לו" יהיה לך קל יותר להצדיק את הצומדה שאינך עושה דבר לצורך לו.

כיצד נוצרות עמדות ושינוי עמדות

עמדות שנרכשות באמצעות למידה:

התניה קלאסית: למידה ע"י אסוציאציות. עמדה נרכשת בדרך זו ע"י יצירת קשר בין גירוי בלתי מותנה כלשהו לבין נשוא העמדה.

למשל: ילד שומע בגן מילה גסה. הוא אומר את המילה בבית ואימו מגיבה בחוסר נחת. כל פעם שהילד אומר את המילה הגסה האם מגיבה בחוסר נחת. הילד לומד לקשר בין תחושת חוסר נחת, לבין המילה הגסה. כל פעם שהמילה תוזכר יעלו עימה אסוציאציות שליליות שקשורות בה. כך רוכש הילד עמדה שלילית כלפי מילים גסות.

התניה אופרנטית: עיצוב ההתנהגות או העמדה בהתאם לתגובה שמקבלים. (חיזוק חיובי או עונש). למשל: עמדה שלילית כלפי קבוצות מיעוט. כל פעם שהילד משחק עם ילד מקבוצת מיעוט האם

מגיבה בפנים זועפות, לא מראה חמימות לילד ומראה חוסר נחת. הילד מקשר בין היות חברו שונה ובן לקבוצת מיעוט לבין התגובות של אימו וכך כשהוא נפגש עם בני מיעוטים זה מתקשר לתגובת השלילית של אימו. עמדה זו נוצרת בצורה לא מודעת.

הגישה הקוגניטיבית: גישה זו טוענת כי האדם לומד דברים בתהליך פעיל של עיבוד מידע והסקת מסקנות מהתנסות אישית שלו, או מהתבוננות בהתנסויותיהם של אחרים. גישה זו טוענת כי תהליך גיבוש העמדה אינו פאסיבי, האדם בונה עמדה, מתוך ניסיונו האישי, או ניסיונם של אחרים. הוא מעבד את המידע הקיים ברשותו על הנושא הוא בוחן אותו מול עמדות וערכים אחרים בהם הוא מחזיק ולאחר מחשבה והסקת מסקנות הוא מגבש עמדה.

תרגיל מס' 4: רכישת עמדות

הצל את דרך הרכישה של כל עמדה: התניה קלאסית, התניה אופרנטית, הרכישה הקואניטיבית.

1. יצא החליט להצביע למפלגת הטווסים לאחר שקראה את מצע המפלגה.

2. דן החליט להצביע למפלגת הטווסים כי הם הבטיחו שכל מי שיצביע להם יקבל הצלחה של 10% במשכורת.

3. כדי ליצור עמדה שלילית כלפי ציון צריק להצמיד תמונות של נזקי ציון לכל חפסות סיגריות.

4. תמר ותמיר החליטו לקנות דירה באוש נרקיסים, לאחר שבפרסומת לפרויקט בנה ביתק שמוצו צורכי דין, רופאים, מהנדסים ואם מורים מספרים בשבח המקום.

5. לאיתי עמדה נחרצת באשר לטיול במזרח בעקבות החלטת שלוש חבריו הקרובים לטיול במזרח בתום השעות הצבאי.

שינוי עמדות

מודל עיבוד המידע המשוער - המודל הדו מסלולי של ריצ'רד פטי וג'ון קסיופו

מודל תאורטי המניח כי קיימים גורמים רבים שמשפיעים על המוטיבציה, והיכולת של הפרט להבין טענות המוצגות לפניו כאשר הוא עומד בפני קבלת החלטה. הטענות המוצגות בפני הפרט יעברו עיבוד דרך מסלול שיבחר בהתאם לרלוונטיות המידע עבורו, הטיעונים המוצגים, ויכולתו לעבד את המידע באופן אובייקטיבי.

המסלול המרכזי

מסלול זה מקביל למערכת הרציונלית בקבלת החלטות. מערכת זו איטית, דורשת מאמץ של עיבוד סדרתי, לוגית ומדויקת. במסלול זה התהליכים הקוגניטיביים משפיעים על דרך החשיבה שלנו ועל ההתנהגות בפועל. האדם מפנה חשיבה ותשומת לב רבה למידע בנוגע לנושא, כאשר הוא מהותי ומרכזי. תהליכים המתבצעים במסלול המרכזי:

- המידע מתקבל דרך תבניות קוגניטיביות (סכמות).
- תהליך עיבוד המידע כולל בתוכו הסקת מסקנות לאחר הבנה של המידע.
- במסלול זה מתבצעת הצדקה להתנהגות שסותרת את העמדה: אני מעשן למרות שאני מאמין שזה מסוכן.
- תהליך של אינטגרציה של כל המידע והעמדות הרלוונטיות לתגובה כללית בסופו של המסלול.

המסלול ההיקפי

מסלול זה מקביל למערכת האינטואיטיבית במודל קבלת החלטות שמאופיינת בכך שהיא : מהירה, לא דורשת מאמץ, תלויה הקשר, מחפשת קוהרנטיות, לא מטילה ספק, סולדת מסתירות פנימיות, מחפשת פתרונות פשוטים, חסרת בסיס לוגי, מושפעת מחיפוש פשר/משמעות. במסלול זה האדם מעבד מידע שנמצא בעדיפות נמוכה יותר מבחינת המשמעות שהוא נותן לו. במסלול זה מתרחשים תהליכים אסוציאטיביים והמוטיבציה לעיבוד המידע במסלול זה נמוכה יותר. שינוי עמדות המתרחש במסלול זה, קורה כי הנושא שעליו מתקיים דיון קשור לרגשות חיוביים או שליליים שמשפיעים על ההחלטה האם לשנות עמדה. כלומר, במקום להתחשב בטיעונים הרלוונטיים לנושא, הפרט יכול לקבל שינוי עמדה רק מפני שהשינוי הוצג בפניו בזמן שבו היה מאוד נינוח, או שייתכן שמי שניסה לשנות את עמדתו היה מומחה.

תרגיל מס' 5: ניתוח פרסומות.

חפץ 3 פרסומות באינטרנט.

הצג אינה מהמסלולים הא לידיו היטוי ככל אחת מהפרסומות. הצג הכיתה

תרגיל מס' 6: ניתוח איור

ענה על השאלות ביחס לקטע

דנה אינה מתעניינת במיוחד בנושא זכויות בעלי חיים. היא טיילה בשכונה כאשר ניסו אליה בעלי זכויות בעלי חיים וסאלו האם יוכלו לשוחח איתה ולנסות לשכנע אותה. דנה הסכימה והפציצים הראו לה תמונות ממצצות של חיות מתות ודיברו איתה על מוות, הרס והשמדה. דנה חוותה תחושות רעות בעקבות התמונות והפציצים הקשות, היא לא רצתה להקשיב להם מכיוון שהם טראו לה לתחושה לא נעימה והיא לא שירתה את הצמדה שלה.

1. הסבר מהו המסלול לשינוי צמדה בו השתמשו הפציצים ונמק על פי הקטע.

2. כיצד היית מציג לפציצים לשנות את דבריהם כדי לשכנע אותה?

השפעה חברתית

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

ההשפעה החברתית באה לידי ביטוי בשלושה תהליכים:

ציות – כאשר אדם משנה את התנהגותו כדי לקבל תגמול או כדי להימנע מעונש מדמות סמכות. 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. **היענות** – כאשר האדם משנה את התנהגותו, או נענה לבקשה של דמות כי הוא מעריך, מכבד או אוהב את המשפיע. השינוי ההתנהגותי פנימי יותר ולא נדרשת נוכחות של המשפיע. לדוגמה, הערצת וחיקוי אלילי רוק.

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. לציין כל אחת מאפשרויות התשובה האופציות באירועים, קבע האם מדובר בציות, היצנות או הפנמה.

1. רוני ורונית בולאות 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 מסיבה שהוא צודק ואכן הציץ הזמן לקיים יחסי מין.
 2. "אני מוכנה כי אתה מבקש ואני אוהבת אותך".
 3. רונית מסכמה כדי שהיחסי עם רוני יאטו.
2. זיו סיים את תקופת הנהיגה עם נהג מלווה. ביום שישי הודיע לחבריו שהוא יאסוף אותם למסיבה. זיו הציץ באיחור וכולם נכנסו לרכב. החברה לחצו על זיו לנסוע מהר.
 1. "בסדר אסע קצת יותר, כי אתם מבקשים".
 2. זיו אמר: "אין שום בעיה מזמן לא נהגתי מהר" והגביר את המהירות.
 3. זיו הגביר את המהירות כדי שלא יאצלו לו.

3. **בית הרה חנוכה יסבו בני הבית למניין הארוחת השבת. ראובן, בנו של הרה, ידוע כמרדן. טרם הסתיימה הארוחה קם ראובן ורצה לצאת את הבית לקול קריאות חבריו. אביו קרא לו שישב למקומו ושרק לאחר ברכת המזון יוכל לצאת אל חבריו.**

1. **"בסדר אבא, למרות שהחבורה בחוץ אק מפאת כבוד המסובים אשאר".**
2. **"אתה צודק אבא, אסיים לקרוא את ברכת המזון".**
3. **"כמאלותק אבא" השיב ראובן.**

4. **יפית השמנה אהבת לבבות עם חברותיה בכל יום שיש מאוועדן. יפית היחידה שהלמנה עלידת קצפת צתירת שומנים. החברות הצירו לה על כך ויפית השיבה:**

1. **"אתן צודקות לו לא דרכי בפעם הבאה אנהא אחרת".**
2. **"באלל שאתן מבקשות, אקח רק בים אחד בלבד".**
3. **"טוב, טוב" רטנה יפית וביטלה את ההלמנה.**

קונפורמיות - שינוי בהתנהגות או באמונות, עקב לחץ חברתי אמיתי או מדומה. ההתנהגות

הקונפורמיות היא למעשה כניעה ללחץ קבוצתי, בין אם הוא מפורש ובין אם 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.

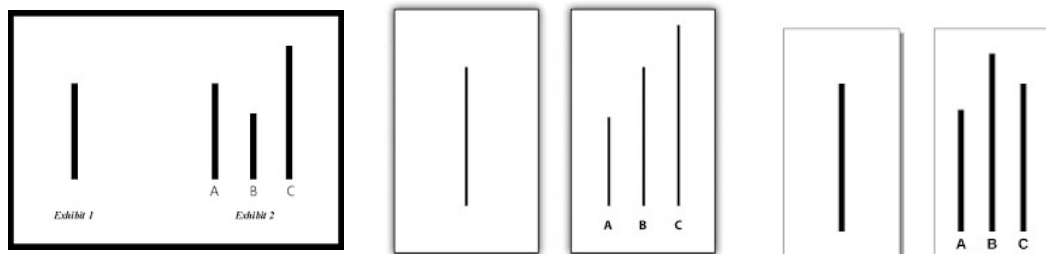
השפעה חברתית אינפורמטיבית- השפעת המידע

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 ב- 33%. 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. קונפורמיות, המביאה לשינוי ההתנהגות, שמטרתה לזכות באהדת הסובבים נקראת **השפעה חברתית נורמטיבית**. **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. בהשפעה חברתית אינפורמטיבית השימוש בהערות ופעולות של אנשים אחרים כמקור מידע בנוגע למה נכון, נאות ויעיל. הנטייה להשתמש באחרים כמקור מידע נפוצה ביותר כשאנו איננו בטוחים לגבי התשובה הנכונה.

שיטות השפעה ויצירת היענות

היענות: שינוי בהתנהגותו של הפרט בתגובה לבקשה ישירה המופנית אליו.

שיטות להיענות:

עקרונות השכנוע: קנריק (Kenrick)

עיקרון ההדדיות : אנשים מגישים מחויבות להחזיר באותה צורת התנהגות שפנו אליהם: מתנה, או שירות. הדדיות היא נורמה חברתית הגורמת לנו להתייחס לאנשים כשם שהם התייחסו אלינו, 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.

עיקרון המחסור / נדירות: אנשים מעדיפים להשיג דברים שהם יותר נדירים. לא מספיק לספר לאנשים מה יהיה הרווח שלהם אם ישתמשו במוצר או בשירות שלך, צריך להסביר להם מה היחוד במוצר ובשירות שהופך אותו ליותר.

עיקרון הסמכות: הנטייה להשתכנע ממי שנראה בעל סמכות או מומחה

עיקרון העקביות: אנשים נוטים להיות עקביים במה שאמרו או עשו. העקביות באה לידי ביטוי במחויבות לדברים, בהתנהגויות.

עיקרון החיבה: אנשים נוטים להגיד כן לאלה שהם מחבבים. אנחנו מחבבים את אלה הדומים לנו, אלה המחמיאים לנו ואלה הפועלים איתנו יחד להשגת מטרה משותפת.

עיקרון האימות החברתי (קונצנזוס): במקום לסמוך על היכולת שלנו לשכנע אנשים, אנחנו מצביעים על הדברים שאחרים עושים כמונו, או דומים לנו. במיוחד במצבים של חוסר ביטחון, אנו בוחנים כיצד האחרים פעלו ובהתאם נפעל גם אנחנו.

תרגיל מס' 3 – עקרונות השכנוע

זהה בכל משפט את העיקרון הבא לידי ביטוי ונמק.

1. מיכל ורחלי חפרות טובות ואכירות זמן רב. מיכל צווגרת לצאתים תכופות לרחלי בהכנת שצורי בית. צרה אחד ביקשה מיכל מרחלי לעוף את אחת השמלות החדשות שרחלי אוקבת במיוחד. רחלי חשה לעמלתה האהובה אק הסכמה להשאילה למיכל.

2. אמר מקס מהוריו להסכים שיסע לפולין במסלחת הבית ספרית. הוא מסביר להוריו: כל הכיתה שלי נוסעת".

4. באלף אי חבישת מסכות בבית ספרנו, הביאה ההנהלה מומחה לוורולוגיה שהסביר את החשיבות ללכת עם מסכה. מאז אני הולך עם מסכה לכל מקום.

5. במסגרת יום חילות, הציגו בפנינו את כל חילות זה"ל. החלטתי להתנדב לחייל ים כי רק להם יש מדים לבנים.

6. מאד לא רציתי בהתחלה להצטרף ל"אחרי". אבל המדריך היה "מה לה חת'ק..."

7. כולם מנסים לשכנע אותי לוותר על המשקפיים ולצבור לצדשות מצע. אני ממשיכה כמו שאני רגילה ולא מוכנה לשנות.

השפעה בשלבים – ההיענות המושגת בשלבים כוללת שתי בקשות, כשהראשונה מכשירה את הקרקע לשנייה, שהיא הבקשה האמיתית.

ההשפעה בשלבים באה לידי ביטוי באמצעות שתי שיטות:

1. **שיטת הרגל בדלת:** שיטת שכנוע שבה הבקשה הראשונה קטנה וצנועה והבקשה השנייה האמיתית 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.

תרגיל מס' 4: שיטת ה"דלת בדלת" – מחק תפקידים

פרצונק לשכנע את הוריק לאפשר לך לנסוע לפלוס ימים לאילת. תאר כיצד תבצע משימה זו בשיטת הדלת בדלת?

2. **שיטת הדלת בפרצוף:** שיטת שכנוע שבה הבקשה הראשונה גדולה והבקשה השנייה והאמיתית 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 בויתור הדדי: אם משנה אדם את בקשתו הגדולה בבקשה קטנה יותר הוא עושה ויתור ומאחר שלא נעים לסרב לו לאחר הויתור 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 נטייה 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' 5: שיטת ה"דלת בפרצוף" – סימולציה

פרצונק לשכנע את הוריק לאפשר לך לנסוע לפלוס ימים לאילת. תאר כיצד תבצע משימה זו בשיטת הדלת בפרצוף?

3. **טכניקת "כדור נמוך"**: טכניקה בעלת שני שלבים: בתחילה ניתנת הצעה נמוכה, ורק לאחר שמשיגים הסכמה, חושפים מידע נוסף אשר מעלה את גובה אותה ההצעה או אותה הבקשה. לדוגמא, לאחר שהסכמת עם המוכר על מחיר המכונית שאתה עומד לרכוש, רגע לפני סיום העסקה, הוא מודיע שהעסקה לא כוללת את עלות האחריות לשנה הראשונה, ובלי האחריות הוא אינו רשאי למכור לך את המכונית. למרות שרוב האנשים מרגישים שטמנו להם פח הם בסופו של דבר מסכימים.

תרגיל מס' 6: שיטת ה"הכדור הנמוך" – סימולציה
 נסה לשכנע את הוריק באמצעות: שיטת "הכדור הנמוך" ושיטת "זה לא הכול"
 הכול" לקייט מסיבה במית כשהוריק בחו"ל.

4. **טכניקת "זה לא הכול" (צנזורה)**: טכניקת בעלת שני שלבים: בתחילה מבקשים בקשה מנופחת אך מיד לאחר מכן מצמצמים את הבקשה על-ידי הצעת הנחה או בונוס. למשל, בעת מכירת מוצר, יוצג המחיר המלא לקונה, אך לפני שהוא יספיק להגיב תינתן לו הנחה משמעותית התקפה "רק לאותו יום".

תרגיל מס' 7: שיטת ה"זה לא הכול" – סימולציה
 נסה לשכנע את הוריק באמצעות שיטת "זה לא הכול" לקנות לק טלפון נייד ממוכר

תרגיל מס' 8: השוואה
השוואה בין שיטות השכנוע

הקריטריון	"רגל בדלת"	דלת בפרצוף	הכדור הנמוך	"זה לא הכול"
מטרה				
אופי הבקשה				
תיאון הבקשה				
תהליך קואניטיבי אצל המשוכנע				

תרגיל מס' 9: שאלות

קרא את האיורוים הבאים וציין ליד כל אחד מהם האם מדובר ב:
 קונפורמיות, הדדיות, "רגל בדלת", "דלת בפרצוף", "כדור נמוך" ו"זה לא
 הכול". נמק.

1. דני וחבריו ביטלו באחד הבקרים של חופשת הפסח במשחק כדורגל. לקראת
 הצהריים אחד מהחברה הציע לנסוע לים. דני הצדיף לא לנסוע דווקא בשעות
 החמות של היום אך לא רצה לפסוע במצמדו החברתי ולכן הצטרף גם הוא.

2. בתום ארוחת הצהריים בבית משפחת דובינסקיין, ביקשה אימא דובה מדובי דוב
לפנות את הכלים מהשולחן. דובי שידוע בעצלותו הרבה, משך בכתפיו אק
פינה את הכלים לכיור. לפני שהספיק דובי לזאת מהמטבח ולרוץ לחדרו,
ביקשה אימא דובה שטס ירחץ כלים. דובי דוב לא היה כל כך מרוצה אק ניסס
למלאכה.

3. ורד בת ה-15 רצתה לזבוע את שיערה בזבוע חדש ואופנתו כמו שאר הבנות
בכיתתה. ורד ביקשה מאימא לזבוע את שיערה בורוד פוקסיה. אימא מ'ד
סירבה. המשיכה ורד בהצעה חלופית: "אלו מה לזבוע בלונד?"
"טוב" אמרה אימא.

4. שיר בת ה-18 בקשה מאימא לקנות לה שמלה לנשף ב-1000 ₪. לאחר
שאימא הסכימה המשיכה שיר, "את מינה ששמלה לא הולכת בלי נעליים
עולות 300 ₪, נכון?"

5. אופיר בקש מהוריו לקנות לו אופנוע. לאחר שסירבו המשיך: "טוב, אלו מה
לזבוע אופניים חשמליים?"

סרט "12 המושבעים" - דף עבודה להדפסה

1. כיצד באה לידי ביטוי השפעת הקבוצה (צוות, היצנות והפנמה) על
המושבעים? הדגם את שלושת ההשפעות באמצעות דמות אחת לכל השפעה.
(25 נק.)

2. לפי אש, מדוע חלק מהמושבעים נהלו בקונפורמיות? (25 נק.)

3. מה היו הנורמות החברתיות בתהליך קבלת ההחלטות? (25 נק.)

4. באיזה שיטות שכנע השתמשו בסרט? הדגם כל שיטה. (25 נק.)

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 הלאה חשמלי עד לעוצמה המרבית. שני שלישים מהנבדקים (26 מתוך 40) צייתו להוראות הנסיין על אף שידעו שהם גורמים כאבים עזים לקורבנות תמימים. החוקרים ראינו 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.
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.

שיחזור המחקר של מילגרם

בורגר (2009) ערך את ניסוי הציות 30 שנה אחרי מילגרם. הוא לא יכול היה לשחזר את ניסוי של מילגרם אחד לאחד כי ועדות האתיקה של היום פשוט לא היו מאשרות אותו.

מהלך הניסוי: פסיכולוג קליני סינן את האנשים שהראו את הסיכון הקטן ביותר להראות חרדה בזמן הניסוי. כמו כן הגבילו את רמת ההלם החשמלי עד לרמה של 150 וולט. למשתתפים גם הובהר שיוכלו לפרוש מהניסוי מתי שירצו. כל שאר תנאי הניסוי היו זהים לניסוי של מילגרם.

כמו כן נבדקו פרמטרים חדשים, אליהם מילגרם לא התייחס. בשלב מסוים נערך הניסוי עם שני מורים בו זמנית, כאשר אחד המורים הושטל על ידי החוקרים והתבקש לסרב בשלב כלשהו להמשיך בניסוי. החוקרים בדקו האם לסירוב של אדם אחד יש השפעה על מידת הנכונות של האחר להמשיך למלא אחר הפקודות שניתנו לשניים.

נרשמו פערים גדולים בתוצאות בין מורים שהשתתפו לבד לכאלה שהשתתפו לצד "סרבן". כמו כן, לא נמצאו פערים משמעותיים בין מידת הצייתנות של גברים לזו של נשים, למרות שהחוקרים מציינים כי נשים הביעו יותר דאגה נוכח זעקות הכאב של התלמידים.

שאר תוצאות הניסוי לא היו שונות מהניסוי המקורי. 70% מהמשתתפים היו מוכנים להמשיך בניסוי גם מעל הלם חשמלי של 150 וולט.

מסקנה: לחץ חברתי יכול להוביל בני אדם לדפוסי התנהגות לא אנושיים.

משימת צפיה בסרט לסיכום פרק השפעה חברתית.

ד"ר צהודה גסר "הדחיפה" (The Push) מאת דארן קראון.

1. הגדירו מהי קונפורמיות והציגו דוגמא אחת מתוך הסרט שבה מופיעה התנהגות קונפורמית.
2. בחרו אחת מתוך 4 שיטות ההשפעה בשלבים שנלמדו, הגדירו אותה והציגו דוגמא אחת מהסרט לשימוש בה.
4. בחרו אחת מתוך 6 שיטות השכנוע של קנריק, הגדירה אותה והציגו דוגמא אחת (שונה מהסעיף הקודם) לשימוש בה.
5. הציגו דוגמא אחת מתוך הסרט להתנהגות של ציות לסמכות.
6. לפי מחקרו של מילגרם בתנאים מסוימים ההתנהגות הציתנית תלבר או תפחת. הביאו דוגמא אחת מהסרט המסבירה מדוע ההתנהגות הציתנית תלבר או תפחת?
7. לוי היית במקום כריס, מה אתה היית עושה?

התנהגות פרו חברתית - אלטרואיזם (עזרה לזולת)

תרגיל מס' 1: התנהגות פרו חברתית

קראו את שתי הכתבות הבאה וצנו 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 המניעה בכל יום בהפסקת האוכל לכיתה. לבית הספר מניעים כ-50 ילדים ללא אוכל מידי יום. כשתלמידי כיתה א' הבינו שהכריכים מיועדים לילדים שאין להם אוכל הם ביקשו לפגוש את האיש שצומד מאחורי הכנת הכריכים.

מנהלת בית הספר יצרה קשר עם "מאיר השמן" שהסכים להניח לבית הספר ולשתף את הילדים בעשייה וביוזמות שלו. הילדים הקשיבו לו בקשה רבה, שאלו המון שאלות ומאוד רצו למצוא דרך לעזור לו לתרום.

כחלק מתהליך "יוזרים שינוי" הצלו ילדי כיתה א' המון רעיונות כיצד הם יכולים לסייע כמו: "להכין כריכים בצמנו", "לאסוף בשבילו כסף", "לעבוד אצל מאיר השמן כשנעדר" ועוד. לבסוף עלה רעיון שחש את כולם: להעביר את הכריכים בירקות שיגדלו הילדים בצמח בחווה החקלאית. בירקות ישנם 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 בצמחים, להסקות ולנקש עשבים כדי שהתוצרת תועבר למאיר השמן שיכין כריכים וארוחות חמות לילדי בית הספר והציר.

פתאום קם אדם במקור ומחליט לתרום כלילה - מור אלזון (31.3.13)
תמי נאמן החליטה, יום אחד, שהיא רוצה לתרום כלילה לאדם שאינו קרוב לה וכך הציבה את חיוו של אליעזר בן ה-4. "כסיפורתי לבעלי בפעם הראשונה שאני רוצה לתרום כלילה, הוא אמר שהשתגעתי והתנמד נחרצות", מספרת תמי נאמן (34) - תלובה לא מפתיעה בהתחשב בצובדה 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 מומחים שהיו לקוקים להשתלח כלילה, אחד מהם הוא אליעזר לווינסון בן ה-4. "הכרתי את המשפחה וידעתי איזה סבל הם עוברים. מדובר במשפחה שילדיה סובלים ממחלת כליות שנובעת מבציה גנטית". בדיקת ההתאמה נערכה ואליעזר נמצא מתאים לקבל את הכליה של תמי.

התהל'ק הביורוקרטי ארק בין 3-6 חודשים ובסופו של התהל'ק, צברו תמ' ואליצ'ר את הניתוח וכלייתה הושתלה באופן.
1. מה מאפי'ן את התנהלות הילדים בכתבה ראשונה? הדגם.

2. מה מאפי'ן את התנהלותה של תמ' נאמן(כתבה שנייה)? הדגם.

3. מה מות'ף לעמ' הכתבות?

התנהגות פרו חברתית:

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 שני האירועים בתחילת הפרק מבטאים אלטרואיזם טהור?
נמק.

תרגיל מס' 3: אפקט הצומד מן הצד – תרגיל בקבוצות

קראו את הקטע הבא וצנו על השאלות שבסופו
בשנים האחרונות אירעו בישראל אירועים רבים בהם צוברים ושבית בלב אזור
הואה התעלמו ממצוקתם של אנשים שנכעו.
במקרה הראשון, במאי 2007, נהרג משה ישראלי, נהג קטנוע בן 62 מחולון,
בתאונת דרכים. תאונות מצלמה שהוצגה על אחד מרמזורי הצומת, חשפה כי
לאחר שישראל נכעז 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 פיינמאנד, אלופת ישראל בחתירה,
במהלך אימון בנחל הירקון. האירוע התרחש בשעה ששירותי אגרום צעדו לאורך
גדות הנחל והם נמנעו מלקפוץ אליו. לבסוף קפץ למים אבי טובין, אז בן 62,
והצליח למשוך אותה מהמים ולהציל את חייה. פיינמאנד אושפדה בבית החולים
במצב קשה, התאוששה ובסבוע שערך אף לכתה שוב באליפות ישראל.
באוגוסט 2010 הרגו שני נערים ממזרח ירושלים את לאנס וולף, יהודי אמריקאי,
במכות מקל הכיכר החתולות במרכז העיר. וולף נמצא כשהוא שוכב מחוסר
הכרה בשולית דם בכיכר וחת מפצציו כעבור שבועיים. צוות החקירה הצליח
למצוא סרט וידאו שהביא למעצרתם של שני הנערים. אולם מלבד פצנוח המקרה,
הסרטון חשף גם כי וולף שכן מדמם במשך למעלה מ-50 דקות. סרטי האבטחה
הראו צוברים 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 שטיילת עם בלבה ברחוב בתל אביב.
צוברים ושבית חלפו על פניה ולמרות שזקקה לעזרה איש מצוברים האורח שחלפו
במקום לא עצרו לסייע לה. לאחר מספר דקות הזעיקה אישה שעברה במקום
את המשטרה.
התופעה של צוברים אורח הממשיכים בשכרת יומם למרות המציאות הקשה
שנחשפת לנגד עיניהם מוכרת גם משורה ארוכה של מקרים ברחבי העולם.
המקרה הראשון שצלה לתודעה הצולמית בהקשר זה אירע ב-1964 כשאשה צעירה
בשם קיטי ג'נוול נדקרה סמוך למקום מאוריה בניו יורק. היא נאבקה בתוקף
במשך קרוב לשעה ואף שככל הנראה היו לכך עדים רבים, איש לא הציל אותה.
איק 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. **בורות פלורליסטית**: מצב פסיכולוגי בו על אף שהתנהגותו הפומבית של הפרט זהה להתנהגותם של האחרים, מאמין הפרט כי דעותיו ושיפוטיו שונים משלהם. הפרט מסיק שהתנהגותם הזוהה נובעת מגורמים פנימיים, השונים מהגורמים המניעים אותו. מדובר ברושם מוטעה לגבי האופן שבו אחרים חשים וחושבים על סוגיות שונות. הערכה מוטעית של דעת הרוב, ללא התייחסות ערכית.

לבורות הפלורליסטית שלושה מאפיינים:

- ההתנהגות הפומבית של הפרטים איננה מייצגת את רגשותיהם האמיתיים.
 - החשש של הפרטים שחשיפת העצמי האמיתי יגרום למבוכה, הוא זה שגורם לייצוג מוטעה של הרגשות האמיתיים.
 - הפרט בחברה או בקבוצה סבור שהאחרים, בניגוד אליו, פועלים בצורה התואמת את תפיסותיו הערכיות והנורמטיביות.
- בורות פלורליסטית יכולה להסביר את תופעת הצופים מן הצד, שאינם מתערבים. אותם צופים אינם ניגשים לעזור, אך מניחים שהם עושים זאת מסיבות אחרות משל האחרים. בעוד הפרט איננו בטוח שהקורבן זקוק לעזרה, הוא מניח שהפרטים האחרים בטוחים שהקורבן איננו זקוק לעזרה. הדבר

ממלא עבור הפרט שתי פונקציות חשובות בתהליך ההשוואה החברתית: ראשית, ישנה הקלה על ההערכה העצמית כשאנו משווים עצמנו לאחרים, כך אנו יכולים להעריך האם התנהגותנו ודעותינו הן טובות או רעות. שנית, ההשוואה עוזרת לנו להחליט האם אנו פועלים נכון (מסוכן או לא מסוכן, קל או קשה, וכיוצא בזה).

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 האחראיות: אדם, שאינו בעל תפקיד המחייב לעזור, ישאל את עצמו: "האם חלה עליי אחראיות 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 משהו 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.

תרגיל מס' 4: שלבי קבלת החלטה

נתח את הקטע הבא לפי שלבי הגישה הקוגניטיבית לקבלת החלטות של דארלי ולאטנה:

שרית הלכה בדרכי אצטדיון כאשר שמה לב לאדם שוכב על הספסל ונראה כחסר הכרה. שרית הרגשה כי אדם זה זקוק לעזרה, היא הסתכלה סביבה וראתה שאין צורך אנשים מלפדה, היא החליטה לנסות להגיש עזרה. שרית הרגשה תחושת אחריות כלפי האדם הזר שראה במצוקה והחליטה להזמין את מד"א למקום. שרית הצדיפה לא להגיש עזרה בצמח אלא לקרוא לאנשי מקצוע

המאכשרים לֹכְק. שְׂרִית הַיִּנָּה כִּי אֵם תִּמְשִׁיךְ הָלָא בְּדִרְכָּה וְלֹא תִתְעַרֵּב, יִיתָכֵן כִּי הָאִישׁ יִהְיֶה בִּסְכָנָה וְהַתּוֹצֵאוֹת הָאֶפְשָׁרִיּוֹת לֵאמֹר אִי-הוּשָׁט עֲלֶיהָ עֲשׂוֹת לְהַסְתִּימָה בְּאֶסְרוֹן.

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' 5: תיאורית הרווח וההפסד

מה יהיה הרווח וההפסד בכל אחד מהמקרים הבאים?
1. עליה לאדם לר שנתקע על אט הדרכ ב'וט קר ולעומ

2. עליה לתלמיד מכיתתק שמתקשה בלימודים

3. עליה לשכן לקן לסחוב את סלי הסופרמרקט

גורמים המשפיעים על התנהגות אלטרואיסטית

מאפייני העוזר: האם האדם בעל אישיות אלטרואיסטית

אישיות אלטרואיסטית היא בעלת מאפיינים אישיותיים הקשורים להתנהגות פרו חברתית: אמפתיה: היכולת לראות את העולם מנקודת מבטו של הזולת, ולחוש אליו חמלה, סימפטיה ואכפתיות.

ההתנסויות בחיים המחזקות את האמפתיה הן:

- חשיפה למודלים פרו-חברתיים בחיים האמיתיים ובאמצעי התקשורת.
- חוויות המחזקות סגנון התקשרות בטוח
- חינוך: הורים שמלמדים את ילדיהם לחשוב גם על אחרים.
- רמה מוסרית גבוהה: חשיבה מוסרית הפועלת לפי כללי המוסר האוניברסליים.
- צורך באישור חברתי: רצון לזכות שבחים באהדה ובקבלה חברתית
- מצב רוח קיצוני: כשאדם במצב רוח טוב הוא נוטה לראות את האחר כטוב וראוי לעזרה ולהפך.
- מיקום שליטה פנימי: בעלי מיקוד שליטה פנימי מאמינים שהם יכולים לשלוט בתוצאות התנהגותם וכך להגדיל תוצאה חיובית ולצמצם תוצאה שלילית.

מאפייני הנעזר:

דמיון: כאשר האדם חש שהאחרים דומים לו במידה מסוימת תגבר נטייתו לעזור. הסיבה המיוחסת להתנהגות הזולת: אם תופסים את האדם הזקוק לעזרה כאשם במצבו תרד הנטייה לעזור לו. אם הגורם למצבו ייתפס כחיצוני ואינו באשמת האדם, תגבר הנטייה לעזור לו

מאפייני המצב:

לחץ של זמן: כשממהרים למשהו חשוב, תרד הנטייה לעזור
נוכחותם של אחרים: מצב של פיזור אחריות
עמימות המצב: כאשר המצב עמום ולא ברור אם נדרשת עזרה תרד הנטייה לעזור.
נורמת ההדדיות:

ציפייה מקובלת בחברה: "עזרתי לך ועכשיו את חייב לעזור לי"

נורמת האחריות החברתית

אמפתיה

היכולת לראות את העולם מנקודת מבטו של הזולת, ולחוש אליו חמלה, סימפטיה ואכפתיות. היכולת להיות איתו בחוויה הרגשית שבה הוא נמצא, אך מבלי להזדהות עם המצוקה שלו. לדוגמה: להגיד לחבר שהוריו מתגרשים "זה בטח כל כך קשה, אני לא יודע מה להגיד, אני מצטער שאתה צריך לעבור

את זה". ההנעה היא פנימית. 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:

- חשיפה למודלים פרו-חברתיים בחיים האמיתיים ובאמצעי התקשורת.
- חוויות המחזקות סגנון התקשרות בטוח
- חינוך: הורים שמלמדים את ילדיהם לחשוב גם על אחרים.
- מיקום שליטה: אנשים בעלי מיקום שליטה פנימי נוטים לעזור יותר מאנשים בעלי מיקום שליטה חיצוני.
- מצב רוח: כשאדם נמצא במצב רוח טוב הוא תופס את האחרים כטובים ולכן ראויים לעזרה.

קונפליקטים בין קבוצתיים ובין אישיים

קונפליקט הוא מצב של ניגוד אינטרסים בין שני צדדים, או יותר. הוא בא לידי ביטוי כאשר קיימים יחסי תלות בין הצדדים, חוסר רצון וחוסר יכולת לתקשר.

תיאורית הקונפליקט הריאלי

לפי גישה זו, מקורו של קונפליקט טמון במערכת היחסים בין הקבוצות. עמדות והתנהגויות כלפי קבוצת החוץ משקפות קודם כל את האינטרסים הקבוצתיים. כאשר האינטרסים של שתי הקבוצות עולים בקנה אחד, כך שכל קבוצה יכולה להיעזר ברעותה לשם השגת מטרותיה, יתפתחו בקרב חברי הקבוצות רגשות חיוביים. כאשר האינטרסים מנוגדים, וקיימת תחרות ישירה על משאבים מוגבלים בין הקבוצות, כגון משרות, כסף, סטטוס חברתי ועוד, תתפתח ביניהן עוינות, דעות קדומות ואפליה. חברי הקבוצה האחרת הם בעלי מאפיינים, שהדעה הקדומה מקטינה, ולכן לא מגיע להם להתחלק במשאבים הנדירים. קונפליקט בין קבוצות יוצר מצד אחד אתנוצנטריות: הקבוצה שלי טובה יותר ואילו הקבוצות האחרות נחותות ומצד שני הקונפליקט יוצר סולידריות תוך קבוצתית – מוכנות לותר למען האחר, בידיעה שהאחר ידאג לי כשיצטרך.

תרגיל מס' 1: התמודדות במצבי קונפליקט צנה על השאלות

1. תאר את הקונפליקט בין גברים לנשים בחברה המודרנית. נתח את הקונפליקט באמצעות המושגים של תיאוריית הקונפליקט הריאלי.

א. הצג את הקונפליקט ואת מקורו

ב. על איזה משאבים מתנהל המאבק?

ג. מה כל צד רוצה?

תיאורית הזהות החברתית- טג'פל (1970)

על פי התיאוריה, זהותו של האדם מושפעת גם מזהות הקבוצה אליה הוא משתייך. הזהות היא חלק מהתפיסה העצמית של הפרט, שנובעת מצירוף הידע שלו לגבי השתייכותו לקבוצה, עם הערך והמשמעות הרגשית הקשורה להשתייכות זו. מרכיב זהות זה הוא המסביר את ההתנהגות כלפי

הקבוצות האחרות: הפרט ירצה להאדיר את קבוצתו כדי להעלות את הערכתו העצמית ולהקטין את הקבוצה האחרת מאותה הסיבה.

מהנחות היסוד בתאוריית הזהות החברתית:

- **קטגוריזציה חברתית:** חלוקת האובייקטים לקבוצות על פי דמיון במאפיין כלשהו או בסטטוס. גורמים אלה משפיעים על הערכה של קבוצות אלה. ההכללה מפחיתה בשונותם של השייכים לקטגוריה חברתית מסוימת.
- יחידים מגדירים את עצמם גם באמצעות הזהות החברתית שלהם. אנשים רוצים לשמר זהות חיובית ולכן הם יחפשו להשתייך לקבוצות שיספקו להם גאוות יחידה.
- כשאדם מייחס חשיבות גבוהה לקבוצה בתפיסתו העצמית, הוא ייטה לראות את הצלחותיה / כישלונותיה כאילו הם שלו גם אם לא תרם דבר לכך.
- הרצף הבין - אישי/ בין - קבוצתי: בתנאים בהם משאבים מסוימים יגדילו את ייחודיותה של הקבוצה אליה משתייך היחיד, מול קבוצת האחר, היחיד יוותר על העדפותיו ורצונותיו הפרטיים למען הקבוצה.
- ההתנהגות בה יבחר היחיד מושפעת במידה רבה ממערכות היחסים בין - הקבוצות. בחירת האסטרטגיה להתנהגותו נובעת מתפיסת היציבות והלגיטימיות של סטאטוס הבין - קבוצתי.
- בתנאים בהם גבולות הקבוצה נחשבים חדירים (למשל, כאשר חבר קבוצה יכול לעבור מקבוצה בסטאטוס נמוך לקבוצה בסטאטוס גבוה) היחידים יעדיפו מטרות אישיות שנועדו לשפר את גורלם ולא את זה של קבוצתם.
- כאשר גבולות החברה נחשבים בלתי חדירים (לדוגמה לא ניתן לעבור מקבוצה לקבוצה), והבדלי הסטאטוסים בין הקבוצות נחשבים יציבים, יבחרו היחידים בהתנהגויות כמו: שינוי הערכים המיוחסים לתכונות הקבוצה או בחירת קבוצת חוץ שונה עמה יש להשוות את קבוצת הפנים.

תרגיל מס' 2: זהות חברתית כזה"ל

קרא את האירוע והסבר כיצד כל אחת מהנחות היסוד של תיאוריית הזהות החברתית באה לידי ביטוי בקטע הבא:

סיירת מטכ"ל נחשבת ליחידה מאד יוקרתית שקשה מאד להשיג אליה. כדי להשתייך אליה צריך לעבור מיון ארוך וקשה והרוב לא מצליחים. דן הצליח להתקבל ובכך מקוט הוא לא סופר שהוא חלק מיחידה זו. כדי להשתייך היה דן מוכן לחתום קבצ שלוש שנים ואף לדחות את תוכניותיו הפרטיות (נסיעה לטוילנד לזוג לוח"ל ולימודי רפואה). מנגד, דן ציפה שמתקופת שירות הקבצ שלו, הצבא יממן עבורו לימודים באוניברסיטה בדומה לפרחי הט"ס.

אריאל, שניסה גם הוא להתקבל לסיירת מטכ"ל ולא הצליח, התאייס לסיירת אולני והפסיק להשוות את סיירת אולני לסיירת מטכ"ל והחל להשוות אותה לסיירת גבעתי: "סיירת אולני טובה מעצתי, מאפשרת יותר ביטוי עצמי, יכולת קידום מהירה יותר לקצונה ותחושת אלוה רבה יותר של האנה על המולדת".

המחקר על תיאורית הקבוצה המינימלית- טג'פל (1970)

מטרת המחקר: לבדוק כיצד חברים בקבוצה מתנהגים כלפי חברים בקבוצה האחרת והאם חלוקת אנשים לקבוצות באופן שרירותי יכולה לגרום להתנהגות מפלה של קבוצה אחת את האחרת.

מהלך המחקר: המשתתפים במחקר חולקו לשתי קבוצות על בסיס קריטריון מינימלי ושרירותי, ללא היכרות מוקדמת ביניהם (כמו העדפת צבעים או העדפה אסתטית אחרת). הנחייה למשתתפים הייתה לתת נקודות למשתתפים האחרים (בקבוצתו ולא בקבוצתו) על פי בחירתם.

תוצאות: המשתתפים העדיפו לתת יותר נקודות לחברי הקבוצה שלהם מאשר לחברי הקבוצה האחרת. והם העדיפו לתת פחות נקודות לחברי קבוצתם בתנאי שחברי הקבוצה האחרת יקבלו עוד פחות נקודות ובסך הכל שהקבוצה האחרת תפסיד בגדול.

מסקנה: הנטייה לתחרות ולקונפליקט היא חלק מטבעו של המין האנושי. הפרט יחוש קרבה לקבוצת הפנים שלו ועליונות ואפילו אפליה כלפי קבוצת החוץ. מספיק לאדם קריטריון מינימלי המשייך אותו לקבוצה כדי להתייחס בעוינות ואפליה כפלי הקבוצה האחרת – עיקרון הקבוצה המינימלית.

תרגיל מס' 3: השוואה בין תיאוריית הקונפליקט הריאלי ותיאוריית הנהגות החברתית

בחלקה לקבוצות של 3 תלמידים מלאו את הטבלה תוך התאמתם לקריטריונים

תיאוריית הקונפליקט הריאלי	תיאוריית הנהגות החברתית	הקריטריון
		מה נותנת הקבוצה?
		הסיבה להשתייכות לקבוצה

הקריטריון	תיאוריית הקונפליקט הריאלי	תיאוריית הנהות החברתית
חלוקת המשאבים		
היחס לקבוצה האחרת		
מצב בין קבוצות		

שיתוף פעולה בין קבוצות המצויות ביחסי קונפליקט/ שריף

מטרת הניסוי: ליצור שיתוף פעולה בין קבוצות המצויות ביחסי קונפליקט.

מהלך הניסוי: בקיץ 1954 קיימו שריף ועמיתיו ניסוי שדה במחנה קיץ בארצות הברית.

מחנה הקיץ נמשך שלושה שבועות, והילדים אשר השתתפו בניסוי היו בני 11 - 12 בני המעמד הבינוני ומנת משכל ממוצעת, אך מבתי ספר שונים. מערך הניסוי כלל שלושה שלבים: גיבוש קבוצות, יצירת סכסוך בין שתי הקבוצות שנבנו, ויישוב הסכסוך.

הילדים אשר הגיעו למחנה, לא הכירו זה את זה קודם לכן.

השלב הראשון של גיבוש הקבוצות היה קל יחסית: כל קבוצת ילדים המיועדת לגיבוש הגיעה באוטובוס נפרד. הקבוצות שוכנו בביתנים המרוחקים אלו מאלו כשאינן מגע עם הקבוצה האחרת. הילדים עסקו בפעילויות משחק ובמחנאות אשר זימנו אינטראקציות מרובות וגיבשו כל קבוצה בנפרד.

יצירת הסכסוך לא הייתה מסובכת: נערכו משחקים תחרותיים בין שתי הקבוצות, כשרק אחת מהן יכולה לזכות בפרס. בעקבות התחרויות נוצרו יחסי עוינות בין הקבוצות, אך מנגד, הסכסוך הבין קבוצתי, גיבש יותר את היחסים התוך קבוצתיים: מעין התלכדות נוכח "אויב" משותף. גם הנורמות ההתנהגותיות השתנו בשלב זה: מהתנהגות נאותה בשלב הראשון, הם עברו להתנהגות פרועה, ואף לאלומות מילולית ופיסית.

השלב הבעייתי יותר היה השלב השלישי, שייעודו היה יישוב הסכסוך הבין-קבוצתי. החוקרים שיערו מראש כי העברת מסרים חיוביים לכל קבוצה על האחרת, לא תועיל לכן מראש לא עשו זאת. החוקרים נקטו שתי דרכי פעולה שנחלו כישלון חרוץ:

1. פנייה אל המוסר: הפנייה נעשתה בעזרת כומר אשר כינס את הילדים ונשא דרשה הפונה אל מצפונם. שיטה זו לא הועילה, והילדים חזרו לסורם זמן קצר לאחר הדרשה.

2. שיחה עם מנהיגי הקבוצות: גם ניסיון זה נכשל, והמנהיג שפנה אל ביתן הקבוצה האחרת, זכה לעלבונות, וחזר בבושת פנים אל קבוצתו.

תוצאות: דרך הפעולה שהביאה בסופו של דבר ליישוב הסכסוך, ואפשרה את סיום מחנה הקיץ באווירה טובה וחברית בין כלל הילדים הייתה באמצעות סדרה של מפגשים, כאשר בפני הילדים הוצבו מטרות - על. מטרות אלו חייבו את הילדים לשתף פעולה ביניהם, כשהמטרה חשובה להם יותר מכל מטרה פרקטית של אחת הקבוצות. לדוגמה: היה עליהם לסייע בחילוץ המשאית שהביאה מזון ואשר "נתקעה" בדרכה למחנה. היחסים בין הקבוצות השתפרו כל כך, עד שבתום המחנה, הם העדיפו לעשות את דרכם חזרה באוטובוס אחד משותף.

מסקנות: הגורם ליריבות בין קבוצות: תחרות על משאבים מצומצמים/מחסור: כסף, אדמה, כוח, פרסים. יצירת מטרת על משותפת מביאה לשיתוף פעולה ומסיימת את הסכסוך.

תרגיל מס' 4: שיתוף פעולה בין קבוצות האצויות ביחסי קונפליקט/ שיתוף

צנה על השאלות

1. כיצד אישת הנהגות החברתית באה לידי ביטוי במחקר של שרית?

2. כיצד אישת הנהגות החברתית באה לידי ביטוי במחקר?

3. הדאימו מתוך המחקר מצבי תחרות ומצבי שיתוף פעולה

שיתוף פעולה מול תחרות בין אנשים ובין קבוצות - דויטש (1972)

התאוריה של דויטש מסבירה כיצד שיתוף פעולה ותחרות משפיעות על תפיסותיהם, רגשותיהם ועמדותיהם של אנשים כלפי עצמם וכלפי האחר.

הקריטריון	שיתוף פעולה	תחרות
ביטויי תקשורת בין המשתתפים	תקשורת פתוחה ושיתוף מידע	חוסר תקשורת, מניעת מידע
מטרת יחסי הגומלין	הגברת הרגישות לדמיון ולאינטרסים משותפים, לעומת הקטנת השונות בין המשתתפים	הגברת ההבדלים והאיום בין המשתתפים והקטנת הדמיון.
היחס לאחר	אמון, גישה חברית, נכונות להקשיב ולעזור לאחר להשיג את מטרותיו	תחרות, עוינות ומוכנות לנצל את האחר
היחס למשימה	ביצוע המשימה תוך הכרה הדדית ביכולות המיוחדות של כל אחד ובכך למנוע כפילות במאמץ. צרכים מנוגדים הופכים לבעיה משותפת שייפתרו במאמץ משותף.	ביצוע תחרותי של המשימה, אין שיתוף פעולה בין חברי הקבוצה ובמצב זה המאמץ הוא כפול
צורת השכנוע	תהליך של שכנוע, עד שמגיעים להסכמה	קיימת אמונה שפתרון הקונפליקט יכול להיות מושג רק על חשבון האחר. קשה להגיע לפתרונות.

תרגיל מס' 5: שאילון סאנונות אניהול קונפליקטים (תומאס וקילמן)

- לפניך זוגות של משפטים המתארים סוגים שונים של התנהגויות באמצעים בהם רצונות שלך שונים מאלה של אדם אחר. סמן ציפוף סביב "א" או "ב" בכל אחד מהזוגות, בהתאם לאידיה שבה מתאר המשפט את התנהגותך.
- בהרבה מקרים איך לא אחד משני המשפטים מתאר בצורה מדויקת את התנהגותך. בכל זאת, בחר את המשפט היותר מתאים מבין השניים.
- א. לפעמים אני מניח לאחרים לקחת אחריות לפתרון של בעיה.
ב. במקום לדון על הדברים בהם אנחנו לא מסכימים, אני מנסה להדגיש את הדברים בהם אנחנו כן מסכימים.
 - א. אני מנסה למצוא פתרון של פשרה.
ב. אני מנסה לטפל בכל האינטרסים – גם שלי וגם שלו.
 - א. אני בדרך כלל תקיף בניסיון להשיג את מטרתו.
ב. אני משהגדל לרכב את הרגשות של האדם השני, ולשמוע על מערכת היחסים שלנו.
 - א. אני מנסה למצוא פתרון של פשרה.
ב. אני לפעמים מקריב את הרצונות שלי למען רצונות של מישהו אחר.

5. א. אני מחפש את עצמתי של אדם אחר כדי להגיע לפתרון.
ב. אני מנסה לעשות כל מה שאפשרי, כדי להימנע ממתחים מיותרים.
6. א. אני מנסה להימנע מיצירת אי נעימות לגבי עצמי.
ב. אני משהדל שהעמדה שלי תנצח.
7. א. אני מנסה לדחות את העניין עד שאספיק לחשוב עליו.
ב. אני מוותר על מספר נקודות בתמורה לאחרות.
8. א. אני בדרך כלל תקיף בניסיון להשיג את מטרותי.
ב. אני משהדל להביא את כל הנושאים לדיון מידי ופתוח.
9. א. אני מרגיש שלא תמיד כדאי לדאוג בקשר לחילוקי דעות.
ב. אני עושה מאמץ כלשהו ללכת לפי דרכי.
10. א. אני בדרך כלל תקיף בניסיון להשיג את מטרותי.
ב. אני מנסה למצוא פתרון של פשרה.
11. א. אני משהדל להביא את כל הנושאים לדיון מידי ופתוח.
ב. אני משהדל לרכז את הדעות של האדם השני, ולשמור על מערכת היחסים שלנו.
12. א. אני נמנע לציתים מלנקוט בעמדה אשר תביא לחילוקי דעות.
ב. אני אניח לו להחליק בחלק מהעמדות שלו, אם הוא יניח לי להחליק בחלק מהעמדות שלי.
13. א. אני מציג לצד השני נגידים לעמק השווה.
ב. אני עומד על כך שאוכל להבהיר את העמדה שלי.
14. א. אני מציג לפני את הרציונות שלי, ומבקש לשמוע ממנו את שלו.
ב. אני מנסה להראות לו את ההיטיון והתוצאת שבממדה שלי.
15. א. אני משהדל לרכז את ההרצאות של האדם השני ולשמור על מערכת היחסים שלנו.
ב. אני מנסה לעשות כל מה שאפשר כדי למנוע מתחים.
16. א. אני משהדל לא לפגוע ברצות של האחר.
ב. אני מנסה לשכנע את האדם האחר ביתרונות של עמדתו.
17. א. אני בדרך כלל תקיף בניסיון להשיג את מטרתי.
ב. אני מנסה לעשות כל מה שאפשר כדי למנוע מתחים.
18. א. אם זה ישמח את האחר, אני עשוי להניח לו להמשיך לדאוג בעמדתו.
ב. אני אניח לו להחליק בחלק מהעמדות שלו אם יניח לי להחליק בחלק מהעמדות שלי.

19. א. אני מִשְׁתַּדֵּף לְהֵבִיא אֶת כָּל הַנוֹשָׁאִים לְדִיוֹן פְּתוּחַ וּמִיִּידִי.
ב. אני מִשְׁתַּדֵּף לְדַחֹת אֶת הַצִּנּוּן עַד שֶׁאֶסְפִּיק לְחֹשֶׁב עָלָיו.
20. א. אני מִשְׁתַּדֵּף לְעִבּוֹד בְּאוֹפֵן מִיִּידִי עַל חִילּוּקֵי הַדָּצוֹת שֶׁבִּינֵינוּ.
ב. אני מִשְׁתַּדֵּף לְמַצּוֹא צְרוּרֵי הוֹאֵן שֶׁל רוֹחוּסִים וּמַחֲרִיטִים לְכָל אֶחָד מֵאַתְנוּ.
21. א. בַּעַת מֵשָׁא וּמֵתָן אֲנִי מִשְׁתַּדֵּף לְהִתְחַשֵּׁב בְּרִצּוֹנוֹתָיו שֶׁל הַצָּד הַשֵּׁנִי.
ב. אֲנִי תַמִּיד דּוֹחֵף לְדִיוֹן יוֹסֵר עַל הַבְּצִיָּה.
22. א. אֲנִי מִנְסֶה לְהַכְיֵץ לְעֶמֶק הַשּׁוּוֹה.
ב. אֲנִי עוֹמֵד עַל זְכוּתִי לְהִשִּׁיב אֶת רִצּוֹנוֹתַי.
23. א. לְעִיתִים קְרוֹבוֹת מֵאֵד אֲנִי דוֹאֵק לְמַלְא אֶת כָּל רִצּוֹנוֹתַי.
ב. לְפַעֲמִים אֲנִי מִנִּיחַ לְאַחֲרִיט לְקַחַת אַחֲרִיט לְפִתְרוֹן שֶׁל בְּצִיָּה.
24. א. אֵם עֲמַדְתּוֹ שֶׁל הָאֵדֶס הַשֵּׁנִי נִרְאִית לֹא מֵאֵד חֲשׂוֹבָה, אֲתָן לֹא לְמַלְא אֶת רִצּוֹנוֹ.
ב. אֲנִי מִנְסֶה לְהֵבִיא אוֹתוֹ לְפִתְרוֹן שֶׁל פְּסָרָה.
25. א. אֲנִי מִנְסֶה לְהִרְאוֹת לַצָּד הַשֵּׁנִי אֶת הַהִיטָיוֹן וְהַתּוֹעֲלָת שֶׁבַּעֲמַדָּה שָׁלִי.
ב. בַּעַת מֵשָׁא וּמֵתָן, אֲנִי מִנְסֶה לְהִתְחַשֵּׁב בְּרִצּוֹנוֹתָיו שֶׁל הַצָּד הַשֵּׁנִי.
26. א. אֲנִי מְצִיעַ שְׂנֵאִיעַ לְעֶמֶק הַשּׁוּוֹה.
ב. כַּמַּעֲט תַמִּיד אֲנִי דוֹאֵק לְמַלְא אֶת רִצּוֹנוֹתַי.
27. א. אֲנִי נִמְנָע לְעִיתִים מִלְּנַקֹּט בַּעֲמַדָּה שֶׁתֵּבִיא לְחִילּוּקֵי דָּצוֹת.
ב. אֵם זֶה יִשְׁמַח אֶת הָאֵדֶס הָאַחֵר, אֲנִי עָשׂוֹי לְהִנִּיחַ לֹא לְהַמְשִׁיךְ לְדָלוֹף בַּעֲמַדְתּוֹ.
28. א. אֲנִי בִּדְרֵק כָּלֹל תְּקִיף בְּנִיסִיוֹן לְהִשִּׁיב אֶת מִטְרוֹתַי.
ב. אֲנִי בִּדְרֵק כָּלֹל מַחֲפֵשׁ אֶת סִיוָּעוֹ שֶׁל אֵדֶס אַחֵר בְּחִיפּוֹשׁ אַחֵר פִּתְרוֹן.
29. א. אֲנִי מְצִיעַ שְׂנֵאִיעַ לְעֶמֶק הַשּׁוּוֹה.
ב. אֲנִי מְרַעֵשׂ שֶׁלֹּא תַמִּיד כִּדְאִי לְדַאֵק בְּכָלֹל חִילּוּקֵי דָּצוֹת.
30. א. אֲנִי מִנְסֶה לֹא לְפַכֵּאֵץ בְּרַעֲשׂוֹת שֶׁל הָאֵדֶס הַשֵּׁנִי.
ב. אֲנִי תַמִּיד מִשְׁתַּדֵּף אֶת הָאֵדֶס הַשֵּׁנִי בְּבְצִיָּה כַּךְ שֶׁנֹּכַח לְעִבּוֹד עָלֶיהָ בְּיַחֲדָה.

הק"ץ הציג את הפריט בכל טור בהתאם לסימון בשאלון. ספור את מספר הפריטים שסימנת בכל אחד מחמשת הטורים. הפרופיל המתקבל בטבלה זו מצביע על מאוון המיומנויות לטיפול בקונפליקטים בו אתה משתמש במצבי קונפליקט, או מו"מ.

תחרות	סיוצ	פשרה	הימנעות	ויתור
	ק1		א1	
	ק2	א2		
א3			ק3	
		א4		ק4
	א5		ק5	
ק6			א6	
			א7	ק7
א8	ק8			
ק9			א9	
א10		ק10		
	א11		ק11	
		ק12	א12	
ק13		א13		
ק14	א14			
			א15	ק15
	ק16			א16
א17				ק17
		ק18		א18
	א19		ק19	
	א20	ק20		
	ק21	א21		
ק22		א22		
א23			ק23	
		ק24		א24
א25	ק25			
		א26		ק26
			א27	ק27
א28				ק28
		א29		ק29
	ק30			א30
ס"ה	ס"ה	ס"ה	ס"ה	ס"ה

סגנונות לניהול קונפליקטים

הימנעות: סגנון זה מציג מצב בו הצדדים בקונפליקט נוטים להפחית בחשיבות שהם מייחסים להשגת היעדים שלהם ושל הצד האחר. או לחילופין, הצדדים נמנעים מהקונפליקט בשל חוסר נעימות להיכנס לעימות. הצדדים השונים מחכים שהקונפליקט יפתר מאליו. כשמדובר בקונפליקט קטן וחסר חשיבות, זוהי אפשרות מקובלת. במקרים של קונפליקטים מהותיים, גישת ההימנעות רק תדחה את ההתמודדות עם הקונפליקט לשלב מאוחר יותר, ואז יש סכנה שמרחב הפתרונות יהיה קטן יותר. **ויתור:** סגנון זה מתאפיין בשימת דגש על השגת יעדי האחר על חשבון השגת היעדים שלנו. מוכנות לוותר על האינטרסים שלנו למען האחר. לעיתים, אנחנו מבינים שבסיטואציה מסוימת יש יותר חשיבות שהצד האחר יהיה מרוצה מאשר שאנחנו נשיג את מטרותנו, ועל מנת לשמור על יחסי עבודה תקינים, או מתוך מחשבה שבפעם הבאה הצד האחר יבוא לקראתנו, נוותר. לעיתים נבחין שמראש אין לנו סיכוי ולכן נוותר.

תחרות: כאשר מייחסים חשיבות ניכרת לאינטרסים שלנו על פני האינטרסים של הצד האחר זהו מצב של תחרות. במצב זה משקיעים את כל מה שיכולים על מנת לדאוג לאינטרסים שלנו, ללא התחשבות באינטרסים של הצד האחר. זהו מצב של ניצחון או הפסד. בדרך כלל סגנון זה מלווה באווירה לא נעימה בין הצדדים.

שיתוף פעולה: סגנון זה מתקיים כאשר האינטרסים של כל הצדדים חשובים באותה מידה. החשיבות לאינטרס של האחר יכולה לנבוע כתוצאה מקשר אישי משמעותי (חברים או משפחה) או מתוך אינטרס לשמור על קשר תקין לאורך זמן, מה שמאפיין סביבה חברתית תקינה. המאמץ של הצדדים מוקדש למציאת פתרון של "מנצח-מנצח", המשרת את כל הצדדים. סגנון זה דורש תקשורת טובה להבנת הצרכים השונים יחד עם יצירתיות במציאת הפתרונות האפשריים. סגנון זה הינו המועדף מבחינת ההשפעה שלו על כל צד ועל היחסים בטווח הארוך.

פשרה: סגנון זה הוא מעין מצב ביניים, כשיש מידה בינונית של דאגה לאינטרסים של כל הצדדים. הוא נובע לרוב מתוך תחושה שלכל צד מגיעה הזכות למימוש חלק מהאינטרסים שלו ומרצון להימנע מההשפעות השליליות של תחרות. הפשרה מושגת ע"י ויתורים הדדיים. לעיתים פשרה היא הפתרון הארגוני הקל להתמודדות עם קונפליקטים. על אף שפשרה נתפסת כפתרון הוגן לשני הצדדים, היא יכולה ליצור תחושת תסכול מאחר ואף צד לא באמת הצליח להשיג את האינטרסים שלו.

תרגיל מס' 6: פתרון סכסוך בין שכנים על כלב. בקבוצות של 4 בקבוצה קראו את האירוע וצנה על השאלות שבסופו
משפחות ספיר וסחר גרות בבית דו משפחתי בשכונת קוטל"ט.
יחסי השכנות ביניהן היו טובים: יחסיים על ידידות, צללו זה לזה כעצריק.
לאחר כמה שנות שכנות, אימנה משפחת ספיר כלב שקבלה מאימנה "צער בצל"י חייט". הכלב נמצא רוב שעות היום בחצר מחוץ לבית. בשעות הלילה מכניסים

אותו הביתה. הכלב נובח כמעט על כל מי שצובר ברחוב, והדבר מפריע לשכנים. כמו כן, התחילו להגיע כלבים משוטטים ולהסתובב באזור הבית שלהם. מיד פצע הכלב בורח מהחצר של המשפחה, ומסתובב ברחוב כשהוא לא קשור. דבר זה מפחיד את ילדי הרחוב. השכנים אף טוענים כי הנביחות הרבות של הכלב נובעות מכך שהוא מולנח ומשומע.

משפחת שחר פנתה מספר פעמים למשפחת ספיר, בעלי הכלב, בבקשה "לעשות משהו" עם התנהגות כלבת. אך לא הורגש שינוי ממשי. בפעם האחרונה שפנתה משפחת שחר למשפחת ספיר, עברה השיחה לפסים לא נעימים ולצעקות. משפחת ספיר מצידה מרגישה כי השכנים מתנכלים לה ללא סיבה ממית. לדברי בני המשפחה, כאשר הם בבית, הכלב תמיד בפנים. הכלב משוטט בחוץ רק בשעות בהן המשפחה בעבודה. בני המשפחה מרגישים כי תלונות השכנים נובעות מכך שהם לא אוהבים בעלי חיים באופן כללי, ואפילו החתולים ברחוב מפריעים להם. בני משפחת ספיר מאוד אוהבים את הכלב וקשורים אליו, ולא יכולים להעלות בדעתם להיפרד ממנו, אחרי הסבל שצבר באבודת "צער בעלי חיים", שם חי הכלב זמן רב.

1. איך לדעתך יפתר הסכסוך לפי כל אחת מהסגנונות הימנעות

ויתור

תחרות

שיתוף פעולה

פשרה

2. מהו סגנון הפתרון הרצוי? נמק.

3 פיה סרט "אפס ביחסי אנוש" – דף צבודה להעשה (5%)

1. כתוב תקציר (עד 10 משפטים) המתאר את עליית הסרט, האיפורים המרכזיים (10 נקודות)
2. הצג שני קונפליקטים מרכזיים העולים מהסרט תוך שימוש בלפחות שלושה ממונחי איש הקונפליקט הריאליסטי (20 נקודות)
3. באילו דרכים מנסים איפורי הסרט ליישם את הקונפליקט שבניהם? איילו סגנונות לניהול קונפליקטים ניתן לזהות בתור הפתרונות שהצגת. (30 נק')
4. האם הפתרונות שהוצגו בעקבות ניהול הקונפליקטים בסרט היו מוצלחים לדעתך, נא. (10 נק')
5. התוצר – הוסיפו סצנה לסרט המדגימה סגנון ניהול קונפליקטים מיטבי נוסף, על הוצג בסרט את הקטע תצוגה בכיתה. (30 נק')

היבטים חיוביים של הקונפליקט

- תוצאות אפשריות של פתרון הקונפליקט: להשיג משהו ממישהו אחר, ליצור משהו חדש שאף אחד מהצדדים לא יכול היה ליצור לבדו, לפתור בעיה או קונפליקט בין שני צדדים.
- הפיכת הקונפליקט להזדמנות ולהעצמה - הוא יוצר הדברות בין הצדדים ומגביר את הבנה.
- על ידי הקשבה לצדדים מנוגדים, ניתן לחשוב ביתר קשב על בעיות ולקבל החלטות טובות יותר.
- עצם קיומו של הקונפליקט יכול להעיד על בעיה שמחייבת שינוי חברתי.

היבטים שליליים של הקונפליקט

- הקונפליקט יכול להזיק ליחידים ולקבוצות: הוא יכול להחליש או להרוס קבוצה;
- הקונפליקט יכול להגביר את המתח בין הקבוצות, לשבש ערוצים רגילים של שיתוף פעולה, ועלול להוביל לאלימות
- הקונפליקט ממלא את מערכת היחסים במתחים ולטווח הארוך עלול ליצר תוצאה של מפסיד – מפסיד.

עקרונות במשא ומתן

משא ומתן הוא כל תקשורת שהמטרה שלה היא לשכנע או להשפיע על הזולת ומשמש דרך אפקטיבית לפתרון קונפליקטים.

- **העוגה הקבועה:** תפיסת המשא ומתן כמתנהל על משאבים קבועים ומוגבלים. אם צד אחד יקבל יותר, הצד השני יקבל פחות. תפיסה זו מובילה לתחרות שיש בה מנצח ומפסיד. במציאות לעתים ניתן להרחיב את העוגה ולהגיע לפתרונות יצירתיים שלא היו בתחילת המשא ומתן.
- **חשיבה מתכנסת:** חשיבה שמכוונת אל עבר פתרון אפשרי אחד בלבד. היא מדגישה מהירות, דיוק, לוגיקה, חיבה וההתמקדות בזיהוי המוכר.

- **חשיבה מסתעפת:** תהליכי חשיבה המתאימים למטלות שיש להן יותר מפתרון אפשרי אחד המקובל על כולם. היא כוללת המצאה של פתרונות מרובים עבור בעיה או מטלה מסוימת ולכן מורכבת משלושה ממדים עיקריים: יצירתיות, גמישות ומקוריות.
- **עמדות לעומת אינטרסים (צרכים)**
אינטרס הוא השאיפה של גורם חברתי (יחיד, מוסד או קבוצה חברתית) להשיג מטרה מסוימת, למענו הוא מוכן לנקוט בפעולה ואף להשקיע משאבים חברתיים (כגון כסף או יוקרה).
אינטרסים מנוגדים – מצב שבו האינטרס של האחד מנוגד לאינטרס של האחר. לדוגמה: האחד רוצה להעלות את המחיר והשני רוצה להוריד אותו.
אינטרסים משלימים - האינטרס שלי משלים את האינטרס של הצד השני. לדוגמה: אני רוצה להשכיר דירה והצד השני רוצה לשכור.
אינטרסים משותפים - האינטרסים של שני הצדדים זהים. לדוגמה: לתלמיד ולמורה יש אינטרס שהתלמיד יצליח בבגרות.
עמדה: הערכה כללית וקבועה יחסית שיש לפרט על אנשים, על אובייקטים ועל נושאים שונים. היא כוללת את התחום הקוגניטיבי, הרגשי וההתנהגותי של הפרט כלפי נושא העמדה. כשמתמקחים על אינטרסים עמדותיו של הפרט תשפיע על האופן בו הוא תופס את האינטרסים של שני הצדדים (מנוגדים, משלימים או משותפים).
לדוגמה: דניאל ואור קבעו לצאת יחדיו לסרט בערב שישי. דניאל רוצה לצפות בסרט דרמה חדש ואילו אור מעדיפה סרט אקשן. האינטרס של כל אחד הוא צפייה סרט בז'אנר האהוב עליו. העמדה של השניים כלפי סרטים מז'אנרים שונים וגם אחד כלפי השני, תשפיע על האופן בו הם תופסים את המשא ומתן.
- **אמפטיה:** היכולת לראות את העולם מנקודת מבטו של הזולת, ולחוש אליו חמלה, סימפטיה ואכפתיות. האמפטיה מתעוררת כאשר האדם מדמיין כיצד הזולת תופס אירוע מסוים, וכיצד הוא צריך להרגיש לנוכח תפיסה זו.
- **תקשורת חיובית:** תהליך העברת מסר בצורה שמשמרת את היחסים הטובים, נמנעת מביטויים שליליים, תוך חשיבה על האופן בו המסר יתפרש אצל האחר.
- **מסגור מחדש (הבניה מחדש):** הצבת מסגרת התבוננות חלופית על המציאות, המאפשרת לבחון מערכת שלמה של תופעות באופן אחר מזו בה הבטנו עד כה. בעת קונפליקט, המסגור הוא ניסוח מחדש של דברי הצדדים בגישה חיובית יותר או ניטרלית, אך שומרת על תוכן המסר הכללי והרגשות שהועלו. בעזרת המסגור מחדש, מקדמים את האחר לעבר שינוי עמדותיו וקידומו לשיח על הדברים החשובים לו ולאינטרסים שלו.

הקשבה

תרגיל מס' 7: שאלון חסמי הקשבה:

באילו מידה אתה מסכים עם המשפטים הבאים:

1 אף פעם 2 - לעיתים רחוקות 3 - לפעמים 4 - לעיתים קרובות

4	3	2	1	1	במהלך השיח אני מוצא עצמי צסוק בענייני, בעציות שלי
4	3	2	1	2	במהלך השיחה אני חושב מה עלי לענות...
4	3	2	1	3	אני מתכנן מה יהיה המהלך הבא שלי
4	3	2	1	4	בדרך כלל אני יודע מראש איך לה יסתיים
4	3	2	1	5	הרעאות מציינים אותי (כעס/ תסכול/ חרדה...)
4	3	2	1	6	אני מוצא את עצמי משווה לאדם שחלף - מי חכם יותר? מי מצליח יותר? מי יפה יותר.
4	3	2	1	7	אני צסוק בפענוח של המחשבות והאינטרסים שלו.
4	3	2	1	8	אני חוזר מראש על המילים שאני רוצה לומר לו מיד כשיסיים לדבר
4	3	2	1	9	אני מסנן את מה שלא נעים לי לשמוע
4	3	2	1	10	אני מוצא עצמי חושב עליו מחשבות סטריאוטיפיות
4	3	2	1	11	אני בעיקר חושב על עצמי ומאבד עניין במה שהוא אומר
4	3	2	1	12	אני קוטע אותו בדבריו כאשר אני לא מסכים
4	3	2	1	13	אין לי סבלנות להקשיב לסיפורים שלו...
4	3	2	1	14	אני מוצא את עצמי משכנע אותו שאני צודק
4	3	2	1	15	אם לא נוח לי אני משנה נושא
4	3	2	1	16	אני מפייס אותו כדי לא לריב

סכם את סך כל הנקודות

מפתח:

16-30 יכולת הקשבה ברמה גבוהה

31-47 יכולת הקשבה ברמה בינונית

48-64 יכולת הקשבה הדורשת שינוי ושיפור

הקשבה פעילה

להקשבה יש השפעה רבה על תוצאותיו של קונפליקט. הקשבה יכולה ליצור אמפטיה, או כשאינה פעילה, להביא להסלמתו של הקונפליקט. בעת קונפליקט, מסרים פשוטים לא תמיד נשמעים, דברים שנשמעים אינם תמיד מובנים, דברים שמובנים, אינם תמיד מתקבלים. מה שיסייע לכך היא הקשבה פעילה.

כללי הקשבה פעילה

קשר עין – הדגשה לדובר כי אכן מאזינים לו.

הנהון - מקנה תחושה של הכרה בדברים הנשמעים.

תנוחה – רכינה קלה כלפי הדובר מפגינה האזנה.

שתיקה - לשמור על יחס של 20:80 בין הקשבה לדיבור. 20% דיבור 80% הקשבה

שאלות פתוחות – מאפשרות לדובר לבטא את עצמו באופן חופשי – (שאלות סגורות נותנות תחושה של חקירה)

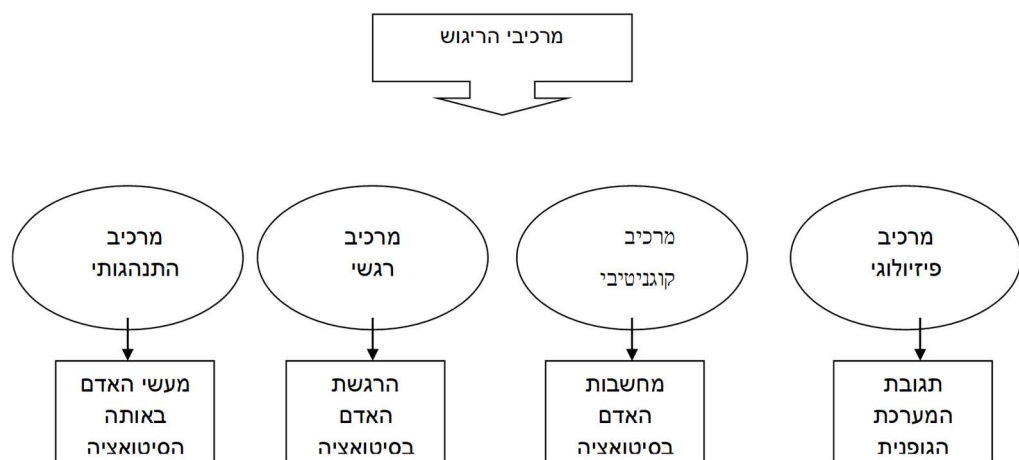
שיקוף – חזרה על דברי הדובר, תוך שיקוף דבריו בשפה שהדובר השתמש- מבהיר לדובר שקשובים לו.

רגשות

ריגוש

ריגוש: תחושה סובייקטיבית שנובעת מגירוי כלשהו בעל משמעות לאדם. התחושה באה לידי ביטוי בעוררות רגשית פיזיולוגית, בהבעות פנים וגוף ובמחשבות מודעות שמפרשות את הגירוי. במצב של ריגוש גבוה נוצרת **עוררות רגשית** - היא מצב של פעילות פיזיולוגית מוגברת שהיא תוצאה של רגשות עזים, כמו כעס ופחד. עוררות רגשית נוצרת כתוצאה מגורמים פנימיים הנובעים מהאדם ולא מסביבתו.

- הריגוש מוציא את האדם משיווי משקל נפשי (שלווה/ רוגע).
- הריגוש מכיל מרכיבים פיזיולוגיים (בעצמות גבוהה/נסערות), קוגניטיביים, רגשיים והתנהגותיים.



היבטים פיזיולוגיים - מערכת העצבים האוטונומית - הלא רצונית, בנויה משתי תתי מערכות של מערכת העצבים:

המערכת הסימפתטית (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 הפרסימפתטית (המרגיעה)** מורה למערכות אחרות שאינן חיוניות להתמודדות עם מצב הלחץ להוריד פעילות: האטת פעילות מערכת העיכול (גורם לכאבי בטן האופייניים במצבי לחץ), מביאה לייצור 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' (סימפתטית). יובש בפה - כדי שייכנס מספיק אוויר לנשימה, חיורון (פרסימפתטית).

היבטים קוגניטיביים - הפירושים שאנו נותנים הן לגירויים והן לתגובות הפיזיולוגיות שאנו חשים והמשמעותות שאנו מעניקים להם משפיעים על הרגשות שאנו חשים.

היבטים רגשיים – מגוון הרגשות האנושיים, כגון אהבה, שנאה, שמחה ופחד.

היבטים התנהגותיים - ההיבטים ההתנהגותיים הם ביטוי של הריגוש. חלקם הם אוניברסליים כמו-הבעות פנים וחלק אחר מהביטויים ההתנהגותיים במצבי ריגוש הם נלמדים (כמו במסיבות מביעים שמחה, ובלוויות עצב).

באמצעות תגובותינו הגלויות אנו מתקשרים את רגשותינו לאחרים, ואף מעוררים באופן ישיר תגובות אצל האחרים (לדוגמה, בכי למתן תמיכה).

תרגיל מס' 1: מרכיבי הריגוש
נתח את מרכיבי הריגוש בדולאמא הבאה (פיזיולוגיים, קואניטיביים, רגשיים והתנהגותיים)
 בידוייט רוצדות, כעלבה פוצט בחולקה, כתחה יצל את המכתה שקיבלה זה אתה מהאונברסיטה, לאחר שפוצות מספר קודט לכן הדישה בקשה להתקבל ללימודים. מיד לאחר שקראה את תחילתו של המשפט הראשון: "הנהלת האונברסיטה שמחה להודיע לך"....קפצה יצל משמחה, חיבקה את אחיה עצמו סמוך אליה, וקריאת "יש" בקצה מלונה...."

התיאוריה של התודעה (The Theory of Mind)

התודעה מוגדרת כיכולת לזהות, לפרש ולחזות התנהגויות אנושיות במונחים של מצבים מנטליים שונים כרגשות, מחשבות, רצונות וכוונות, הן של האדם עצמו והן של האחר. האדם מחזיק בהנחה כי גם לעצמו וגם לאחר יש עולם פנימי המאופיין ברגשות, מחשבות וכוונות סובייקטיביים, וכי אלו משפיעים על התנהגותו. יכולת זו עומדת בבסיס מגוון פעולות ואינטראקציות בסיסיות שאנו מקיימים:

- כאשר אנו יושבים במסעדה, אנחנו יודעים שעלינו ליצור קשר עם המלצר כדי שידע מה אנחנו רוצים לאכול
- כאשר אנו בוחרים מתנה לחבר אנחנו מנסים לדמיין מה הוא אוהב ומה ישמח אותו
- כאשר בן/בת הזוג אומרים לנו משפט מעליב בעת מריבה, אנחנו מנסים להזכיר לעצמנו שהדברים נאמרו מתוך כעס.

בדומה, אנחנו מתבוננים על התנהגותנו בסיטואציות שונות ומעלים שאלות לגבי ההיבטים המנטליים אשר הביאו אותנו להתנהגויות שונות:

- אנחנו שואלים את עצמנו האם האיחורים הקבועים שלנו לבית הספר מעידים על חוסר הנוחות שלנו מול המורה
- מתנצלים כאשר אנחנו מרגישים שהרמנו קול מתוך לחץ ולא מתוך סיבה מוצדקת
- יכולים לסלוח לעצמנו על מנה מוגזמת של שוקולד אחרי שאנו מסבירים לעצמנו שככה זה, לפעמים, כשמרגישים עצובים ובודדים.
- התפתחות תקינה של התודעה נחשבת לאחד האלמנטים המרכזיים בהתפתחות הנורמלית וביכולת ליצור קשרים בין אישיים תקינים.
- התפתחות תקינה של התודעה מאפשרת:**
- היכולת לזהות, לפרש ולחזות רגשות, מחשבות, רצונות וכוונות, הן של האדם עצמו והן של האחר.
- ההבנה כי לאדם יש עולם פנימי המאופיין ברגשות, מחשבות וכוונות סובייקטיביים, וכי אלו משפיעים על התנהגותו.
- לקרוא מצבים חברתיים באופן תקין
- לקשר בין התנהגות לתוצאותיה. למשל, להבין שהתנהגות אלימה תרתיע ילדים אחרים
- ללמוד ולקבל קודים חברתיים ולחזות את תגובות האחר
- לווסת את הרגשות וההתנהגות ולקבל החלטות טובות לגבי ההתנהגות הרצויה.
- כאשר התודעה של הילד לוקה בחסר, הוא עלול להתקשות הן בויסות הרגשי העצמי והן בבחירת התנהגות בין אישית מתאימה ומסתגלת. למשל ילד שאינו קורא נכון סיטואציות חברתיות עלול לנסות לכפות על בני כיתתו להשתתף במשחק בו הוא עצמו מעוניין מבלי להיות רגיש לכך שהם שקועים במשחק אחר בו הוא יכול להשתלב, או לפנות לפתרונות אלימים גם בסיטואציות בהן אין צורך במאבק.

תרגיל מס' 2: התפתחות התודעה

קרא את שני האירועים הבאים והסבר כיצד באים לידי ביטוי מאפייני התפתחות התודעה

1. סתיו בן ה-16 חזר הביתה בצהריים וראה את אימו מדגרת בטלפון. למרות שאימו נראתה לחוצה, הוא הציק לה שהוא רצע ושתכין כבר ארוחת צהריים. אימו ניסתה לאותת לו בידיה "רק רצע", אך הוא התעלם והמשיך לדרוש שתכין אוכל. האימא הגיבה בצעקות וסתיו לא הבין למה היא צועקת עליו. סתיו נעלב מהצעקות, הלך לחדרו רצע ונעל את הדלת.

2. דני בן השלוש הציג לפצולטון לאחר שיום קודם הותאמו לו מסקפייט. הילדים
 פצלו, האננת ניסתה להפסיקם ואמרה: תחשבו שהייתם במקומו, האם היה
 לכם נעים כשפוצלים לכם? דבריה לא הוציאו

מבחן הכשלים של סאלי ואן

מבחן סאלי ואן הוא אחד הכלים שפותחו לחקור את התיאוריה של התודעה בילדים קטנים. המבחן
 מורכב מהצגה שבה שתי בובות (סאלי ואן) משחקות בגולה. סאלי לוקחת את הגולה ושמה אותה
 בסל. אז היא עוזבת את החדר ולילדים הצופים נאמר שהיא יצאה לטייל. בזמן זה אן לוקחת את
 הגולה מהסל ומעבירה אותה לקופסה. כאשר סאלי חוזרת לחדר, הילדים נשאלים – היכן היא תחפש
 את הגולה, בסל או בקופסה?

כמבוגרים, ברור לנו שסאלי תחפש את הגולה היכן שהשאירה אותה, בסל. אך ילדים מתחת לגיל
 ארבע, שהתודעה שלהם עדיין אינה מפותחת, יענו לרוב שסאלי תחפש את הגולה בקופסה. הסיבה
 לכך היא שהם יודעים היכן הגולה נמצאת, וקשה להם לשים את עצמם במקומה של סאלי, ולהבין
 שהיא אינה יודעת זאת.

תרגיל מס' 3: התפתחות התודעה

כיצד באה לידי ביטוי התפתחות התודעה במבחן הכשלים של סאלי ואן?

לילדים צעירים אין את ההבנה כי לכל אדם יש עולם פנימי משלו שמאופיין ברגשות, מחשבות
 וכוונות סובייקטיביים, וכי אלו משפיעים על התנהגותו. הילדים אינם מצליחים להבין שלסאלי ולאן
 אין את אותו המידע, מחשבות ורגשות. ולכן, הילדים מסיקים שסאלי צריכה לחפש את הגולה
 במקומה החדש ולא היכן שהיא השאירה אותה.

רגשות

תרגיל מס' 1: תפוצת רגשות

מטרה: כמה שיותר מילים המצידות על רגשות.

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

מחסן מילים:

הלם, בהלה, יאוש, אבל, בזיון, אדישות, מרמור, אהבה, זעפ, געגוע, אהדה, נחמה, מתח, כיסופים, רוגע, אומללות, תיסכול, אימה, גיחוך, חלחלה, עלבון, יגון, דכאון, רוגז, חרטה, התלהבות, חרדה, התמוגגות, תיעוב, אשמה, עצבנות, התנשאות, רתיעה, הערצה, בדידות, כניעה, סלידה, קנאה, עוינות, בטחון, התפעלות, אכזבה, עליזות, שלוה, דאגה, רחמים, אושר, זעזוע, זלזול, שעמום, דריכות, השתאות, הנאה, מבוכה

רגשות : רגשות הם תגובה למצב של ריגוש. הריגוש מעורר פרשנות סובייקטיבית של האדם לתחושות הפיזיולוגיות שהתעוררו בו המוערכות קוגניטיבית כנעימות או כבלתי נעימות. הרגשות מלווים לרוב בשינויים פיזיולוגיים ונוטים להיות מובעים בהתנהגות גלויה כלשהי. לדוגמה, במקרה של רעש מפחיד, לפי התאוריה קודם נשמע את הרעש, בעקבותיו תתרחשנה תגובות גופניות שונות כגון עליה בלחץ הדם, ובעקבות ניתוח הפעילות הפיזיולוגית יעלה לחוויה המודעת הרגש המתאים, כמו פחד. רגש הפחד יוביל להתנהגות של בריחה מהמקום.

לפי טל (2005) מאפייני הרגש העולים מן ההגדרה הם:

- רגשות מאופיינים בתגובות פיזיולוגיות כמו שינוי בדופק, הזעה, יובש בפה.
- רגשות מאופיינים בהבעות פנים או ביטויים גופניים אחרים המבטאים את הרגש, כמו כיווץ גבות, חיוך, התקרבות, התרחקות.
- הרגש הוא חוויה סובייקטיבית שיכול להפריע בריכוז/במיקוד הקשב.
- מחקרי מח מראים כי הרגש מקדים את המחשבה באלפית השנייה.
- הרגשות עוברים הערכה קוגניטיבית באה לידי ביטוי בהבחנה ראשונית בין "נעים לי" לבין "לא נעים לי", וכן בהערכות מורכבות יותר באשר לנסיבות שחוללו את הרגש: האם הכעס שאדם חש נגרם בשל תפיסת האיום במצבו או בשל תפיסתו שהופרו זכויותיו.

המקורות להבעת רגשות

הרגשות הם תלויי תרבות ונלמדים

הבעת רגש נרכשת באמצעות למידה חברתית – למידת חיקוי. אנשים לומדים לקשר בין הבעת פנים נתונה לרגש מסוים, באמצעות צפייה באחרים המביעים רגשות. תגובות החברה להבעות רגשות אלו, והחלטה האם לחקות הבעות פנים.

מחקרים מראים שבחברות שונות יש כללים שונים לביטוי רגשות. אנתרופולוגים הצביעו לכאורה על תרבויות שחסרות רגשות בסיסיים, או שהם באים לידי ביטוי בצורה שונה לחלוטין מחברות מערביות.

מיד ואחרים טוענים שניתן ללמוד על הרגשות הספציפיים של האנשים רק על ידי הכרה מעמיקה של התרבות. מרגרט מיד טענה שמתבגרים באיי סמואה לא חווים רגשות של בלבול וחרדה שאופייניים למתבגרים אחרים בעולם המערבי, ושבני המקום אינם חווים קנאה מינית ונהנים מסקס חופשי ללא שום רגש.

מקור הבעות הפנים הוא גנטי

הבעות הפנים הן תגובה אוטומטית פיזיולוגית (רפלקס) למצבים בסביבה. כלומר מולדות ולא נרכשות. למשל, במצב המעורר כעס תגיב המערכת הפיזיולוגית בעלייה בקצב הנשימה ובפעילות הלב, המערכת הקוגניטיבית תאתר איומים בסביבה, והפנים יעטו הבעה מאיימת כמו חשיפת שיניים. **אוניברסליות של הבעות הפנים: המחקר של אקמן ופרייזן. (1986)**

מהלך המחקר: בשנים 1967-1968 החוקר פול אקמן יצא לג'ונגלים של פפואה גינאה החדשה על מנת לחקור תרבויות מבודדות. שבטים שלא נחשפו להשפעה תרבותית מערבית, אנשים שמעולם לא ראו סרט, תמונה או אפילו את פניהם במראה. לנבדקים תוארו מצבים המעוררים רגשות והם התבקשו להתאים פרצוף לסיפור (הוא נעזר במתורגמן). למשל: אתה פוגש חבר שאתה אוהב, איזו הבעת פנים תהיה לך? דרכת על בהמה מתה, אדם קרוב נפטר, וכדומה. אקמן גם הכין כרטיסיות עם תמונות פנים ועליהן הבעות שונות.

תוצאה: אנשי השבטים הללו זיהו במדויק מה מרגישים המצולמים וכולם התאימו את אותו פרצוף לסיפור שהוצג. אקמן חזר ובדק נושא זה בתרבויות שונות. וקבל את אותן תוצאות. **מסקנות:** יש הבעות פנים שהן אוניברסליות: אלה שמבטאות כעס, גועל, פחד, שמחה, עצב והפתעה. זאת לעומת מחוות ותנועות ידיים שהן תלויות תרבות. הביטוי ההתנהגותי הגלוי לחוויות רגשיות נעשה באמצעות שרירי הפנים. התגובה באמצעות שרירי הפנים היא מולדת.

בהמשך עבודתו המחקרית אקמן הוסיף לרשימת הרגשות האוניברסליים את רגש ההתעניינות. תינוקות מביעים רגשות בסיסיים מסוימים, עוד לפני שהתקיים אצלם תהליך למידה, מה שמראה שרגשות אלה מולדים. גם בקרב עיוורים נראו הבעות פנים של רגשות אלו. מאוחר יותר, אקמן הרחיב את התאוריה שלו וכלל רגשות נוספים כמו בוז, גאווה ובושה, אבל האוניברסליות של הבעות הפנים הללו שנויה יותר במחלוקת.

השפעת האישיות על ביטוי רגשות

קיים קשר חזק ועקבי בין תכונות אישיות מסוימות לבין תגובות רגשיות, בעיקר יכולת הבעת רגשות (אקסטרוברטיות) בקלות ונטייה לחרדה (נוירוטיות). לדוגמה, החוקרים בחנו את הקשר בין אישיות ורגשות בעקבות קניה, ואת השפעת האישיות על ההתנהגות ותחושת הסיפוק לאחר קניה. הם מצאו קשר בין אקסטרוברטיות ורגשות חיוביים ובין נוירוטיות לרגשות שליליים.

המעגל הרגשי של פלוצ'יק (1984)

במודל של פלוצ'יק ישנם 8 רגשות בסיסיים המורכבים מארבעה זוגות של רגשות הפוכים, מעין "צבעי יסוד" שמהם ניתן להרכיב גוונים רבים של רגשות. כל שאר הרגשות הם שילובים של רגשות בסיסיים אלה.

הרגשות הבסיסיים הם:

שמחה - עצב

פחד - כעס

הפתעה - ציפייה

קבלה - דחייה

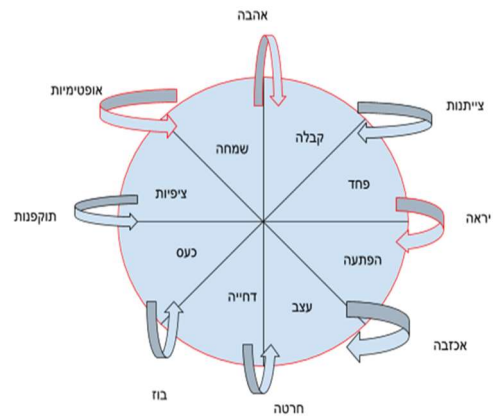
תרגיל מס' 2: סווג את הרגשות הבאים

3. **זכרו את הרגשות הבאים בשני זבצי מרקר: זבצ אחד לרגשות חיוביים וזבצ שני לרגשות שליליים**

4. **מיינו את הרגשות לעוצמות המתאימות בטבלה.**
הלם, בהלה, ייאוש, אדישות, מרמור, אהבה, געגוע, אהדה, כיסופים,
אומללות, תסכול, אימה, דכאון, רועל, התלהבות, חרדה, תיעוב, אשמה,
עצבנות, רתיצה, הערצה, כניעה, צויןות, התפעלות, אכזבה, עלילות, דאגה,
אוסר, גלגול, השתאות, הנאה, מתח

שמחה	עצב	פחד	כעס	הפתעה	ציפייה	קבלה	דחייה

מעגל הרגשות של פולצ'ק



התפיסה שרגשות והבעות פנים קלים לקריאה הפכה למקובלת בקרב חוקרים ועומדת בבסיס המודלים של קריאת רגשות ואינטראקציות בינאישיות.

אחת ההבחנות החשובות שאנשים עושים היא בין רגשות חיוביים ושלייליים. כדי לקיים חיים חברתיים תקינים חשוב מאוד להבחין האם האדם שמולך מחייך ושמח, או שהוא כועס.

תפקידי הרגש:

- רגשות ממלאים תפקיד מניע בעוררם אותנו לפעול בהקשר של מאורע שחווינו, או מנחה לקראת יעד מסוים. לדוגמה: אם קנינו חולצה והתפר נפרם כבר בפעם הראשונה שלבשנו אותה, רגש הכעס ו/או האכזבה יגרום לנו לחזור לחנות. דוגמה נוספת: בעבור אהבת אדם אחר אנו עשויים לעשות כל שביכולתנו כדי למשוך אותו, להיות בקרבתו.
- רגש ממקד את הקשב שלנו באופן שיניב זיכרון טוב יותר.
- רגשות מסייעים בהסדרת יחסי גומלין חברתיים. הם מחברים אותנו לאנשים מסוימים ומרחיקים אותנו מאחרים.
- לדוגמה: אנו נסוגים לאחור שמישהו מתמלא כעס ומתקרבים כשאדם מאותת קבלה.
- רגשות שונים מעודדים התנהגות פרו חברתית. כשהרגשות חיוביים, גדלה הסבירות שיעסקו במגוון התנהגויות מסייעות ברגע נתון. כאשר נגרמת תחושת אשמה בשל מעשה רע, גדלה הסבירות שיתנדבו לסייע בעתיד, כנראה מתוך צורך להפחית את רגשות האשם.
- רגשות ממלאים תפקיד חשוב בארגון ובמיון התנסויות החיים שלנו. האדם נוטה לחזור להתנסויות שעוררו רגשות חיוביים ולהימנע מהתנסויות שעוררו בו רגשות שליליים.

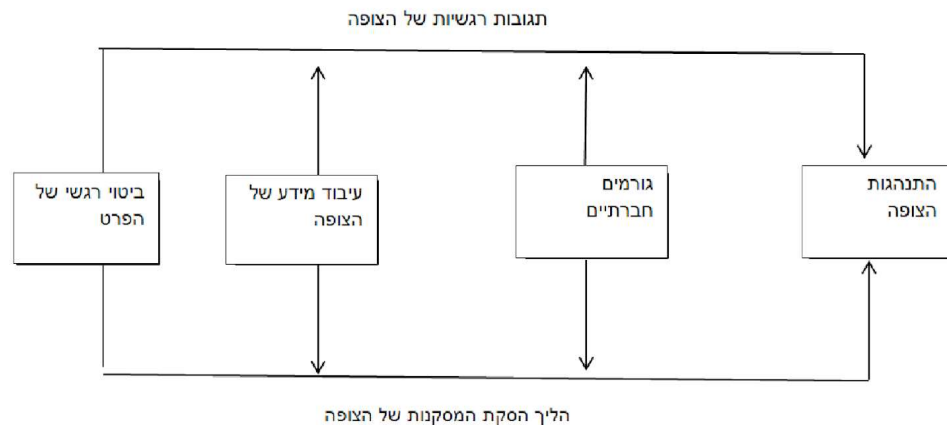
האם לרגשות יש פונקציה בין אישית?

מודל **EASI** טוען שהבנה מלאה של תפקידי הרגשות בקבוצות חברתיות דורשת התמקדות בהשפעות הבין אישיות, כלומר, איך רגשות של אחד משפיעים על הרגשות, קוגניציות, עמדות וההתנהגות של האחרים. ביטויי הרגש מפעילים השפעות על ידי כך שהם מייצרים תגובות רגשיות אצל האחר.

רגשות כמקור לעיבוד מידע חברתי

הבעת רגשות באינטראקציה בינאישית

EASI Model (Emotions as Social Information) של ואן קליף



הסבר מרכיבי המודל:

הנחת היסוד היא שכמו שמצבי רוח מספקים מידע לפרט עצמו, ביטויי רגשות מספקים גם מידע לאחרים, הצופים בפרט, העשוי להשפיע על התנהגותם. המודל מזהה שני תהליכים היכולים להשפיע על התנהגות הצופה: תהליך ההסקה, ותגובות רגשיות.

הליך הסקת המסקנות של הצופה: בהתבסס על ביטויי הרגש של הפרט, הצופים יכולים להסיק אודות הרגש שלו, עמדותיו וכוונותיו ההתנהגותיות. מסקנות אלה משפיעות על התנהגותו של הצופה. הפרשנות של ביטויי הרגש הללו, משתנות לפי המצב, ומוכללות על פני מצבים נוספים.

תגובות רגשיות של הצופה: התגובות הרגשיות של הפרט יכולות לגרום לעוררות תגובות רגשיות אצל הצופים. התגובות הרגשיות של הצופה נחלקות לשתי צורות: רגשות יכולים להשפיע על ידי תהליך הידבקות רגשית, חיקוי ומשוב פיזיולוגי ממצב פנים, קול ותנועות הגוף של הפרט בו צופים. וביטויי רגשות שיכולים להשפיע על רושם אישי ועל חיבה בינאישית.

עיבוד מידע- ביטויי רגשות מספקים מידע. המודל טוען כי ההשפעות הבינאישיות של ביטויי רגשות תלויות במוטיבציה של הצופה ויכולתו לעבד את המידע הנובע מביטויי רגשות האחר. ככל שעיבוד המידע יסודי יותר, כך גובר חוזק הניבוי של תהליך ההסקה. ככל שתהליך עיבוד המידע רדוד יותר, כך חזק יותר ניבוי התגובות רגשיות.

גורמים חברתיים- כוח הניבוי של תגובות רגשיות ותהליכי ההסקה אודות ביטויי הרגשות של האחר, תלויים גם בגורמים חברתיים. המידע החברתי כולל את טיב היחסים הבינאישיים, נורמות תרבותיות,

והדרך בה הרגש בא לידי ביטוי בחברה. גורמים אלה משפיעים על התפיסה ההולמת ביטויי רגשות (כלומר, כיצד, מתי ואיך יש להביע רגש?), והדרך בה הרגש בא לידי ביטוי בחברה משפיעה על התגובות ההתנהגותיות.

לדוגמה: עדי הוזמנה לארוחה אצל חברתה ליאן. ליאן עמלה רבות על המנה העיקרית, שלא ממש טעמה של עדי. כשליאן שאלה את עדי בפנים מחייכות ומאירות אם המנה טעימה לה -ענתה עדי הארוחה הייתה נפלאה.

ניתוח לפי המודל:

עיבוד מידע- עדי ראתה שליאן מבטאת רגשות חיוביים של שמחה, הנאה וציפייה
גורמים חברתיים- היחסים בין עדי לליאן טובים מאוד ועדי אינה רוצה לפגוע בה. מצופה מעדי להגיב בחיוב על האירוח.

הליך הסקת מסקנות – עדי פרשה את הציפיה של ליאן למשוב חיובי
תגובות רגשיות- החיוך של ליאן הדביק את עדי ברגשות חיוביים והשפיע על התגובה החיובית לארוחה.

התנהגות הצופה: עדי השיבה שהארוחה הייתה נפלאה

תרגיל מס' 3: המודל של ואן קלייף

נתחו באמצעות המודל של ואן קלייף את הסיטואציות תוך כדי התייחסות לכל מרכיבי המודל.

1. מלצרות היא ציסוק הכרוך בעבודת ראשות. המלצרות מצופה לחייך ולקוחות ולהביע ראשות חיוביים, כגון סבלנות ונצימות.
תדמינו לצמצם שתי סיטואציות בהן הצעתם למסעדה
א. המלצרות חביבה, חייכנית ונצימה.

ב. המלצרות אדישה, פנימ חמוצות.

2. אתם בני 10, בניתם אוהל בסלון. אמא בעבודה. לפתע טלפון. "שלום חמודים, יצאתי מוקדם יותר אציע הביתה עוד רכש שזה". אמא נכנסה הביתה וראתה את שני בניה צומדים ליד האוהל המלאר מחייכים ושמחים ונראים להסביר לה. איך האמא תגיב?

האט ראטה את שני בניה צומדים ליד האהל המואר עם פרצוף נהוק וחוש.
איק האמא תאיה?

ההורים נכנסים לדירה החדשה והבת שלהם מקואסת מהדירה.

ההבדלים בין ריגוש ורגש

תרגיל מס' 4: מלאו את הטבלה

רש	ריאש	
		האדירה
		איק בא לידי ביטוי
		מה מרכיביו
		האט נלמדים?

הצגת הסרט "הקול הראש"
שאלות לדיון בעקבות הצפייה בסרט
1. כמה צוסק הסרט?

2. אינה רגשות בסיסיים מתוק מצל הרגשות של פלוצ'ק באו לידי ביטוי
בסרט?

3. אינה רגשות נוספים באו לידי ביטוי בסרט?

4. אינה מהרגשות היו חיוניים?

5. אינה מהרגשות היו שליליים?

6. אלו מתפקידי הרגשות באו לידי ביטוי בסרט? הדגם.

7. הצג סצנה נוספת מתוק הסרט ונתח אותה לפי מודל EASI

8. מדוע קשה לריילי כל כך לשתף את הוריה ברגשותיה?

9. מה קורה כאשר ריילי לא מצליחה להיות אותה ילדה שמחה?

10. מהי חשיבות הצג לפי מודל הרגשות של פלוצ'ק? הסתמכו על מודל
הרגשות של פלוצ'ק

ויסות רגשי

ויסות רגשי הוא היכולת של אדם לכוון ולאזן את רגשותיו בהתאם למצב נתון. הוא מנגנון השליטה על המערכת הרגשית של האדם, המאפשר לו לשאת רגשות קשים, להתאפק ולא לפעול באופן מידי על פי הרגשות, לבחון את הרגשות מבחוץ.

כבר בסוף גיל הגן ילדים מצופים להפגין מיומנויות ויסות עצמי אשר יאפשרו להם לדחות סיפוקים, לתכנן פעולות בהתאם לתוצאות מצופות, לשלוט ברגשות בתגובה למכשול בדרך למטרתם ולהשהות רגשות ומחשבות כדי להתמקד בפעולה או מטלה אחרת.

ויסות רגשי יכול לפעול בשלבים הראשוניים של הופעת הרגש ולפעול לשינוי הרגש הראשוני באמצעות שינוי הסיטואציה או שינוי ההערכה הקוגניטיבית אליה. הויסות הרגשי יכול גם להתמקד בתגובה לאחר שהרגש כבר נחווה, ויפעל להפחתת עוצמתו.

לדוגמה, כאשר אנחנו מרגישים רגש חזק הוא בדרך כלל מוזן ומועצם על ידי מחשבות הקשורות לאופן היווצרות הרגש. אם משהו העליב אותנו, ההיזכרות החוזרת, במה הוא בדיוק אמר לנו, מעצימה את המחשבות השליליות ובעקבות זאת גם את העלבון והעצב.

הרגש עצמו (עלבון או עצב) אינו שלילי, אך איננו רוצים להמשיך ולהעצים אותו באמצעות מחשבות. כאשר נבחר להתמקד באופן שבו אנחנו חווים את הרגש בגוף שלנו, סביר להניח שנגלה שהתחושה בגוף היא נסבלת, מתמתנת ולפעמים אפילו נעלמת, יחד עם הרגש שגרם לה.

התפתחות ויסות רגשי מושפעת ממספר גורמים:

גורמים חיצוניים - חברתיים, סביבתיים הקשורים בהורים. הדגש הוא על חשיבות התפקוד והסגנון ההורי ועיצוב הסביבה, להתפתחות הויסות הרגשי.

תפקיד הדמות המטפלת בתקופת הינקות בפיתוח יכולת ויסות רגשי של הפרט:

פוקס (1998) מציע שלושה גורמים רלוונטיים במיוחד לתקופת הינקות:

- מתן בטחון לתינוק והרגעתו בעת מצוקה ע"י האם. הדבר חשוב במיוחד לתינוקות צעירים, שעדיין לא פיתחו את המשאבים הפנימיים לויסות רגשי.
- הכרה של ההורים ברגשותיו של התינוק, כך שתאשר לו שרגשותיו אינם יוצאי דופן ושגם אחרים מרגישים אותם. ההכרה מאפשרת לתינוק לחלוק מצבים רגשיים עם הדמות המטפלת.
- יכולת הבחנה של ההורים בין סיטואציות ומצבים רגשיים שהילד יכול להתמודד עמן ולבין אלו שאין ביכולתו להתמודד עמם. לדוגמה, חרדה שעלולה להתעורר בעקבות מוות או כניסה לגן חדש.

גורמים פנימיים - קוגניטיביים, נוירופיזיולוגיים ומאפיינים אישיותיים. יכולת הויסות הרגשי מתפתחת ומשתכללת במהלך כל שנות הילדות מתהליך ביולוגי ופיזיולוגי ראשוני, לתהליך המערב יכולות קוגניטיביות, רגשיות וחברתיות.

תהליכי ויסות עצמי:

- i. ניטור – זיהוי הרגשות המתעוררים, העיתוי בו הם מתעוררים ומודעות לאופן הבעתם.
- ii. הערכה - האם הרגשות שהתעוררו מגבירים או מפחיתים את התפקוד היעיל.
- iii. עיצוב של תגובות רגשיות – השפעה/שינוי התגובות הרגשיות וכן שינוי ביטוי הרגשות, על ידי נקיטת אסטרטגיות התנהגותיות יעילות יותר להשגת המטרה.

תרגיל מס' 1: צפורה בקפוצות:
התחלקו ל-5 קפוצות. צנו על השאלות המצורפות בסוף המאמר.

רות פת-הורנצ'יק (2010) - ויסות רגשי אצל הורים מגן על ילדיהם

מחקר בראשות פרופ' רות פת-הורנצ'יק מהמרכז הישראלי לטיפול בפסיכו, בדק האם חלו שינויים בקשיי ההתנהגות של הילדים, את השפעת מצוקת האם על הילד ואת הגורמים המתווכים במצבי מצוקה פוסט טראומטית בעיר החשופה לירי טילים מתמשך.

המחקר עקב אחר כ-140 ילדים והוריהם משדרות שנבדקו לראשונה כשהיו בני 2-4 (בין השנים 2004-ל-2006) ופעם נוספת כשהם היו בני 9-11.

במחקר נמצא כי יכולתם של הורים לשלוט ברגשותיהם (ויסות רגשי) מגנה על ילדיהם. השליטה של הורים ברגשותיהם והתאמץ למציאות משתנה תורמים לחוסנם של הילדים ולמניעת התפתחות של בעיות התנהגותיות. היכולת לויסות רגשות היא הגורם המתווך והמסביר את הקשר שבין המצוקה הפוסט-טראומטית של האם לבין זו של הילד. במילים אחרות, כשהאם מצליחה לווסת את רגשותיה ולהתאימם למצב, ילדיה מוגנים יותר ומתמודדים טוב יותר.

עוד נמצא במחקר, כי אצל אימהות, נתגלתה עם השנים החרפה במצוקה הפוסט-טראומטית. בבדיקה הראשונה נמצאו 15% מהן סובלות מסימפטומים פוסט טראומטיים מלאים ובבדיקה השנייה 21% מהן. בנוסף, חלה אצלן עלייה בשיעור הדיכאון מ-26% בבדיקה הראשונה ל-38% בבדיקה השנייה. לעומת זאת, בקרב הילדים נרשמה מגמת ירידה במצוקה. שיעור הסובלים מבעיות התנהגות (כגון חרדה ותוקפנות) בגיל הרך היה 26%, ובמדידה חוזרת בגיל בית הספר נמצא שיעור של 20%.

ויסות רגשי מוגדר כ"יכולת להפחית או להגביר את עוצמת הרגשות שאנו חווים ולהתאים את ההתנהגות הנלווית לרגשות הללו במצבים שונים". ויסות רגשי מוצלח אצל אם הסובלת ממצוקה פוסט-טראומטית על רקע מתקפות חוזרות של טילי הקאסם, יבוא לידי ביטוי ביכולת האם לאיפוק רגשי בנוכחות הילד, מחד, ויכולתה לבטא קושי ופחד לא בנוכחות הילד מאידך. אצל ילדים צעירים, ויסות רגשי מוצלח יתבטא למשל, ביכולת להירגע בקלות יחסית.

משמעות הממצאים היא, שיש לפעול לחיזוק יכולת הויסות הרגשי של אימהות הנתונות תחת איומי טרור, כמו בשדרות, באמצעות תכניות מיוחדות שימתנו או ימנעו את הנזק שנגרם להן ועובר מהן לילדיהן.

השיבו על השאלות הבאות:

א. האם המחקר מדעי? נמק לפי מאפייני המחקר המדעי.

ב. הצג את ארבע מטרות הפסיכולוגיה כפי שהן באות לידי ביטוי במחקר זה.

ג. מהי מטרת המחקר ומהי שאלת המחקר?

ד. מהי אוכלוסיית מחקר?

ה. הציגו את הליך המחקר

ו. הציגו את ממצאי המחקר?

ז. מה היו מסקנות המחקר?

איזנברג וספינארד (2004) - ויסות רגשות

ויסות רגשות הוא תהליך של ניהול המצב הרגשי הפנימי: הצורה, הקצב ומשך המצב הרגשי. בא לידי ביטוי בריסון הרגש, נקיטת פעולה או הימנעות ממנה. ויסות הרגשות קשור לתשומת לב של הפרט למצבו הפיזיולוגי ולהתנהגות הנובעת מרגשותיו. הויסות נועד לשלוט ברגשות ובתגובות הפיזיולוגיות במטרה להשיג מטרות אישיות. ויסות רגשות מתייחס לשינויים שחלים בפרט בעקבות הרגשות וכן לרגשות שנובעים מהשינויים שחלו בחייו.

המחקר הבא מציג את תהליך ניהול ויסות והסדרת רגשות

מטרה: לבדוק את תהליך ניהול ויסות והסדרת רגשות אצל פעוטות **מהלך המחקר:** בשלב ראשון פעוטה ופעוט בני 17 חודשים נכנסו עם אימם לחדר, כל פעוט ואימו בנפרד. לאחר מספר דקות האם יצאה מהחדר והם נשארו לבדם. לאחר שהתחילו לבכות נכנסה אישה זרה לחדר וניסתה להרגיע את הפעוטות. תגובותיהן של הפעוטות בשני השלבים נצפו ונבחנו. **תוצאות:**

לאחר שהאם יצאה מהחדר הפעוטה התחילה לבכות וזחלה לכיוון הדלת. כאשר נכנסה לחדר האישה הזרה הפעוטה המשיכה לבכות ופנתה לכיוון הדלת, אם כי לא ניסתה לפתוח אותה. לא היה כל סימן שהפעוטה מפעילה רגשות כדי לעורר איזו שהיא תגובה. לאחר שהאם יצאה מהחדר גם הפעוט החל לבכות ולצרוח וניסה לפתוח את הדלת. כשנכנסה האישה הזרה גברו הצרחות, והילד ניסה להחזיר את אימו. הזרה המודאגת קראה לאם לחזור. **מסקנות:**

הפעוטה הביעה רגשות של עצב ומבוכה שנבעו מהמצב אליו נקלעה. התנהגותה לא השתנתה בעקבות כניסתה של הזרה לחדר ועל כן הם הסיקו שאין לה כוונה להשפיע באמצעות הבכי. לעומתה, התנהגותו של הפעוט השתנתה בעקבות כניסתה של הזרה. נראה שהילד ניסה לשלוט במצב וניסה לווסת את רגשותיו כך שיחזיר את אימו אליו, וכל מה שעשה כוון להחזרת אימו.

מאפייני הויסות הרגשי

- ביטויי רגשות שמווסתים את השינויים בהתנהגות (של האדם או הסביבה) לבין ביטויי רגשות שלא גורם לשינויים (האם קיים ניסיון לוויסות רגשי).
- במחקר שהוצג, אצל הפעוט ביטויי הרגשות ויסתו את השינוי והניעו את הזרה לקרוא לאם. ביטויי הרגשות אצל הפעוטה לא ויסתו שינוי בהתנהגות הזרה או בהתנהגותה של הפעוטה.
- ביטויי רגשות שמווסתים את השינויים בהתנהגות של האדם, לבין ביטויי רגשות שמשפיעים על הסביבה (אם קיים ויסות רגשי, על מי הוא משפיע)

התנהגות הפעוט באה לידי ביטוי בהבעת כעס ברורה שמשפיעה על הזרה ועל האם, בעוד שהתנהגות הפעוטה לא משפיעה על התנהגות הזרה והאם וגם לא על שלה.

- ויסות רגשות שנובע מגורמים חיצוניים מול ויסות שנובע מהאדם עצמו. אצל ילדים קטנים הסדרת הרגשות נעשית לעיתים קרובות על ידי אחרים. ככל שמתבגרים עולה היכולת של הילד לווסת או להסדיר את רגשותיו בעצמו. הניסוי הזרה מנסה להסדיר את רגשות הפעוטות, כי הם מתקשים לעשות זאת בעצמם.
- בוויסות רגשי יש להבחין בין התנהגות מכוונת מטרות (התנהגות רצונית), לבין התנהגות מקרית, שאינה מכוונת מטרות (התנהגות לא רצונית):

בדוגמה שהוצגה הפעוטה בכתה באופן מעורר רחמים, זחלה לכיוון הדלת, אך לא ניסתה לפתוח אותה. לא נראה פה כל ניסיון להשפיע על האחרים באמצעות הבעת הרגשות, אלא כדפוס מקרי של התנהגות. בניגוד לפעוטה, הכעס של הפעוט נועד להשיג מטרה: להחזיר את אימו לחדר, הוא צרח, התקרב לדלת, ניסה לפתוח אותה.

תרגיל מס' 2: מאפיין ויסות ראשי
זהה אינה מאפיין בא לידי ביטוי בכל אירוע
דני, סתיו, וספיר נכשו לבחינת המתכונת במתימטיקה במועד החורף. לאחר שבוצעו קבלו את התוצאות: כל השלושה נכשלו בבחינה.
דני – כעס והתעצבן, קלף במשק שלושה ימים. לאחר שלושה ימים, שבהם חבריו ניסו להרגיעו ולשכנע אותו לפצול, הוא ניגש והתחנן בפני המורה לגשת למועד ב'.
פ'.

סתיו – באה בבכי קורע לב המורה שתעזור לה לתקן את הציור

ספיר – חזרה הביתה, בכתה משך 20 דקות. לאחר שהרגיעה טוב יותר והמשיכה בצנייניה.

לחץ – מודלים והתמודדות

מבוא

תרגיל מס' 1 : כוחן הפסיכולוגיה.

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 וסבו כשילוב ידיים.

4. הסבר מהי פסיכולוגיה

5. הסבר מהי פסיכולוגיה

6. הסבר מהי התנהגות גלויה

7. הסבר מהו ריאליזם

8. הצג את ארבע מטרות הפסיכולוגיה

9. הסבר מהי התנהגות סמויה

המשק בצמוד הקא

- 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 בגירויים המלחיצים - הלחץ הוא מצב המאופיין בתנאים מסוימים.
 - התמקדות בשני הגורמים במשולב, כלומר באינטראקציה שבין המצב לבין התגובות שהוא מעורר.

מודל התגובות

תרגיל מס' 1: שאלון תגובות
לפניכם מספר תגובות לפני או בעת מבחן. הקיפו בציטוט את הספרה המציינת
בצורה הטובה ביותר, את המידה בה תגובות אלה מאפיינות אתכם:

		מאפיינת מאד	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	בחיילות, 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	צרנות 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 לרענונות	1	2	3	4
21	שלשולים	1	2	3	4
22	הלצה	1	2	3	4
23	ציופות וחוסר אנרגיה	1	2	3	4
24	הרגשה שאני לא שווה	1	2	3	4

חשבון את ההצ'ונ'ים שקבצתם בכל קבוצות כאילו:

פניולאוליות	ציון	קואניטיביות	ציון	התנהלותיות	ציון	רעסיות	ציון
עאלה 1		עאלה 5		עאלה 3		עאלה 2	
עאלה 9		עאלה 6		עאלה 7		עאלה 4	
עאלה 13		עאלה 10		עאלה 16		עאלה 8	
עאלה 17		עאלה 14		עאלה 18		עאלה 11	
עאלה 21		עאלה 15		עאלה 19		עאלה 12	
עאלה 22		עאלה 20		עאלה 23		עאלה 24	
סה"כ		סה"כ		סה"כ		סה"כ	

אם קבלת 1-8 אתה משתמש בתשובות אלה במידה רבה
אם קבלת 9-16 אתה משתמש בתשובות אלה במידה בינונית
אם קבלת 17-24 אתה משתמש בתשובות אלה במידה מועטה

לחץ - תגובה כללית ואחידה של הגוף (על מערכותיו השונות) לכל דרישה המופעלת עליו. זהו מצב פנימי הנחוות 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 (**fight or flight**) (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:

המערכת הסימפתטית (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 הפרסימפתטית (המרגיעה)** מורה למערכות אחרות שאינן חיוניות להתמודדות עם מצב הלחץ להוריד פעילות: האטת פעילות מערכת העיכול (גורם לכאבי בטן האופייניים במצבי לחץ), מביאה לייצור 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, חיזורן (פרסימפתטית).

מודל התגובה של סלייה: תסמונת ההסתגלות הכללית

סלייה חקר את הקשר בין תגובות פיזיולוגיות לבין לחץ מתמשך. רגשות 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 ההסתגלות – 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 ההסתגלות כללית

צנה על השאלות

1. **אתה שרוץ בפלואה על הדשא באינה. לפתע מופיע נחש.**
הצל את ההתמודדות עם הנחש על פי הנוהל הפסיכופיזי.
2. **צרה, השעה מאוחרת, ואחר צליק להאיץ צבודה צנקית בהיסטוריה. בחוץ סופת ערמים, ברקים ורעמים, ולפתע – המחשך החדש כבה. השעה האחרונה הקלדת הרבה חומר אבל שכחת לבצע שמירה. הצל את ההתמודדות עם מצב הלחץ על פי הנוהל הפסיכופיזי.**

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 התאבות (פיזיולוגיות, קואנטיטיות, ראשיות והתנהגותיות) של ליה הופמן ופרט אותם בטבלה שבסוף האירוע.

הסיפור שלי מתחיל בילד 23, לפני כ- 4 שנים. היה זה ערב קיצי, חמים ונעים שנד מאד את מצב הרוח הצאם בו הייתי. חיפשתי דרך לשפר את מצב רוחי ונפשתי עם חברים שלמדו איתי באותה תקופה. נפגשנו בבית של אחד החברים. מהלך 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 יהרעו אותי"... אז זהו שכן. אחרי שנישנתי קצת עם החברים הרגשתי סחרחורת שהלכה והחריפה עד שהתעלפתי. האוץ שלי רעד, דפיקות ליבי האיצו, יוצה 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 שיקח אותי הביתה. בדרכנו הביתה הראייה שלי היטשטה. לא ראיתי את הדרך והייתי בטוחה שהוא רוצה לחטוף אותי, לכן צעקתי עליו שיקח אותי הביתה ושהוא מסקר. ארבעת החודשים שלאחר מכן היו סרט חוזר של אותו הערב: כל ערב אחז בי הפחד הלא מוגדר הזה שמהו רע צומד לקרות. בהיותי במיטה חזרו אותם הרעידות, דפיקות הלב המואצות, החיוורון בפני. כל תקופה זו לא הצלחתי להתרכז בשום משימה ואיבדתי לעמרי את התאבון. הסתגלתי מהצולע 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.

תאבות פיזיולוגיות	תאבות התנהגותיות	תאבות ראשיות	תאבות קואנטיטיות

תרגיל מס' 4: לבה את התאורה
סמן ב-V בצמודה המתאימה לכל אירוע

		קואניטיבית	ראשית	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	כשמרגישים אותו בבית אני יוצא לריצה				
8	בזמן מבחנים אני מרגיש שליבי דופק מהר				
9	לאחר המבחן איני מפסיק לדאוג בקשר לציון				

				בלחן מבחנים אני כוסס ציפורניים	10
				כשאתי לומד לבחנה אני צועק על מי שמסביבי	11
				כשאמרים לי משהו מצליח אני מרגיש שהדמעות יורדות מצמחן	12
				לפני מבחן חשוב רוצות לי הרגליים	13

מודל הגירויים

תרגיל מס' 1: מה מלחיץ אותי?
להלן היעדים המתייחסים לרעשתיים בחודש האחרון.
הק"ץ בצינור את התשובה המתאימה לעי כף היד

תמיד	לעיתים קרובות	לעיתים רחוקות	כמעט אף פעם	
4	3	2	1	1. היית "מצוצבן" בעלל שחוריק יצאו לחופשה בהפתעה ונאלצת לטפל באחותך הקטנה
4	3	2	1	2. נסעת באוטו עם חבר שנהג בצורה פרוצה מאד
4	3	2	1	3. הרגעת לחוץ בעל מבחנים רבים במאן קצר
4	3	2	1	4. נאלצת לבחור בין פצילות משפחתיות ובינאי עם החברים
4	3	2	1	5. הרגעת שקשה לך להתמודד עם שינויים חשובים בחייך
4	3	2	1	6. נאלצת לבחור בעמדה בשיחות עם חברים
4	3	2	1	7. הרגעת שהדברים אינם מתפתחים בהתאם לצונק וסאין באפשרותך להשפיע
4	3	2	1	8. היו לך דברים רבים שהיה עליך לעשות
4	3	2	1	9. נדרשת לבחור בין אופציות שונות שעשויות להשפיע על חייך
4	3	2	1	10. התרגלת בעלל אימוצים שהיו מחוץ לשליטתך
4	3	2	1	11. נתקלת באימוצים הדורשים הסתגלות מחדש
4	3	2	1	12. הרגעת שהקשיים מצטברים עד כדי כך שלא יכולת להתגבר עליהם

מפתח תשובות

שנינו': סכמ את הציון שנתת בשאלות 1 5 11
צומס: סכמ את הציון שנתת בשאלות 3 8 12
קונפליקט: סכמ את הציון שנתת בשאלות 4 6 9
חוסר שליטה: סכמ את הציון שנתת בשאלות 2 7 10

3-5 מייצג רמה נמוכה של אורט הלחץ
6-9 מייצג רמה בינונית של אורט הלחץ
10-12 מייצג רמה גבוהה של אורט 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 ושתייהן רצויות נוצר קונפליקט מסוג התקרבות- התקרבות. כאשר נאלצים לבחור בין שתי אפשרויות ושתייהן לא רצויות, נוצר קונפליקט מסוג הימנעות – הימנעות.

הניסוי של פנץ ואפשטיין על צנחנים בקונפליקט

מטרת המחקר: לבחון את ספורט הצניחה כמצב מעורר קונפליקט.

מהלך המחקר: החוקרים חלקו את הצנחנים לירוקים - חסרי ניסיון בצניחה, ולבעלי ניסיון בצניחה.

תוצאות: החוקרים הניחו שככל שיתקרב מועד הצניחה, יתגברו סימני הלחץ. עוד הניחו שהניסיון מפחית את עוצמת התגובות שיוצר הקונפליקט. נמצא כי אצל אנשים שזו צניחתם הראשונה אכן גברו סימני הלחץ, מרגע הגיעם למטוס ועד לצניחה בפועל. ואילו אצל הצנחנים המנוסים נמדדה עלייה מתונה בתגובת הלחץ, אך זו נשארה יציבה עד לקפיצה.

מסקנות: אצל הצנחנים (והתיקים וחדשים) נוצר קונפליקט, מכיוון שמצד אחד רצו לצנוח (משיקולי יוקרה ועוד), אך מן הצד השני ביקשו להימנע מהצניחה, משום שהבינו שמדובר בסכנת חיים - קונפליקט התקרבות-הימנעות.

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

המחקר של גלס וזינגר: שליטה ברעש

מהלך המחקר: שתי קבוצות נחקרים נחשפו לרעש:

לקבוצה אחת נאמר שיש כפתור שאם ילחצו עליו הרעש ייפסק, אך החוקר ביקש להימנע מהשימוש בו, אלא אם כן הרעש יהיה בלתי נסבל לחלוטין.

קבוצה אחרת נחשפה לרעש בעל עוצמה זהה שאי אפשר לשלוט בו.

תוצאות: אף על פי שהקבוצה הראשונה לא השתמשה בכפתור אפילו פעם אחת, כלומר נחשפה

לעוצמת רעש זהה לשל הקבוצה השנייה, נצפו בה פחות סימני לחץ מאשר בקבוצה השנייה.

מסקנה: לא עצם השליטה, אלא התחושה שאפשר לשלוט היא המרגיעה את האדם במצבי לחץ. האמונה שיש ביכולתנו לשלוט במצבי לחץ היא חשובה לא פחות מהשליטה הממשית בהם.

שינויים: שינויים גדולים הם אירועי חיים מלחיצים משום שהם דורשים התמודדות פעילה והסתגלות מחדש למצב. הם משנים את הסטטוס של האדם (חתונה, גירוש, לידה, פטירה, קבלה למקום עבודה וכו'). השינויים בחייו, 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 בחייו 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 שחווי האדם בתקופה נתונה בחייו.

מהלך המחקר: בשלב הראשון הם ביקשו ממספר רב של מבוגרים לציין את אירועי החיים המלחיצים שחווי 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) שחווי בששת החודשים האחרונים. יסוכם 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.

שימושי 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 כשאננם 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 מסוים. ייתכן כי אצל אנשים שונים מידת החשיבות של אותו שינוי בחיים שונה מפני שאצל אחד היא רלוונטית יותר מאצל השני (פיטורים מהעבודה יכולים להיות דרמטיים מאוד עבור מישהו שדבר זה יחרוץ את גורלו וחסרי חשיבות עבור 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: סולט ההסתגלות מחדש (לנוצר) של הולמס וריי
סמן ברשימת האירועים שלפניך את אירועי חייך שהתרחשו בחצי שנה האחרונה.
כפוף את הניקוד של אותו אירוע במספר הפעמים שהתרחש ורשום את התוצאה
בטור השמאלי.
סכם את הניקוד בטור השמאלי.

הדרוג מס' הפעמים שקרה	נקודות	המציבים
	100	מותו של בן משפחה
	73	גירושית (של ההורים)
	63	מוות במשפחה (רחבה)
	63	מחלה או פציעה קשה
	53	סילוק מביה"ס
	47	נישואין פצט שנייה (של אחד ההורים)
	50	ריב מתמשך בין אחד ההורים
	45	הריון לא מתוכנן של האם
	40	קשיים מיניים
	40	ילד חדש במשפחה
	39	שינוי במצב הכלכלי (טוב או רע)
	39	מותו של חבר קרוב
	37	פרידה מחברה/קרוב/ה
	29	עזיבת הבית (גט אח/אחות)
	29	הישג אישי גבוה
	28	סיום בית הספר
	27	מצבר לבית ספר חדש
	26	שינוי מאורית
	25	זרות עם ה"בוס"/מורה
	20	שינוי משמעותי בהרגלי שנה
	16	שינוי משמעותי בהרגלי אכילה
	15	נסיצה לחופשה
	13	הסתבכות קלה עם החוק
סה"כ		

תרגיל מס' 3: מודל הגירויים

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

תאור	צומח	קונפליקט	חוסר שליטה	שנוי
1				
מדריך הצופים חש לחץ, כי בקבוצה אותה הוא מדריך יש בעיות קשות של משמעת				
2				
רונת, 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 צובד כל יום משעה 16:00 עד 21:00 ואחר כך עליו לעזור בבית להוריו				
4				
צ'נת עברה אירוע מוחי ואופה משותק בצידו הימני. עליה לעבור מקום מאורית, להפסיק לעבוד ולהסתמך 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 מוצק לאירוע טניס במרכז השכונתי ומלאה שבנו הוא אחד מהגנבים				
7				
אנרחים רבים לחוצים בשל הפיגועים הרבים ברחבי הארץ				
8				
הוריו של רונן עברו דירה ואל רונן להכיר את הסביבה החדשה, להתחיל ללמוד בבית ספר חדש, להכיר חברים חדשים ולהסתגל לדרישות חדשות בבית הספר				

תאור	צומס	קונפליקט	חוסר שליטה	שניוי
9				לרופא מיון במחמרת לילה הניצו 8 פצוצים במצב ביוני וקשה מתאונת דרכים
10				איש ציבור נקי כפייט, עובר שנה של חקירות מתישות במטרה לבדוק האם אכן מצל בכספי ציבור כפי שנטען נגדו
11				בחורה לא נשואה נכנסה להריון ומתלבטת האם להפיל את העובר
12				בחור חרדי נאלץ לעלות את הישיבה ולהסתגל לשרות הצבאי
13				חברה מאלה שבעלה של החברה הכי טובה שלה הוצא בה, ומתלבטת האם לספר לה
14				סיימת את השרות הצבאי ואתה מתכנן לנסוע לטיוף הדולף לחו"ל

תרגיל מס' 4: גירויים ללחץ

קרא את הקטע הבא וצנה על השאלות
דנה תלמידת כיתה י"ב היא הלוכה הדולה של "הישרדות איי יוון". בעקבות התחרות ובעקבות הלכיה חווה דנה לחץ רב.
במשך חודשיים היא שהתה על האי סנטורני ביוון, יחד עם 15 מתמודדים נוספים, בני גילאים שונים ומרקעים שונים. במהלך החודשיים סבלה לא פעם מקור, רצח ואצטוצים הביתה. היו רגעים בהם רצתה לעלות את האי אך היא מאוד רצתה לנצח במשחק ובסופו של דבר נשארה למרות הקשיים.
לציתים 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 לכייתה היא מתקשה להגיע לבית הספר וסובלת מכאבי בטן סחרחורות ודופק מואץ.
היא עסוקה בכל שעות היום בציפומים ותוכניות ארוות. לא פעם היא נאלצת לוותר על ראיון כזה או אחר היות ויש המון פניות אליה. היא מרגישה מובלבלת ושוכחת דברים שרצתה לומר. בנוסף- פנו אליה כמה חברות פרסומ והיא מתקשה להחליט באיזה קמפיין לכבד.
צלמי פפרז'י רודפים אחריה ואחרי בני משפחתה במשך כל שעות היום. היא מאוד רוצה לחזור לחיי החברה הפציפיים שהיו לה לפני שהשתתפה בתחרות. לצצרה-

נאלצה לעצוק את החקר כי לא מצאה זמן ליהיות אתו. דנה זכתה בהרבה מאוד כסף והיא מתלבטת מה לעשות אתו – מצד אחד היא רוצה לחסוך אק מאידך היא רוצה לבלבל וליהנות ממנו כבר היום.
1. תאר את ארבעת הגירויים היוצרים לחץ בחייה של דנה והדאימו כל אחד מהם מקטע.

2. הצג את סוגי התגובות של דנה ללחץ והדגם מתוך הקטע.

מודל האינטראקציה

מודל האינטראקציה 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 כאי־אונים

סמן V ליד כל הידד שנתפס כצניק כאי־און. ליד הידדים שסימנת כאי־אונים, סמן X אם אתה חושב שאתה מסוגל להתמודד עם המצב

מסוגל להתמודד	אי־און		
		1	בצור יואיט יש לך מבחן באנגלית
		2	הורייק הודיעו לך שאתם צוברים דירה לבאר שבע
		3	אתה מתכניס לצבא בצור חודש
		4	הרופא אמר לך שאתה חולה במחלה הנקראת דלקת קרום המוח שהיא מאוד קשה ומסוכנת
		5	שמעת על פיטוצ בתל אביב באותו מקום שבו ביטית אתמול
		6	יום אחרי המבחן באנגלית יש לכם מבחן ביוֹלוגיה
		7	אתה יוצא לחופשה באי־און בצור יואיט והורייק הודיעו לך ברצף האחרון שלא יוכלו לית לך את רכבת
		8	נפצת במשחק כדורגל והרופא אמר שלא תוכל לשחק לפחות חודש
		9	סילקו אותך מבית הספר עקב הצתקה בבחינה

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

1. **הערכת המצב כאי־און** - האם המצב נתפס כאי־און 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 כאי־און היא תוצאה של הערכה סובייקטיבית של המצב.

המחקר של מאל

מהלך המחקר: המחקר בדק סטודנטים לפני בחינת כניסה לבית ספר לרפואה. החוקר השווה את רמת החומציות בקיבה של שמונה סטודנטים, פעם לפני הבחינה ופעם במצבים מאיימים פחות, כי הניח שרמת החומציות מעידה על עוצמת הלחץ.

ממצאים: רמת החומציות בקיבתם של רוב הנבדקים הייתה גבוהה יותר לפני הבחינה, אך אצל שניים מהם נמצאה רמת חומציות נמוכה. התברר שאחד מהם כבר התקבל לבית ספר לרפואה, והאחר לא היה מעוניין להתקבל כלל.

מסקנה: המבחן מבחינת שני אלה לא נתפס כמאיים, ולפיכך לא גרם להם לחץ.

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 ההקדמים בתפיסת הלחץ ככל אחד מהאינטראקציות הבאים

1. **דנה ורחל נסעו לחרמון ללמוד סקי. דנה כבר למדה סקי בעבר והיא משתוקקת ללמוד כבר. לצומתה, רחל היא התנסתה בסקי בעבר, חושה קצת, אבל מוכנה לנסות ללמוד, כדי שתוכל ללמוד.**

2. **חצית החלה ללמוד סימני מחלה בתקופת הבגרות ולכן החליטה להימנע מללמוד למספר בגרותות אותם תשלים בהגדמות אחרת. לצומתה נוצה, הלחוצה תמיד לפני בחינות, החליטה להשקיע הרבה בהכנה וללמוד לכולן. אורית, התלמידה המצטיינת בכיתה, כלל לא הבינה מדוע הן לחוצות.**

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
ככל אחד מהאירועים הבאים בחר באפשרות המתאימה לך

1. פוטרת מעבודתך:
 1. אחזור לביתי ואצחק על כולם בדרך ובבית
 2. אחפש ואקרא מיד את מודעות הדרושים
 3. אומר לעצמי שהבוס הזה "דפוק" ושהעבודה הזו לא הייתה שווה
2. הנק ניגש לבחינה הפסיכומטרית:
 1. ביום שלפני אעבור שוב על מרכיבי הבחינה ואתכנן את הזמן
 2. ביום שלפני אעסוק בפעילות הספורטיבית האהובה עלי
 3. ביום שלפני ארציע את עצמי בנשימה נכונה ומדיטציה
3. עליק לעבור ניתוח:
 1. אדבר עם אנשים שכבר עברו ניתוח דומה
 2. אאסוף מידע רב על הכאבים, הסכנות, ההצלחות וההתאוששות
 3. אעדיף לקחת סט הרדמה לפני הניתוח ו"שיצירו אותי כשזה "נמר..."
4. לפני נשיאת נאם בפני קהל:
 1. אתרדף סימולציות של הנאם ושאלות אפשריות
 2. אשכנע את עצמי שאני יודע את החומר מצוין ומוכשר בהעברתו
 3. אבטא את תחושותי וחששותי בפני קרובים וחברים
5. אתה הולך לבדק ונתקף בנחש:
 1. אצרח לעזרה
 2. אברח מהר ורחוק ככל האפשר
 3. 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 תוכניות 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.

שיפור היכולת להתמודד עם לחצים: מודל "חיסון נגד לחץ" - מייכנבאום

מטרת תכנית החיסון היא הכשרת האדם להתמודדות טובה יותר עם מצבי לחץ על ידי שיפור מיומנויותיו, כך שיאפשרו לו להתמודד עם מצבי לחץ עתידיים.

מייכנבאום הציע שלושה שלבים לחיסון נגד מצבי לחץ:

1. שלב הגדרה מחדש מגדירים את הבעיה במונחים של המיומנויות הנדרשות. (דוגמא - "אני לא כשלון אלא חסרה לי אסרטיביות")
2. שלב רכישת המיומנויות ותרגול המטופל מתרגל מיומנויות של התמודדות כמו פיתוח היגדים חיוביים (דוגמא - תרגול טכניקות של אסרטיביות).
3. שלב היישום בשלב זה תרגול מיומנויות התמודדות (דוגמא – תרגול אסרטיביות במשחק תפקידים

תרגיל מס' 2: - התמודדות עם לחץ

סמן ליד כל היצא את הוא נכון או לא נכון

1. התמודדות עם לחץ כוללת התנהלות, שמטרתה שליטה באורייט המלחיצים.
נכון לא נכון
2. התמודדות ישירה עם מצב הלחץ עצמו היא התמודדות מאוקדת בעציה.
נכון לא נכון
3. כאשר איננו מסוגלים לשלוט במצב הלחץ או לשנות אותו, עלינו לפנות לשלבים ההתמודדות המאוקדת בעציה.
נכון לא נכון

4. התמודדות מטרימה וסיפור יכולת ההתמודדות הן שתי דרכים להתמודדות הממוקדת בעציה. נכון לא נכון
5. כדי לפתח תכנית פעולה להתמודדות עם המצב המלחיץ, תחילה יש לאסוף מידע על המצב. נכון לא נכון
6. כל תכנית פעולה להתמודדות עם לחץ ראשית חילוץ הדרישות ואחריתם אימון בתגובות הנחוצות לדרישות. נכון לא נכון
7. אחת הדרכים לצפות מראש את הדרישות היא ריכוז תוצאות לא נצימות. נכון לא נכון
8. פתרון בעיות הוא דרך להתמודדות מטרימה. מהצעים אותה על-ידי הפעלת המצב המלחיץ על אדם אחר או על אנשים נוספים, תוך תרגול של מספר תגובות. נכון לא נכון
9. מחקר על חולים שהתנסו בהתמודדות מטרימה, נמצא כי הם ביקשו רק מחצית מכמות התרופות, שביקשו חולים בקבוצת הביקורת, שלא התנסתה בכך. נכון לא נכון
10. האדם אינו קורבן של לחץ. התנהלותו במצב לחץ צפויה להפחית את צורמת הלחץ, אך היא עלולה גם להגביר אותה. נכון לא נכון
11. על-פי תכנית החיסון של מייכנבאום, סיפור של יכולת ההתמודדות עם לחץ מטרתו לשפר את המיומנויות להתמודדות טובה יותר בהווה ובעתיד. נכון לא נכון
12. הרפיה, אסרטיביות והערכה מחודשת של המצב הן מיומנויות, שנרכשות על-מנת להתמודד עם לחץ. נכון לא נכון
13. השלבים בתכנית החיסון נגד לחץ הם: רכיבת מיומנויות, תרגול ולאחר מכן - יישום של כל אלה. נכון לא נכון
14. להתמודדות המטרימה צריך רק לאסוף מידע על המצב המלחיץ. נכון לא נכון
15. ההבדל בין פתרון בעיות לבין משחק תפקידים הוא: פתרון בעיות מתבצע באופן עצמאי, ואילו משחק תפקידים מתבצע בעזרת אנשים נוספים. נכון לא נכון
16. ניתן לפתח תכנית פעולה לפני איסוף מידע. נכון לא נכון
17. על-פי מודל האינטראקציה, התמודדות מטרימה צפויה להפחית את תפיסת המצב כאיום ואם להקנות יכולת להתמודד עם המצב. נכון לא נכון

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 ברגשות. 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?"

תרגיל מס' 3: "מלאי און-ללאי און-דה"

כתבו ליך כל מצב מה יכול להיות טוב בו

1. פ'טרו אותי מהצבדה
2. נכשתי בהחינה בפסיכולוגיה
3. לא עברתי טסט בת'אוריה
4. נשבר לי הטלפון
5. אני מת לנסוע לחו"ל ואין לי כסף
6. הורי נסעו לחו"ל והשאירו אותי אחראי על שני אחי הקטנים
7. אני מרגיש חולה
8. לפעמים אני קט בלי חיוך לבית הספר

2. שימוש במנגנוני הגנה

מנגנוני הגנה

שיטות לא מודעות להורדת לחץ במצבים שבהם ההתמודדות איננה אפשרית או מאיימת על האדם. מנגנוני ההגנה אינם משנים את מצב הלחץ, אלא פשוט משנים את האופן שבו נתפס מצב הלחץ על ידי האדם. 2 מנגנונים עיקריים:

1. הכחשה – התעלמות הפרט מגורם הלחץ.
2. אינטלקטואליזציה - הפרט עוסק רק בהיבטים הלוגיים של המצב ולא בהיבטים הרגשיים

תרגיל מס' 4: מנגנוני הגנה

אינה מנגנון הגנה כא לידי ביטוי בכל אחד מהאירועים הבאים:

1. לאחר שנכשל במבחן, אמר דני לצמח " הציונים לא חשבים, חשב מה עצמתי".
2. הרואן הלוט בין יצא לראי הסתיים באריבה גדולה. יצא חושבת עצמי היה להיפטר מראי ולא להמשיך אתו את הקשר, כי לא כדאי לצאת הרבה זמן עם אותו חבר.
3. הכלב האהוב של רון נדרס. רון המשיך למלא את מיכל המים שלו כתמיד.
4. היה לי תור לרופא השיניים ושכחתי ממנו למארי.
5. צריק היה להטיש עבודה גדולה בפסיכולוגיה ולא הכנתי אותה כי לא זכרתי שהיו שיצורים.
6. צידן רצה מאד להיבחר לראש קבוצה לטיוף. לאחר שלא נבחר אמר לצמח: צריק לנתת אפשרויות עם לאחרים.

3. 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:

- 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.
- 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 פיזיולוגיים המתרחשים במצבי לחץ.

- 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.
 - א. הרפיית שרירים: נלמדת באמצעות מתיחה ושחרור לסירוגין של כל שריר מרכזי בגוף. האדם לומד לזהות את ההבדל בין מתח להרפיה.
 - ב. מדיטציה: מיקוד תשומת הלב בגירוי כלשהו או דימוי כלשהו.
 - ג. נשימות
 - ד. היפנוזה: הרפיה באמצעות השפעה או שכנוע ישירים

תרגיל מס' 5 – הרפית האוזן

- אם אינך מצליח להבצע את התרגיל, שם הקט מבלי להפריע לאחרים. צדיף להבצע תרגיל זה בשכיבה על הגב. כשאין תנאים לשכיבה אפשר להבצע את התרגיל בישיבה נוחה כשכפות הרגליים מונחות במלואן על הרצפה. הידיים מונחות בצורה רפואה על הרגליים ואין לחץ בשום איבר באוזן.**
- עלבי הכניסה להרפיה:**
1. עצום את הצוניים והישאר לאורך כל התרגיל בצוניים עצומות.
 2. קח שתי נשימות צמוקות ואחר כך המשך לנשום באופן רגיל.
 3. עבור בדמיוןך בהדרגה על כל חלקי האוזן והרפה אותם: כפות הרגליים, שוקיים, ברכיים, ירכיים, שרירי האגן, מותניים, בטן, צמוד השדרה, שכמות, כתפיים, ידיים, צוואר, שרירי הפנים – אפשר ללכת התחתונה ליפוא; הרפה את הלשון; פתח מעט את הפה; שחרר את המצח; הרפה את הצוניים.
 4. אם בשלב זה לא נוח לך, חזור שוב על כל איברי האוזן 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: אומממממממ
 6. המשך לנשום בצוניים עצומות כעשר דקות.
 7. קח שתי נשימות צמוקות ופקח את הצוניים. איך אתה מרגיש עכשיו?



פסיכולוגיה חיובית

פסיכולוגיה חיובית מהי?

הפסיכולוגיה החיובית היא תחום העוסק בחקר ההתנהגות, הרגשות והמחשבות מתוך מטרה לבנות חוסן נפשי. היא מעמידה במרכז את המרכיבים הבריאים והחיוביים של האדם, את הכוחות הפנימיים, את החוזקות ואת הסגולות האישיות של הפרט. ההתייחסות אל החיים היא כאל תהליך של גילוי.

עקרונות הגישה:

- שמה דגש על תפיסת האדם כחזק, סתגלן, ובעל חוסן נפשי, המאפשר לו להתפתח ולצאת ממשברים.
- מנסה למצוא ולטפח כישרונות אנושיים ותחומי חוזק הטבועים באדם.
- לאדם יש אפשרות בחירה ואחריות לבחור. הוא פועל לחיפוש משמעות, יצירתיות וערכים.
- הגישה מתמקדת בבניית החוזקות של האדם במקום בבעיותיו. הסתכלות קדימה למען צמיחתו והתפתחותו של האדם ולא טיפול בחולי ובהבראתו.
- מציעה כלים פרקטיים להתמודדות עם מצבי חיים, ביניהם הגישה מכוונת את האדם לאסוף משאבים רלוונטיים לחוסנו מתוך מסורתו ועולם ערכיו ותרבותו הייחודיים.

תרגיל מס' 1: ניתוח מקרה

אלו עצות וכלים היית מציג לאביאל כדי להתמודד עם בעיותיו מתוך עקרונות הגישה?

אביאל הוא תלמיד בתיכון ממלכתי דתי. הוא בדרך כלל תלמיד טוב, מצורב חברתית ומשתתף בכל הפעילויות. במנחם האחרון הוא מרגיש מיואש, וחש חשק לעשות משהו. הוא שוקף לפרוש מהלימודים. הוא מציג לפגישה ראשונה אצל פסיכולוגית בית הספר. בפגישה הוא סיפר לה על הקושי שהוא חווה בחודשים האחרונים לנכח גירושי הוריו, הוא אינו מצליח להתרכז בלימודים ואינו מוצא את הכוחות להתמודד.

שלוש גישות פסיכולוגיות להתמודדות עם בעיות - אנלוגית הנהר:

הגישות תופסות את החיים הסוערים כ"נהר סוער" המסוכן לאדם.

הגישה הקלינית (הטיפולית) – מתמקדת בטיפול באלה שנסחפו בנהר ויש להצילם מטביעה. הגישה מתמקדת בחולשות ובעיות. על פי גישה זו, היועץ מטפל בבעיות שכבר התעוררו: זיהוי הבעיה והתאמת הטיפול למטופל (שיחות, תרופות).

הגישה המניעתית (פתוגנית- עוסקת במקור החולי) – מתמקדת באלה הנמצאים במעלה הנהר והם בסיכון לנפילה והיסחפות. המיקוד בטיפול הוא בהמעטת גורמי סיכון. הגישה מניחה שניתן לפעול מראש על מנת למנוע בעיות והתפתחותן באמצעות דיבור ותרופות- חיסון מוקדם.

הגישה המיטבית – מתייחסת לאלה שעדיין נמצאים בגדת הנהר. היא מדגישה שאנשים הם בעלי חוזקות ועוצמות מטבעם ויכולים להתמודד עם הבעיות עוד לפני הכנסם לנהר הסוער.

הגישה הסלוטגנית (אנטונובסקי, 1992) היא הגישה המיטבית. המילה סלוטוגניות נגזרת מהמילה **Salute** שמשמעותה בריאות. הגישה מניחה שכולם נמצאים תמיד בנהר המסוכן של החיים, והיא מדגישה, במקום את הטיפול או המניעה, את קידום הבריאות בהסתכלות הוליסטית, המתייחסת לחוויה של אדם שלם - בעל גוף, מחשבה, רגש וחיים חברתיים. הגישה אינה מתעלמת מחולי והצורך בטיפול בו, אך האדם אינו מוגדר רק על ידי מחלתו. על פי גישה זו יש ללמד מיומנויות של חשיבה ופעולה מתוך אופטימיות, ולזהות את הכישרונות והחוזקות. כלומר, ראשית יש לזהות את החוזקה ולטפחה, תוך מתן מקום מינורי יחסית לחולשות, דבר שעשוי למנוע התפתחות של דיכאון בשלבים מאוחרים יותר – פיתוח תחושת קוהרנטיות.

תחושת קוהרנטיות היא תפיסה כללית של העולם, כבעל משמעות, מובנות ונהילות: **משמעות** – לאלו מוטיבציות ומשאבים פנימיים וחיצוניים האדם מיחס משמעות כבעלי יכולת לאפשר לו להתמודד עם לחצים במהלך חייו.

מובנות - האופן שבו האדם יתפוס ויפרש מצבים שונים במהלך החיים.

נהילות - ניסיונו האישי של הפרט להתמודד עם מצבים שמתפתח לכל אורך חייו.

לסיכום, אדם המאופיין בתחושת קוהרנטיות חזקה הוא סתגלן, חזק ובעל משאבי התמודדות, בעודו מול גורם לחץ. הוא יהיה בעל מוטיבציה להתמודד עם גורם הלחץ, יאמין שהאתגר מובן ויאמין שעומדים לרשותו משאבים להתמודדות.

לדוגמה:

סיון וליאל נכשלו במבחן במתימטיקה. סיון היא חסרת תחושת קוהרנטיות ולכן היא לא מייחסת חשיבות לכלים שעומדים לרשותה על מנת להצליח בבחינות (שיעורים פרטיים, תכנית מחשב ארכימדס, תמיכה מההורים וכו'). היא לא מבינה כיצד לפרש את הכישלון ועל כן לא מתמודדת עם הכישלון.

לעומתה, ליאל בעלת תחושות קוהרנטיות, מפריע לה הכישלון, היא מסבירה אותו כמקרה חד פעמי, הכנה לא מספקת, והוא נותנת משמעות לכלים שעומדים לרשותה כדי להצליח. היא מבקשת מועד נוסף לבחינה ומחליטה להשתמש בעזרת מורה פרטי להצליח בבחינה החוזרת.

תרגיל מס' 2: תחושות קוהרנטיות

הסבר כיצד באות תחושות קוהרנטיות באירועים הבאים:

1. אורית ואדיר נפרדו לאחר חמישה חודשי חברות. אורית היא בעלת תחושת

קוהרנטיות: בעלת משמעות, מובנות ונהיגות. לצומתה אדיר חסר תחושת קוהרנטיות.

הצג התנהגות אפשרית של כל אחד מהשניים בהתאם לעולם מרכיבי הקוהרנטיות.

תרגיל מס' 3: השוואה

השווה בין שלוש האישות לפסיכולוגיה חיונית

קריטריונים	אישת קלינית- פתולגית	אישת מניצתית- פתולגית	אישת מיטבית- סלולוגית
תפיסת האדם			
מיקוד האישת ומטרתה			
מרכל התייחסות האישת: אדם או מחלה			
אכלולסיות היצד האישת			
כלים והתערבויות מרכליות			

תרגיל מס' 4 – שאילון תחושת קוהרנטיות SOC 13 (אונטונוסקי)
 לפניך סדר של שאילות המתייחסות לצדדים שונים של חינוך. לכל שאילה יש 7 אפשרויות תשובה. הנך מתבקש להקיף בצינור את הספרה המבטאת את תשובתך

לציתים קרוקות או תמיד						לציתים רחוקות או אף פעם	
7	6	5	4	3	2	1	1. האם יש לך הרגשה שלא אכפת לך מה הולך סביבך?
7	6	5	4	3	2	1	2. האם קרה בעבר שהפתעת מהתנהלות של אנשים שחשבת שאתה מכיר היטב?
7	6	5	4	3	2	1	3. האם קרה שאנשים שסמכת עליהם אכלו אותך?
7	6	5	4	3	2	1	4. האם עד עכשיו היו לך בחיים מטרות ויציבים?
7	6	5	4	3	2	1	5. האם קורה שיש לך הרגשה שמתייחסים אליך בצורה לא הולמת?
7	6	5	4	3	2	1	6. האם קורה שיש לך הרגשה שאתה במצב לא מוכר ולא יודע מה לעשות?
7	6	5	4	3	2	1	7. הדברים שאתה עושה בתפקידך היומיומיים גורמים לך הנאה וסיפוק?
7	6	5	4	3	2	1	8. כל כמה זמן יש לך בראש מחשבות ורעיונות מובלבלים?
7	6	5	4	3	2	1	9. האם קורה שיש לך הרגשות שהיית מצדיף לא להרגיש אותן?
7	6	5	4	3	2	1	10. אנשים רבים – אפילו בעלי אופי חזק – מרגישים לפעמים כמו "מסכן". האם הרגשת כך בעבר?
7	6	5	4	3	2	1	11. האם לאחר שקרו דברים, התברר לך שהדרך כלל אתה

							מלניס או מרחית בחשיבות הדברית?
7	6	5	4	3	2	1	12. האם יש לך הרגשה שאין הרבה משמעות לדברית בהם אתה מצורף בחיי היום-יום?
7	6	5	4	3	2	1	13. האם קורה שיש לך הרגשות שאתה לא בטוח שתוכל לעלות בהן?

חשב את סך הנקודות בכל אחד מהממדים וחלק את הציון במספר הפריטים
בכל קבוצה

מימד משמעותיות: 1, 4, 7, 12 ס"ה _____ לחלק ל- 4 _____
מימד מובנות: 2, 8, 9, 11 ס"ה _____ לחלק ל- 4 _____
מימד נהיגות: 3, 5, 6, 10, 13 ס"ה _____ לחלק ל- 5 _____
1-3 - קוהרנטיות נמוכה
3.1-5 - קוהרנטיות גבוהה בינונית
5.1-7 - קוהרנטיות גבוהה

חוסן נפשי

הגדרות ל" חוסן נפשי"

- מנגנונים שבעזרתם האדם יכול להתמודד בהצלחה עם מצבים מורכבים של לחץ ואי-ודאות.
- אוסף של כשרים, שעוזרים לאדם לווסת את הרגשות המפריעים לו ולהגיב למציאות החדשה בדרך מותאמת.
- **מדד אישיותי** לניבוי היכולת להתמודד עם מצוקה עתידית, ומקושר לתכונות ויכולות כמו יעילות עצמית, תחושת שליטה בחיי הפרט, תחושת מעורבות ומטרה בחיים, וגמישות בהסתגלות לשינויים בלתי צפויים.
- הוא תהליך דינמי בו אנשים מסתגלים ומתמודדים עם מצבי משבר ומצוקה. החוסן מורכב משני ממדים: **מידת החשיפה למצוקה ומידת ההסתגלות החיובית**. מידת החשיפה למצוקה כוללת את כל גורמי הסיכון הקשורים לחוסר הסתגלות, כגון עוני, ילדים להורים עם סכיזופרניה או חשיפה לטראומה בעבר. מידת ההסתגלות החיובית כוללת את כל ההישגים החברתיים והעמידה במשימות באותה תקופת חיים של מצב המצוקה.

תרגיל מס' 1: האדרה מסכמת לאחד "חוסן נפשי"
תקוצות של אלה נסו להאיר להאדרה מסכמת אחת לאחד "חוסן נפשי".

לחוסן שלושה מרכיבים עיקריים:

- המרכיב הראשון – **משאבי תמיכה**: הכוחות הפנימיים של האדם, התמיכה המשפחתית והחברתית בו והמשאבים הקהילתיים.
- המרכיב השני – **קשור באופי האדם**: מיומנויותיו הבינאישיות בפתרון בעיות, כבוד עצמי, מזג ואמפתיה.
- המרכיב השלישי – **תחושת קוהרנטיות**: כולל את מידת האופטימיות של האדם, יכולת התקשורת שלו, יכולתו לשתף אחרים במחשבות ובדילמות אישיות, יכולת בתחום פתרון הבעיות ויכולת לווסת רגשות.

מודל להתמודדות עם מצבי לחץ ומשבר:

בפיתוח של המודל BASIC PH למונחים העבריים על ידי להד (2006) מוצג מודל גש"ר מאח"ד

ג – גוף: לכל תחושת לחץ ישנו רכיב גופני. כאבים, סחרחורת ובחילה, נשימה מהירה, הזעות ורעידות, פיק ברכיים, פרפרים בבטן וכדומה.

מיומנויות שחרור (הרפיה שרירית, הרפיה נשימתית, הרפיית), תנועה נמרצת ושליטה על תגובות הגוף מסייעות להחזיר את המערכת הגופנית לאיזון הרצוי.

ש – שכל: החשיבה מתערפלת ומשתבשת תחת לחץ. כדי להקטין את תחושת חוסר האונים ולפתח תחושה של התמצאות ושליטה, יש לעזור לאדם בארגון מחדש של התפקודים הקוגניטיביים: איסוף מידע רלוונטי, לכוון לחשיבה חיובית, לבחון את המציאות מחדש, לבחירת סדר עדיפויות חדש ולפתרון בעיות. לדוגמה חיפש מידע ברשת, והכנת תכניות פעולה.

תרגיל מס' 2: דרכי התמודדות: בדיקה עצמית
חשוב על משבר שעברת (כישלונות, משברים בבית, מעבר דירה/בית ספר וכד')

1. הצג את המשבר והצלל כיצד השפיע עליך בתחומים שונים (משפחה, בית ספר, חברים)

2. איך התמודדת עם המשבר?

3. הצלה לפחות שלו דרכי התמודדות אפשריות לבדיקה

4. הצג את הרווח וההפסד מהפעלת כל אפשרות

5. בחר את אחת מדרכי ההתמודדות

6. הצג את התוצאות האפשריות לפיטת ההתמודדות בה בחרת עכשיו

ר – רגש: מגוון רחב של רגשות מתעוררים עקב מצב לחץ. עצירת הביטוי הרגשי עלולה להיות מסוכנת לבריאות הנפשית והגופנית. חשוב לעודד שיתוף רגשי בינאישי - באמצעים מילוליים של דיבור, שיחה. כמו כן, לעודד שחרור רגשי באמצעות בכי, צחוק, צריחה ויצירה.

מ – משפחה: המערכת המשפחתית היא מערכת חברתית ראשונית חיונית לפיתוח כישורי התמודדות בלחצי-החיים. היא מסוגלת להעניק אהבה, תמיכה וסיוע, היוצרים את הבסיס להישרדות ולמרפא במצבי מצוקה.

א – אמונות: האמונה שייכת לממד הרוחני הפנימי של האדם. האמונה מעניקה משמעות למצוקה ולסבל, ומייצרת תקווה שחיונית להישרדות. חשוב שהאדם יבנה מערכת ערכים חברתית-אידאולוגית, אמונה דתית וביטחון עצמי. בעזרת ערכים מובילים, טקסים קבוצתיים, תפילות וחיפוש מודע של משמעות החיים יחזק את היכולת להתמודד עם משברים.

תרגיל מס' 3 – סמל/לוא

3. סמל/לוא של הצרכים שלך האנושיים את יכולת ההתמודדות שלך עם מצבי לחץ ומשברים

ח – חברה: תקשורת ושיתוף בין-אישיים חיוניים ליצירת קשרים חברתיים. לתמיכה מצד הקבוצה החברתית יש חשיבות עליונה בהתמודדות עם לחצים ובמשברים. היכולת למלא תפקיד חברתי ולהשתלב בקבוצה מסייעת לפרט לרכוש ביטחון ומשמעות בזמנים של בלבול ואי-ודאות.

ד – דמיון: חיוני לכושר המצאה, לחשיבה יוצרת, לפתרון בלתי שגרתי של בעיות ולהומור. הפלגה בדמיון מאפשרת הסחת דעת והפוגה במצבי מצוקה מתמשכים על ידי השפעה על הגוף (מצב של רוגע), על השכל (ראיית מציאות אפשרית אחרת) ורגשות חיוביים.

פוטנציאל ההתמודדות וההחלמה הקיימים בשימוש בשפת הדמיון (קפלנסקי, 2008)
על פי קפלנסקי שפת הדמיון מאפשרת לאדם לברוא לעצמו מציאות חליפית-מועדפת, שעשויה לכלול את האסטרטגיות היעילות ביותר להתמודדות עם מצבי אימה. שפת הדמיון מאפשרת לאדם לברוא מציאות חליפית-מועדפת, כזו שעשויה לטמון בחובה את האסטרטגיות היעילות ביותר להתמודדות עם הסיטואציה החדשה וזיכרון הילדות הטראומטי.
מטרת המחקר: לבדוק את פוטנציאל ההתמודדות וההחלמה הקיימים בשימוש בשפת הדמיון.
מהלך המחקר: רואינו ובוצעו מבחנים ל- 67 אנשים שעברו חוויה טראומטית. מולם נבדקה גם קבוצת ביקורת שלא עברה חוויות טראומטיות. האנשים בקבוצה נחשפו לאירוע מאיים חיים קיצוני.

ממצאים: חלק גדול מהמשתתפים שעברו חוויות טראומטיות יצרו סיפור חלופי שהגן עליהם מפני השפעה של הטראומה. הם דיווחו שבמהלך האירוע הטראומטי הם חוו שהם נמצאים במנהרה מוארת, שהם מרחפים בטוחים וחסרי פחד או שראו את סיפור חייהם כמו בסרט, הם נפגשו עם דמויות רוחניות, חוו מפגש חוץ גופי.
בקבוצת הביקורת לא דווחו סיפורים מסוג זה.

עוצמת החרדה אצל אלה שעברו טראומה היתה חזקה פי 10 מעוצמת החרדה של אלה שלא עברו טראומה. כדי להתמודד עם הטראומה הם עשו שימוש בדימיון ובתוצריו: באומנות, ריקוד, ציור ובעיקר סיפור סיפורי מעשיות. הם שהו במציאות הפנטסטית הרבה יותר זמן מאלו שלא חוו טראומה, אם כי גילו יכולת לשוב למציאות ולחזור שוב לדמיון. ילדים שהתאמנו בריחוף אל המציאות הפנטסטית של הדימיון, ושהוריהם עודדו פעילות כזו פתחו יכולת התמודדות טובה יותר עם מצבי איום.

מסקנות:

- הדמיון הוא משאב יעיל להתמודדות עם מצבים טראומטיים.
- בעת שימוש בדמיון ניתן לאתר את הדפוס או הדפוסים הדומיננטים שהפרט משתמש בהם בעת משבר.
- אין דפוס התמודדות אחד שהוא טוב לכולם, כל אחד מהדפוסים המשרת את האדם ברגע נתון, הוא הנכון עבורו.

מאסטן (2007): בניית הסתגלות חיובית בעקבות חשיפה למצוקות או לסיכונים שהם בעלי פוטנציאל לפגיעה

מאסטן בנתה מודל שבאמצעותו ניתן לראות את הקשר בין גורמי הגנה המקדמים חוסן נפשי לבין מערכות אקולוגיות התומכות באדם ומאפשרות לו הסתגלות יעילה. החוסן מורכב משני ממדים:

1. **מידת החשיפה למצוקה** – עד כמה היה האדם חשוף למצבי המצוקה כמו: מחלות, מלחמה, גירושין וכן כישלון והצלחה בחיים. ככל שהאדם ייחשף יותר למצבי מצוקה הוא ישתמש יותר במנגנוני התמודדות.
 2. **מידת ההסתגלות החיובית** – עד כמה הצליח האדם לעמוד במשימות ולהגיע להישגים למרות מצב המצוקה שחוה.
- ההסתגלות תלויה **בגורמי ההגנה** שיש לפרט ביניהם כוחות פנימיים וחיצוניים המחזקים אותו, ומסייעים לו כשהוא נתקל במצבי מצוקה. ביניהם:

גורמים סביבתיים: רווחה כלכלית, משפחה תומכת ועוד

גורמים אישיים: דימוי עצמי חיובי, מסוגלות עצמית גבוהה, יכולת ויסות רגשי, יכולת לפתור בעיות, ועוד.

גורמי סיכון: מפחיתים סיכוי להתמודדות מוצלחת עם קשיים ביניהם:

גורמים סביבתיים: משפחה, קהילה ומדינה, הורות לקויה, רמת הכנסה נמוכה, מחלת הורה, תזונה לקויה, עוני, בתי ספר ברמה נמוכה, מדיניות ממשלתית מפלה, ועוד

גורמים אישיים: יכולת שכלית נמוכה, ויסות רגשי נמוך, הערכה עצמית נמוכה, מסוגלות עצמית נמוכה, חוסר במיומנויות של פתרון בעיות, היעדר כישורים חברתיים ועוד

תרגיל מס' 4: שאלון חוסן מקוצר Hardiness
הקף הציטוט את התשובה המתאימה ביותר לך

מסכים בהחלט	מסכים	לא מסכים	המצב
3	2	1	1. זה עוזר לי להתפקד טוב יותר אם אני משתדל לעשות כל עבודה, מטלה כמיטב יכולתי
3	2	1	2. לפעמים, כל מה שאני יכול לעשות בקשר ליחסים עם אחרים הוא לסמוך על האורל
3	2	1	3. לעיתים קרובות אני מתעורר עם רצון על להמשיך את העבודה/מטלה שבה התחלתי
3	2	1	4. כשאני חושב על עצמי כאדם חופשי שיכול לעשות כל מה שרוצה לפי רצונו, זה מעורר בי רגשות תסכול וקושי
3	2	1	5. הייתי מוכן לוותר על בטחון בתחומים שונים, תמורת אתגר של ממש
3	2	1	6. כשאני נאלץ לסטות מן השורה או סדר היום המתוכנן זה "מבאס" אותי
3	2	1	7. האנרגיה הממוצעת יכולה להשפיע על הפוליטיקה
3	2	1	8. ללא גבולות מתאימים קשה להצליח בחיים
3	2	1	9. אני יודע מדוע אני עושה את מה שאני עושה בכל תחום
3	2	1	10. להתקרב לאנשים יכול להיות מסוכן כי זה יוצר מחויבות כלפיהם
3	2	1	11. אני אוהב לעמוד בפני מצבים חדשים
3	2	1	12. לא אכפת לי אם אין לי משהו לעשות

כל השאלות הנוגעות הן שאלות הפוכות ולכן יש לחשב בסיכום 3=1 - 1=3

פליטה: 2, 6, 7, 8 =

מחויבות: 1, 3, 9, 10 =

אתגר: 4, 5, 11, 12 =

סה"כ:

1-4 מאפיין אישיותי חלש, 5-8 מאפיין אישיותי בינונית, 9-12 מאפיין חזק

רווחה נפשית

רווחה נפשית –

- תחושה סובייקטיבית שקשורה לחוויות של האדם והמידה בה הפרט שופט את האיכות הכוללת של חייו כחיובית ורצויה.
- רווחה נפשית מבטאת תפיסה חיובית של בריאות נפשית, לא כ"העדר חולי או מחלה".

מרכיבי הרווחה הנפשית:

הרווחה הנפשית מורכבת מ:

1. הרבה רגשות חיוביים כמו אושר וסיפוק.
2. מעט רגשות שליליים כמו כעס ועצבות.
3. שביעות רצון גבוהה של האדם מחייו.

מדדים לרווחה:

א. מדדים רגשיים, קוגניטיביים ופיזיולוגיים (הבחנה לפי תחום המדידה)

המרכיב הקוגניטיבי: מתייחס להערכה הקוגניטיבית של הפרט לחייו, הכוללת את שביעות רצונו מחייו בתחומים שונים כמו עבודה, זוגיות ומשפחה. המרכיב הקוגניטיבי ניתן למדידה באמצעות דיווח עצמי.

המרכיב הרגשי: כולל שני חלקים המתייחסים להערכתו הסובייקטיבית של הפרט: קיומם של רגשות חיוביים והיעדר רגשות שליליים כפי שהוא חווה אותם. רגש יוגדר כחיובי כאשר התחושות, מצבי הרוח והרגשות של האדם יחוו כנעימים ורצויים בחייו כמו אושר, סיפוק והנאה. מנגד, רגש יוגדר כשלילי כאשר האדם יחווה תחושות ורגשות לא נעימים כמו כעס, עצבות ובושה. נהוג להתייחס לשני המרכיבים כשני מדדים נפרדים אשר תורמים להבנת התמונה הגדולה של רווחת הפרט. המרכיב הרגשי נמדד גם הוא לרוב בשאלוני דיווח-עצמי.

המרכיב הפיזיולוגי: מתייחס למדדים של דופק, קצב לב, נשימה ובריאות פיזיולוגית כללית של הגוף. המרכיב הפיזיולוגי נמדד באמצעות מכשירים שונים.

ב. מדדים אובייקטיביים וסובייקטיביים (הבחנה לפי מקור המידע)

רווחה סובייקטיבית או "רווחה נפשית" תלויה בראיה של הפרט את עצמו. אחת השיטות המקובלות ביותר בתחום המדידה הסובייקטיבית היא באמצעות שאלוני שביעות רצון מהחיים שבהם מבקשים מאנשים להגדיר עד כמה חייהם מאושרים, או כמה הם שבעי רצון מהחיים. אחד החסרונות של מדד זה הוא בקושי להצדיק מדוע דווקא מדד סובייקטיבי מסוים מציג רמת רווחה גבוהה.

רווחה אובייקטיבית מודדת את רווחת הפרט על ידי מדדים אובייקטיביים שאנשים אחרים יכולים לצפות בהם – כמו ביטחון בדיר, איכות הבריאות, רמת תעסוקה וכלכלה כמו כמות המזון שיש לאדם, כמות הכסף שהוא מרוויח, כמות הצריכה שלו, ושייכות למסגרות משפחתיות.

אין סתירה הכרחית בין שתי הגישות שכן מדדים טובים של רווחה סובייקטיבית הם גם בעלי מאפיינים אובייקטיביים ברורים. קיים קשר בין דיווחי שביעות רצון מהחיים, של אנשים לבין

מדדים אובייקטיביים יותר כמו מדידות פיזיולוגיות, "מדד החיוך האוטנטי", דיווחים של אנשים אחרים על האושר של אותו אדם ועוד.

מדינות ה-OECD הגדירו כחלק מהמדיניות החברתית 11 מדדי רווחה כלכליים:
 דיור, הכנסה, תעסוקה, קהילה, השכלה, סביבה, מעורבות פוליטית וציבורית, בריאות, שביעות רצון מהחיים, ביטחון, ואיזון בית-עבודה.

תרגיל מס' 1: השוואה
ההבדלים בין חוסן נפשי לרווחה נפשית: מלאו את הטבלה

הקריטריון	חוסן נפשי	רווחה נפשית
האזרה		
אינה אדם מאופיין ב-		
איך מתפתח		

אושר

הגדרות לאושר

בילסקי - אושר הוא מצב של שביעות רצון בחיים.
בן שחר - אושר הוא חוויה משלבת בין הנאה לעצמאות.
ליובומירסקי - לאושר שני מרכיבים: רגשות חיוביים: שמחה, גאווה, סיפוק, נחת, חיבה ואהבה.
המרכיב השני הוא התחושה שהחיים משמעותיים.
גילברט - אושר הוא מצב שבו האדם משיג מטרות שהציב לעצמו וכך הוא חווה אושר. מצב זה אושר מלאכותי.

סליגמן - האושר מוגדר כתחושה של שמחה, סיפוק או רווחה נפשית, מלווה בתחושה שהחיים טובים ומשמעותיים וששווה לחיותם.
רמת תחושת האושר הבסיסית של כל אדם היא יציבה פחות או יותר; אירועי חיים משמחים במיוחד יכולים להעלות את סף האושר, כשם שנסיונות חיים קשות כמו אובדניים, מחלה או נכות יכולים להורידו.

מחויבות אישית לאושר (Parger, 2008)

פרגר טוען שלכל אדם צריכה להיות מחויבות להיות מאושר - לא רק כלפי עצמו, אלא גם כלפי בני זוג ומשפחה. כשלאדם לא טוב זה משפיע על סביבתו וגורם גם לקרובים להרגיש רע.
רגשות חיוביים ומצב רוח טוב, לעומת זאת, פותחים את האדם לאחרים, לעולם, לעצמו, ואנשים מאושרים מתנהגים בדרך כלל טוב יותר לאחרים מאשר אנשים לא מאושרים. הם חביבים יותר, נחמדים, מחייכים ופתוחים יותר. העיסוק באושר הוא חלק ממחויבות מוסרית ורגשית כלפי הסביבה שלנו. אומללות אינה דורשת מאמץ או אומץ. כל אחד יכול להיות אומלל. ההישג הגדול הוא המאבק להשיג אושר. האושר הוא קרב שיש לנצח בו ולא רגש שצריך לחכות לו.

מרכיבי האושר הפסיכולוגי: (סליגמן 2008)

סליגמן מציע מודל בן חמישה מרכיבים לעושר פסיכולוגי - "מרימה"
מעורבות בחוויה - Engagement - תחושת מעורבות רבה כרוכה בתחושות של ריכוז, מיקוד, הנאה, הרגשה כי אין משמעות לזמן. התיאור הזה מתאר מצב של "זרימה" - איחוד עם המטלה שעומדת לפנינו. זאת יכולה להיות פעולה יצירתית כמו נגינה, ציור, ריקוד או כתיבה, אך גם פעולות יומיות אחרות כמו העבודה, קריאה, פעילות גופנית או מפגש חברתי. ככל שאנו חווים יותר חוויות שבהן אנחנו מעורבים לחלוטין בפעולה באותו הרגע, הרווחה הפסיכולוגית גדלה, אנחנו יצירתיים יותר, ממוקדים יותר ומרוכזים יותר.
רגשות חיוביים - Positive Emotions - מחקרים מראים כי רגשות חיוביים כמו הכרת תודה, סיפוק, השראה, תקווה, שלווה וסקרנות, מציידים אותנו בחוסן נפשי וחשיבה מורכבת ויצירתית יותר.

יחסים - Relationships - מערכות יחסים שבהן מרגישים נאהבים, שייכים, משמעותיים וחשובים מאפשרות מרחב שממנו אפשר לקבל חוסן והשראה. מערכות יחסים חיוביות יכולות להתנהל עם אנשים שונים; בני זוג, חברים, הורים, אחים וקולגות.

משמעות - Meaning – מעניקה לנו כיוון ויעד ברורים לצעוד לקראתם. עוסקת ב: "מדוע אנחנו עושים את מה שאנחנו עושים?" או "מה המטרה של כל זה?" אנשים שהתחייבו למשמעות מסוימת יהיו מוכנים להתגבר על אתגרים שונים בדרך. "אדם שיש לו "למה" יוכל לשאת כל איך".

הישגים - Accomplishments – פעילויות ועבודה שמשקיעים בהם. צבירת הישגים גורמת לתחושה טובה ולשיפור הביטחון העצמי. מצד שני, רדיפה אחר הישגים יכולה ליצור תלות לא בריאה, להכניס לחיים לחץ ואכזבה.

תרגיל מס' 1: טאלון האושר* Hills, P., Argyle, M., 2002. The Oxford Happiness *
Questionnaire: A Compact Scale for the Measurement of Psychological Well-Being. Personality and Individual Differences, 33

צנה על הטאלון צ"י הקפת מידת הנדחות עם המשפט

מאד לא מסכים	לא מסכים	לא כך מסכים	מסכים מצט	מסכים	מאד מסכים	באיזו מידה אתה מסכים עם המשפטים הבאים
1	2	3	4	5	6	1. אני מרגיש מרוצה מצמי
1	2	3	4	5	6	2. אני מתעניין באופן מיוחד באנשים אחרים
1	2	3	4	5	6	3. אני מרגיש שהחיים מתמלאים מאוד
1	2	3	4	5	6	4. יש לי רגשות חמים כלפי כולם כמעט
1	2	3	4	5	6	5. לציתים קרובות אני מתעורר/ת וחש/ה ערני
1	2	3	4	5	6	6. אני מוצא את רוב הדברים מעצבים
1	2	3	4	5	6	7. אני תמיד מצורק ומחויב
1	2	3	4	5	6	8. החיים טובים
1	2	3	4	5	6	9. אני חושב שהעולם הוא מקומ טוב
1	2	3	4	5	6	10. אני צוחק הרבה
1	2	3	4	5	6	11. אני חושב שאני נראה מושק

1	2	3	4	5	6	12. יש פער בין מה שהייתי רוצה לעשות ובין מה שציתי עד כה
1	2	3	4	5	6	13. אני מאוד מאושר
1	2	3	4	5	6	14. אני מאלף יופי בדברים שונים
1	2	3	4	5	6	15. תמיד יש לי השפעה מצודדת על אחרים
1	2	3	4	5	6	16. אני יכול להתאים עצמי למה שאני רוצה
1	2	3	4	5	6	17. אני מרגיש שאני מסוגל להתמודד עם כל דבר
1	2	3	4	5	6	18. אני מרגיש ערני לאמרי
1	2	3	4	5	6	19. אני לצייתי קרובות מרגיש שמחה והתרווחות רוח
1	2	3	4	5	6	20. אני מוצא שנה קשה לקבל החלטות
1	2	3	4	5	6	21. אני מרגיש שיש לי אנרגיה רבה
1	2	3	4	5	6	22. בדרך-כלל יש לי השפעה טובה על אירועים
1	2	3	4	5	6	23. יש לי ליכרונות שמחים של העבר

תנו "ציונים להיכדים הפוכים" להיכדים - 20, 12: 6=1, 5=2, 4=3, 3=4, 2=5, 1=6. סכמו את כל הציונים בכל 23 הסעיפים וחלקו ב-23.

1-2 רמת אושר נמוכה

3-4 רמת אושר בינונית

5-6 רמת אושר גבוהה

הממוצע נע בסביבות 4.30

יתרונות האושר - מדוע כדאי להיות מאושר?

האושר חשוב לתפקוד יעיל, ולא רק לעונג ולתחושה טובה: אנשים מאושרים חיים יותר שנים, בריאים יותר, נשארים נשואים יותר שנים, מבצעים פחות פשעים, יצרניים יותר, יצירתיים יותר, מצליחים יותר מבחינה מקצועית וכלכלית ועוזרים יותר לחברה ולאחרים.

האושר כמאפיין אישיותי (סליגמן, 2002)

תפיסת האושר היא שהאדם הוא חזק, סתגלן ובעל חוסן נפשי, בעל יכולות לא מנוצלות המאפשרות לו להתפתח ולצאת ממשברים: האדם הסביר מתרגל לשינויים טובים מהר, אך גם לאחר משבר הוא יכול לחזור לרמת האושר הקודמת. תפיסת האושר שונה מאדם לאדם. מרכיבי האושר הם גם פנימיים וגם חיצוניים. לדוגמה - שביעות רצון, רגשות חיוביים וערכים הם פנימיים ובריאות וקשרים חברתיים הם מרכיבים חיצוניים.

אסטרטגיות לקידום האושר הניתנות ללמידה (ליובומירסקי 2008)

ההחלטה להיות מאושר דורשת מהאדם מאמץ, משמעת עצמית, ומחויבות. השגת אושר דורשת למידה, תרגול והתמדה. העיסוק באושר הוא ביסודו תרגול קוגניטיבי והתנהגותי יותר מאשר חוויה רגשית, והתנאי להשגתו הוא המחויבות לנסות.

אסטרטגיות לחיזוק האושר

- **ביטויים של הכרת תודה:** למנות במחשבה או בכתיבה את הדברים שהאדם מודה עליהם - תודה על דברים שיש לו עצמו או תודה על קיומו של אדם חשוב בחייו, על הקשר המיוחד וכד'. לדוגמה, ניתן לכתוב מכתב תודה לאדם שמוקירים לו תודה.
- **פיתוח אופטימיות:** התבוננות על חצי הכוס המלאה. לדוגמה לכתוב יומן ובו לתאר את העתיד הטוב ביותר בשבילי.
- **הימנעות מחשיבת יתר ומהשוואה חברתית:** שימוש בטכניקות להסחת הדעת כשקיימת נטייה להשוואות עם אחרים ו/או נטייה לחשוב שוב ושוב על נושאים מעיקים ושלייליים. לדוגמה, לחשוב על החוזקות שלי בלי להשוות עם אחרים.
- **תרגול פעולות של נדיבות:** לפעול לטובת חברים או זרים, באופן ספונטאני או מתוכנן, גלוי או סמוי.
- **טיפול יחסים:** לבחור קשר כלשהו שרוצים לחזק, ולהשקיע בו מחשבה, זמן ואנרגיה.
- **פיתוח אסטרטגיות להתמודדות עם לחצים,** טראומה או קשיים. לדוגמה, תרגול וחיזוק מחשבות רציונאליות חיוביות וזיהוי והפרכת מחשבות שליליות.
- **ללמוד לסלוח:** ויתור על כעס ודחייה כלפי אדם שפגע בנו, על ידי ניסיון להבין את מניעיו. על ידי כתיבת יומן או מכתב שמאפשרים להשתחרר מהכעס.
- **הגדלת מספר העיסוקים שיש בהם עניין,** מעורבות אמיתית ואתגר.
- **להעריך את ההנאה שבחיים:** לזהות רגעים של הנאה בחיים ולהעצימם באמצעות מחשבה, כתיבה ושיתוף אחרים.
- **להתחייב למטרות שלנו:** לבחור מספר יעדים משמעותיים (לא יותר משלושה), ולהשקיע זמן ומאמץ כדי להשיגם.

- **תרגול אמונה דתית או רוחנית – מעניקה לאדם תחושת משמעות בחיים, שייכות ואסטרטגיות התמודדות עם קשיים.**
- **טיפול הגוף –** באמצעות ספורט ומדיטציה, וכן באמצעות צחוק ותרגול הבעות פנים של חיוך ושמחה. נמצא כי הצחוק משחרר וכי החיוך מסייע לקשר חיובי ולקבלת יחס אוהד יותר מהסביבה. אדם המתנהג כמאושר יחווה שינוי לטובה בתחושותיו הפנימיות.

אופטימיות- חוזקות

מחקרים מראים שאנשים אופטימיים חיים בממוצע 8 שנים יותר מאחרים. חוזקה היא דרך התנהגות, חשיבה או הרגשה שנוכחת במצבים שונים ולאורך זמן. היא משמחת, ומאפשרת התפתחות. החוזקה באה לידי ביטוי באמצעות פעילות שגורמת לנו להרגיש חזקים, פעילות שאנו מבצעים באופן קבוע וכמעט מושלם, שממלאת אותנו באנרגיה, פעילות שכשאנו עושים אותה, הזמן עובר מהר מבלי שנרגיש, פעילות שאנשים מתפעלים מתוצאותיה.

פיטרסון וסליגמן טוענים שאנשים צריכים לזהות את הכישרונות והחוזקות האישיות שלהם ובעזרתן לממש את עצמם. תרגול החוזקות תורם לאיכות חיו של האדם. למשל, עשייה למען הזולת מוציאה אנשים הסובלים מחרדה ומדיכאון מתוך עצמם. סלחנות גם מונעת את הריקושים של התנהגות נקמנית.

החוקרים בנו מערכת טיפולוגית של 24 חוזקות אותן ניתן לאבחן בשאלון דיווח עצמי. כל חוזקה משויכת למעשה לאחת משש התכונות או המידות הטובות. אדם אינו צריך לפתח את כל התכונות האפשריות, אלא לשים דגש על החוזקות שיש בו ואותן לפתח.

תחום	החוזקות
חכמה וידע	יצירתיות, סקרנות, פתיחות, אהבת למידה, פרספקטיבה (נקודת מבט)
אומץ	תעוזה, נחישות, יושרה, חיוניות
אנושיות	אהבה, אדיבות, אינטליגנציה רגשית/חברתית
צדק	אזרחות (אחריות חברתית, נאמנות ועבודת צוות), הוגנות ומנהיגות
מתינות	סלחנות וחמלה, ענווה, זהירות, שליטה עצמית
התעלות	הערכת יופי ומצוינות, הוקרת תודה, תקווה, הומור ורוחניות

תרגיל מס' 2 – ניתוח אירוע

קרא את האירוע וצנה על השאלה

צמח (27) הוא פרפקציוניסט, וורקוהוליק וסובל מדיכאון צמח. במשך שנים רבות הוא התנסה בכל טיפול תרופתי נוסף דיכאון ללא הועיל. הפרפקציוניזם על צמח מקדם אותו מאוד בלימודיו ובצבאותו אך מקשה לציתים על הסתגלותו החברתית: הוא מקפיד על קלה כעל חמורה, יורד לפרטים הקטנים ביותר, משקיע, דבק במטרה ומתמיד, מצד אחד, אך ציפיותו לעישה דומה מצד

הסובייט אותו מקשה על הסתגלותו ואוראת לו כעס, תסכול וחיכוכים עם הסביבה, מצד שני. היסטוריית החיים של צמחוס מלמדת, שכל אף הסבל הרב שנגרם לו מהסטנדרטים הגבוהים שלו ומהציפייה שגם אחרים ינהגו לפי סטנדרטים אלה ומהניסיון להשליט אותם על הסביבה, הוא הגיע להישגים לא מבוטלים, כמובן בתחום הלימודים והעבודה, וגם בתחום הנוכחיות. בזכות גישתו הוא בהחלט אדם יציב, כזה שאפשר לסמוך עליו ולהישען עליו. מבוסס על המאמר "טיפוח החולקות: חילוק היתרונות במקום תיקון החסרונות" מאת פרופ' רובינשטיין מהן החולקות של צמחוס?

אינה חולקות החסרות לצמחוס הייתה מציגים לו לפתח? כיצד?

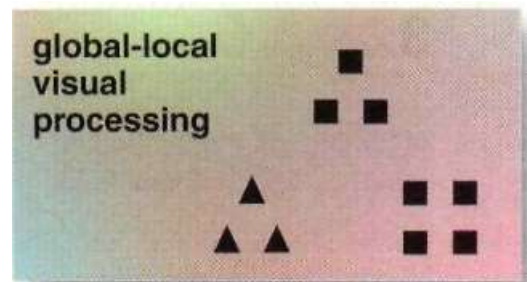
חקר הרגשות החיוביים – פרדריקסון (2009)

רגשות חיוביים פותרים בעיות הקשורות בצמיחה והתפתחות האדם. התנסות ברגשות חיוביים מובילה למצב שמכין את האדם לזמנים קשים יותר, ועוזרים ליצור מאגר רגשות להתמודדות עם זמנים קשים יותר.

מספר מחקרים שפרדריקסון מציגה בדקו את השפעת הרגשות החיוביים על עיבוד תפיסתי: מחקר אחד

מטרת המחקר: יכולת הנבדקים לראות את "התמונה הרחבה".

מהלך המחקר: בדק את יכולת הנבדקים לראות את "התמונה הרחבה". המטלה הייתה לשפוט איזה מבין שני מצבים דומים דומה לסטנדרט שהוצג להם. אין תשובה נכונה, סטנדרט אחד (משולשים) יצג את התמונה הגלובלית והשני (ריבועים) את הסטנדרט המקומי.



ממצאים: החוקרים מצאו שאנשים המתנסים ברגשות חיוביים נוטים לבחור את התמונה הגלובלית-הרחבה מאשר את הסטנדרט המקומי.

מסקנה: רגשות חיוביים מאפשרים לראות את התמונה הרחבה יותר ולא אינטרסים צרים.

מחקר שני

מטרה: האם אפשר להשפיע על גידול ברגשות חיוביים?

מהלך המחקר: השתתפה קבוצת סטודנטים שהתנסו יום יום לאורך חודש. הם היו צריכים להביע רגשות חיוביים על ידי מציאת משמעות חיובית ותועלת לטווח ארוך בתוך מצבים הכי טובים, הכי גרועים ומצבים רגילים. בסוף החודש השוו אותם לאחרים שלא השתתפו במטלה. **ממצאים:** עצם המטלה לחפש גורמים חיוביים, גרמה למשתתפים להרגיש טוב יותר מאלה שלא השתתפו במטלה.

מסקנה: להרגיש טוב, עושה לאדם הרבה יותר טוב מאשר סתם היעדר מכשול (מצבים ניטראליים). הדבר יכול להגדיל את משאבי ההתמודדות שלו בעת מצבי לחץ ומשבר. רגשות חיוביים מפחיתים את הנזק הפסיכולוגי והשפעתו על הגוף.

מחקר שלישי

מטרה: לבדוק האם רגש חיובי וחשיבה "רחבה" משפיעים אחד על השני

מהלך המחקר: במחקר השתתפו 138 תלמידי קולג' בשני מפגשים, בהפרש של חמישה שבועות בין המפגש הראשון לשני. בין שני מפגשים הם נתבקשו להביע רגשות חיוביים על ידי מציאת משמעות חיובית ותועלת לטווח ארוך בתוך מצבים הכי טובים, הכי גרועים ומצבים רגילים.

ממצאים: נמצא גידול ברגשות החיוביים ובחשיבה הרחבה מהמפגש הראשון לשני. כמו כן נמצאה השפעה הדדית של רגשות חיוביים וחשיבה רחבה (גלובלית).

מסקנה: של החוקרים היא שאנשים שמתנסים באופן קבוע ברגשות חיוביים נמצאים במעין מסלול של גידול ושגשוג. הדבר יכול להשפיע לחיוב גם על הקהילה בה חיים אותם אנשים.

חקר התקווה - לופז ועמיתים (2004)

התקווה היא מבנה קוגניטיבי המשקף את המוטיבציה של האדם להציב מטרות, להאמין בהן והיכולת להגשים אותן.

מחקרים מצאו שילדים, מתבגרים ומבוגרים בעלי רמת תקווה גבוהה מתפקדים טוב יותר בבית הספר, בפעילויות אתלטיות, בעלי בריאות טובה יותר, בעלי מיומנויות פתרון בעיות טובות יותר, ומסתגלים מבחינה פסיכולוגית טוב יותר.

כדי להבין ולפתח את התקווה מציעים החוקרים:

- לפתח סולם תקווה לילדים שיהיה מבוסס על מספר מצבי תקווה שכיחים
- לפתח מודל משווה בעל שלושה מרכיבים קוגניטיביים: מטרות של פעולות מנטליות, דרכים להשגת המטרות. הגורם המטפח את המוטיבציה הנחוצה להשגת המטרות.
- להגדיר האם לתקווה יש מצבים מדבקים בקרב קבוצות חברים בעלי רמת תקווה גבוהה
- לבחון את האפקטיביות גישת "תרפיית התקווה". הגישה עוסקת בסיפורים שמטופלים מספרים על הצלחות עבר, כדי לבחון שהם בעלי יכולת להציב מטרות ולהשיגן. בגישה זו יש לצפות מכשולים אפשריים ולתכנן דרכים להתגבר עליהן.

- לזהות תהליכים אפקטיביים לפיתוח התקווה: משוב שיעודד אנשים להיות סוכני התקווה של עצמם באמצעות נרטיבים והערכה, ממוקדים בפתרון בעיות, ושימוש בטכניקות קוגניטיביות שונות.

תרגיל מס' 3: השוואה בין אושר לבין רווחה נפשית
השוו בין 2 המושגים. הדגירו את התבחינים (קריטריונים) ומלאו את הטבלה

התבחין (קריטריון)	רווחה נפשית	אושר
הגדרה		
מדדים/רכיבים של המושג		
כיצד מושגים		

**תרגיל מס' 4: דף עבודה להעשה לסיכום היחידה - ניתוח הסרט: "הסוד" - להעני
 לחלום" (מסקל העבודה 10%)**

ענו על השאלות הבאות:

1. מה אהבתם בסרט? (כף אחד מהשלושה משיה) (5 נקודות)
2. מה לאהבתם מהסרט? (כף אחד מהשלושה משיה) (5 נקודות)
3. מה היה חסר לכם בסרט? נמקו? (5 נקודות)
4. איזו גישה לפסיכולוגיה חיונית באה לידי ביטוי בסרט? הדגימו. (10 נקודות)
5. הסבר איך באות לידי ביטוי בסרט התחושות הקוהרנטיות: משמעות, מובנות ונהיגות. (15 נקודות)
6. כיצד החוסן הנפשי (בהתאם להגדרה) בא לידי ביטוי בסרט אצל כריי ואצל מירנדה? הדגמו. (10 נקודות)
7. הצג כיצד באים לידי ביטוי בסרט מאפייני "אש"ר מאח"ד". הבא דוגמה אחת מהסרט ללפחות 5 מרכיבים, אצל כריי או מירנדה. (10 נקודות)

8. כיצד בא לידי ביטוי בסרט המודל של מאסטן – הסתגלות חיוכית בעקבות חשיפה למצוקה? הבא 3 דוגמאות. (10 נקודות)
9. כיצד בא לידי ביטוי מודל החוסן (שליטה, אתגר, מחויבות)? הבא לפחות דוגמה אחת לכל רכיב. (10 נקודות)
10. כיצד באים לידי ביטוי מרכיבי הרווחה הנפשית בסרט? הבא לפחות 3 דוגמאות. (10 נקודות)
11. באלו אסטרטגיות לחיזוק האושר משתמש כריי? הבא לפחות 2 דוגמאות. (10 נקודות)

מטלה לסיכום

מטלת העמקה: הכנת כרזה (משקל 15%)

מטלת הערכה חלופית לבגרות בפסיכולוגיה – תיאוריות אישיות גישת התכונות

דף הנחייה לתלמיד

הנחיות כלליות:

עובדים בקבוצות של 2-3 תלמידים.

פורמט הגשה:

העבודה תוגש מודפסת + כרזה לפרזנטציה בכיתה. אפשר בפאואר פוינט או בוורד ותוצג בכיתה.

יש להקפיד על ניסוח, הגהה ופיסוק, אסתטיקה של הכרזה.

יש להגיש את כלל המטלות בזמן המוגדר – משימה שלא תוגש בזמן תגרע מהציון הכולל של העבודה.

הסבר על העבודה:

העבודה כוללת שני חלקים: חלק עיוני וחלק יישומי.

במסגרת החלק העיוני הנכם נדרשים לקריאה מעמיקה והבנת חומר הלימוד בתיאוריות אישיות- גישת התכונות, בדרך של מענה לשאלות (מצורף למטה)

במסגרת החלק היישומי קיימים שני חלקים

1. התלמידים מתבקשים לבחור מבנה של כרזה וליישם את מושגי התיאוריה בכרזה. כלומר, לנתח את התיאוריה לפי שאלות (מצורף בסוף).

2. את הניתוח יציגו התלמידים באמצעות כרזה בפני הכיתה.

הציון ישוקלל בהתאם למחזון המצורף.

הנחיות להכנת הכרזה: היכנסו בגוגל ל-canva בחרו באופציה "פוסטר"

על המסר להיות רלוונטי ואמין מנוסח באופן מדויק ובהיר.

הכרזה צריכה להיות אסתטית, מקורית -לא מועתקת מהרשת, וניתן יהיה להבחין בחשיבה יצירתית ובחדשנות בייצוג הגרפי של המסר.

הגרפיקה / ההנפשה / הצילום מתאים לתוכן ולקהל היעד ועולה בקנה אחד עמו.

<https://digitalpedagogy.co/2014/07/08/canva> - הדרכה על שימוש בכלי דיגיטלי ליצירת כרזה.

כל תלמיד יידרש לעמוד אחד של רפלקציה אישית המתייחסת לתהליך הלמידה האישית שלו, והלמידה הקבוצתית.

הכנת הכרזה תוצג בכיתה ולתכני התיאוריה שנלמדו באמצעות מטלת ההערכה. הרפלקציה תוגש אחרי הפרזנטציה.

בהצלחה!

שאלות לניתוח פסיכולוגיה חיובית.

1. הסבירו מהי פסיכולוגיה חיובית

א. פרטו את ההגדרה

ב. הציגו את המושגים המרכזיים

2. הסבירו מהו חוסן נפשי

א. הציגו הגדרה מסכמת לחוסן נפשי

ב. הציגו את המושגים העיקריים בגישה

3. הסבירו מהי רוחה נפשית

- א. הציגו הגדרה כוללת של רוחה נפשית
ב. הציגו מושגים מרכזיים בגישה

4. הסבירו מהו אושר

- א. הציגו את מרכיבי האושר
ב. הציגו את האסטרטגיות לחזקת האושר

5. בחרו את המושגים המרכזיים שיהוו מוקד הכרזה. נמקו למה בחרתם דווקא בהם.

הנחיות לכרזה :

- יש לנסח מסר בכרזה שיהיה רלוונטי לפסיכולוגיה החיובית, ויכיל לפחות התייחסות לשתיים משלוש גישות: חוסן נפשי, רוחה נפשית או אושר.
- המסר/ המידע המוצג בכרזה אמין ונכון ומייצג נכון את התיאוריה.
- הכרזה כוללת ייצוג מילולי - ניסוח פתגם/ סלוגן
- מקוריות הכרזה
- הקפידו על הייצוג הגרפי של המסר
- הקפידו על עיצוב ואסתטיות של הכרזה

מחווה

שאלה	גבוה	בינוני	נמוך
1 (10 נק')	הסבר מלא של המושג פסיכולוגיה חיובית שימוש ב-3-4 מושגים נקודות 7-10	תיאור חלקי של המושג והסבר חלקי על השפעתו נקודות 5-7	אין תיאור של המושג והשפעתו נקודות 0-4
2 (15 נק')	הסבר מלא של גישת החוסן הנפשי על כל מרכיביו נקודות 10-15	איתרו, הגדירו ויישמו באופן חלקי או/ו 2-3 מושגים נקודות 5-9	איתרו, הגדירו ויישמו באופן מצומצם מושג 1 ו/או לא נכון נקודות 0-4
3 (10 נק')	הסבר מלא של רוחה נפשית על כל מרכיביה נקודות 7-10	איתרו, הגדירו ויישמו באופן חלקי או/ו 2-3 מושגים נקודות 5-7	איתרו, הגדירו ויישמו באופן מצומצם מושג 1 ו/או לא נכון. 0-4 נקודות
4 (10 נק.)	הסבר מלא של המושג אושר על כל מרכיביו	איתרו, הגדירו ויישמו באופן חלקי או/ו 2-3 מושגים נקודות 5-7	איתרו, הגדירו ויישמו באופן מצומצם או לא נכון מושג אחד 0-4 נקודות

רפלקציה אישית (10 נק')	תיאור מלא של תחושות, מחשבות, ביקורת שעלו בתהליך הלמידה והכנת התוצר, תוך התייחסות לתרומה אישית ועבודה קבוצתית. נקודות 10-15	תיאור חלקי/מצומצם של תחושות, מחשבות, ביקורת שעלו בתהליך לפי המושגים והכנת התוצר, תוך התייחסות חלקית לתרומה אישית ועבודה קבוצתית נקודות 5-9	אין תיאור של תחושות, מחשבות, ביקורת שעלו בתהליך והכנת התוצר, חוסר התייחסות לתרומה אישית ועבודה קבוצתית נקודות 0-4
מסר בכרזה (10 נק')	המסר המועבר בכרזה רלוונטי ומתאים לגישה. מציג התייחסות לשתיים מהגישות לפחות. נקודות 7-10	המסר המועבר בכרזה רלוונטי אך מציג שתי גישות באופן חלקי. נקודות 4-6	המסר שבכרזה אינו רלוונטי (אינו מדויק) לגישה. נקודות 0-3
מקוריות לכרזה (10 נק')	כרזה מקורית ויצירתית/ גימיק מיוחד. נקודות 7-10	חלק מהכרזה לא מקורית / לא ייחודיות. נקודות 4-6	חוסר מקוריות נקודות 0-3
ייצוג גרפי של המסר בכרזה (10 נק')	ההמחשה באמצעות הכרזה מאפשרת יצירת השוואה וחשיבה ביקורתית (עשויה לעורר דיון) נקודות 4-5	ההמחשה אינה שונה מכרזה אחרת ואינה מעוררת חשיבה נקודות 2-3	ההמחשה פשוטה ואין בה ייחוד שמאפשר שיח כלשהו על המוצג נקודות 0-1
עיצוב הכרזה (10 נק')	אסתטיות ברמה גבוהה, שימוש בצבעים, מושך את העין, מעוצבת ומשלבת תמונות ומלל. לא מועתקת נקודות 7-10	הכרזה נעימה לעין אך אין הקפדה על פרטים. חסרות תמונות נקודות 4-6	חוסר אסתטיות, הגרפיקה מפריעה לתוכן/ עומס בפרטים/ חוסר בפריטים נקודות 0-3
הצגת הכרזה בכיתה (10 נק')	הצגת הכרזה באופן ברור נקודות 7-10	הצגת הכרזה חלקי נקודות 4-6	הצגת הכרזה באופן לא נקודות 0-3

דף מסייע לכתובת רפלקציה אישית

- תלמידים יקרים, בסיום המטלה יש להגיש דף רפלקציה הכתוב כחיבור אישי. נא להתייחס לכל השאלות הקפידו על התייחסות לתוכן (מה?) ועל התהליך (איך?)
1. מאילו דברים נהנית במיוחד בזמן ביצוע המטלה? מדוע?
 2. מאילו דברים לא נהנית במיוחד בעת ביצוע המטלה? מדוע?
 3. באילו בעיות/קשיים נתקלת תוך ביצוע המטלה? ממה נבע הקושי?
 4. איך פתרת את הקשיים?
 5. מה למדת תוך ביצוע המטלה על עצמך?

6. מחוון - עד כמה סייעה קבלת המחווה למטלה לביצוע המטלה והבנתה? הסבר כיצד.
 7. האם המטלה סייעה לך להבין טוב יותר את הנושא הנלמד? אם כן הסבר/י מה בדיוק עזר לך לשפר את ההבנה. אם לא נסה/י להציע דרך טובה יותר.
 8. האם המטלה הציגה בפניך כיווני חשיבה נוספים על החומר שנלמד בכיתה?
 9. אם כן, מהם כיווני החשיבה הנוספים הללו? אם לא, מה תציעו לעשות כדי להעשיר את כיווני החשיבה שלכם?
 10. כיצד את/ה קושר/ת את נושא המשימה לנושאים אחרים שנלמדו בכיתה? תן/י דוגמא.
 11. מה למדת על עצמך בכל הקשור לעבודת צוות? מה תשפר/תאמץ בעבודת הצוות שלך בפעמים הבאות? כיצד?
- את הרפלקציה יש להגיש כחיבור ולא כשאלות תשובות.
- נספחים: דפי מידע לתלמיד (רשות).**
- כרזה ("פוסטר") היא כל דימוי חזותי המיועד להצגה לראווה. לרוב הכרזה מודפסת על נייר גדול והיא תלויה על קיר או על משטח דומה.
- כרזות יכולות לשמש כלי פרסום (למשל, פרסום סרטים חדשים), כלי להעברת מסרים (למשל, בהפגנות) ואמצעי לביטוי אמנותי (למשל, כרזות ליום העצמאות). מטרת הכרזה היא להעביר מסר לציבור.
- הכרזה מורכבת משני חלקים עיקריים:
1. מסר מילולי (טקסט) – מורכב בדרך כלל מכותרת ומסיסמה. לפעמים הסיסמה היא הכותרת. סיסמה היא משפט קצר וקליט המביע את המסר בשפה פשוטה וברורה.
 2. מסר חזותי -גרפי- ציורים, תמונות או איורים התומכים במסר המילולי.
- עקרונות ליצירת כרזה טובה ונכונה**
- מסר: תחילה יש להגדיר מהו המסר שאותו רוצים להעביר ולאיזה קהל יעד הוא פונה.
- על המסר להיות חד וברור כך שהקהל יבין ויפנים אותו כבר בהסתכלות ראשונה.
- הסיסמה אמורה להעביר את המסר בצורה קלה וקליטה.
- חשוב שהמסר יובן וכן חשוב שהוא יישאר בזיכרון של הקהל הנחשף אליו.
- סיסמאות קליטות אפשר ליצור על ידי: שימוש בחרוזים, שימוש בשורה משיר ידוע, שימוש בטקסט ידוע, שימוש בהומור, שימוש בכפל משמעות (משמעות כפולה).
- יש להעביר את המסר לא רק בסיסמאות, אלא גם באמצעים חזותיים שונים.
- בולטות: על הכרזה להיות בולטת ומושכת את העין. יש להביא בחשבון את אמצעי הפרסום הרבים שאליהם חשוף הציבור, ולכן למצוא דרך להבליט את הכרזה ולהעניק לה יתרון.
- אפשר ליצור בולטות על ידי:
- שימוש בתמונה מעניינת או יוצאת דופן, מזוויות שונות, או אף בחלק מתמונה בלבד. עליכם לצלם את התמונה באופן אישי!
 - שימוש בעריכה של התמונה – כפי שנלמד בכיתה. פיקסלר.
 - שילוב "לא הגיוני" של תמונות היוצר אמירה מעניינת.
 - שימוש בצבעים לא שגרתיים.
 - שימוש בטיפוגרפיה (כיתוב מעוצב) נכונה (גודל, צבע, מיקום וצורה המתאימים לנושא).

בהצלחה ☺

פסיכולוגיה התפתחותית

מבוא

פסיכולוגיה התפתחותית

ענף בפסיכולוגיה החוקר את ההתנהגויות האופייניות בגילאים שונים בחמישה תחומים: **התחום הגופני**: שינויים במבנה גופו של האדם, בתנועותיו, בכישוריו המוטוריים, ואף שינויים מיניים. **התחום הקוגניטיבי**: התפתחותם של תהליכי עיבוד מידע (למשל תפיסה, זכירה ועוד), את התפתחות האינטליגנציה, ואת ההתפתחות הלשונית.

התחום החברתי: מתמקד בקשריו של האדם עם אחרים בסביבתו. **התחום הרגשי**: השינויים המתרחשים ביכולתו של אדם להביע את רגשותיו, ולדחות במידת הצורך את סיפוק צרכיו למקום ולזמן המתאימים.

התחום המוסרי: התפתחות יכולתו של אדם להבחין בין טוב ורע, בין מותר ואסור. ניתן לקשר תחום זה גם לתחומים החברתי, הרגשי או הקוגניטיבי, או להתייחס אליו כאל תחום נפרד.

סוגיות מרכזיות בפסיכולוגיה התפתחותית

האם ההתפתחות מתרחשת בשלבים או ברצף?

גישה אחת טוענת שהתפתחות האדם מתרחשת ברצף, כשכל הזמן מתרחשים שינויים קטנים שקשה לעתים לחוש בהם. השינויים ההתפתחותיים מתרחשים בהדרגה, ולא מתוך תפנית פתאומית בנקודת זמן מסוימת, מעין טיפוס מתמשך במדרון. (תיאורית התקשרות)

מרבית תיאוריות ההתפתחות מדברות על קפיצות גדולות המתרחשות בנקודות זמן מסוימות ברצף ההתפתחות. תיאוריות אלה תומכות בגישת ההתפתחות בשלבים. במונח שלב הכוונה לתקופת חיים המאופיינת בדפוסי התנהגות חדשים שלא היו קיימים בתקופת גיל צעיר יותר. בכל שלב מתקיימים שינויים קטנים ואיטיים, ובזמן מסוים מתרחש שינוי גדול ומהיר (קפיצת גדילה) המתבטא בהתנהגויות השונות באיכותן מאלו שהיו בשלב הקודם.

הנחות יסוד של תאוריות שלביות:

- בכל שלב ושלב האדם לומד דברים חדשים על בסיס בשילה מתאימה. לעתים הוא משלב את הלמידה החדשה עם מה שלמד בשלב קודם.
- רצף השלבים הוא קבוע. אי-אפשר לדלג על שלב מסוים או לשנות את סדר השלבים, אף שהגיל המדויק של התחלת כל שלב עשוי להיות שונה מאדם לרעהו.
- כל שלב שונה מקודמו ואפשר לאפייןו בדרכי חשיבה והתנהגות ספציפיות.

- בכל שלב קיים מוטיב התפתחותי מרכזי המשפיע על ההתנהגות. למשל, הנטייה להתנהג בעצמאות המתפתחת בגיל שנתיים היא מוטיב מרכזי הבא לביטוי במגוון רחב של התנהגויות: ילד רוצה לאכול לבד, להתרחץ לבד, להתלבש לבד, לרחוץ את הכלים לבד, לנעול את נעליו לבד וכן הלאה.
- כל שלב משוכלל יותר מקודמו ומתגלות בו מיומנויות מורכבות יותר. לדוגמא, דיבור הוא מיומנות משוכללת יותר ממלמול.
- השלבים מתארים את התפתחות המין האנושי כולו, ולא רק התפתחות בתרבות מסוימת. (אריקסון, פרויד ואחרים הם תיאוריות התפתחות בשלבים)

מה משפיע יותר על ההתפתחות: תורשה לעומת סביבה?

תורשה – הגנים שהפרט מקבל מהוריו בתהליך ההפריה. כל תא ותא בגופו של אדם נושא כרומוזומים שעליהם גנים שקיבל מהוריו. הגנים קובעים תכונות רבות: תכונות גופניות כגון צבע העיניים, השערות והעור, מבנה הגוף והמין, ותכונות או נטיות חברתיות-פסיכולוגיות, כמו אינטליגנציה, מנהיגות, חריצות ועוד.

סביבה – כלל החוויות וההתנסויות שחווה האדם: במהלך חייו האדם מושפע מגירויים שונים (מזון, אוויר, טמפרטורה, חידקים, צעצועים וכדומה), מאירועים שהוא שותף להם, מאנשים בעלי משמעות לגבי חייו ועוד.

הקרנת סרט: *עלמה זריט זיהט*

די עאלות אסרט:

כ'ז? בא לידי ביטוי כל אח? מתחומי הפסיכולוגיה ההתפתחותית ההתפתחות השלישית?

כ'ז? השפיעה התורשה בהתפתחות השלישית?

כ'ז? השפיעה הסביבה בהתפתחות השלישית?

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

גדילה – עליה במספר התאים של איבר מסוים, לדוגמא, התארכות האיברים, תוספת משקל. גדילה אינה מובילה בהכרח לבשילה.

הבשילה נקבעת בעיקר באמצעות גורמים תורשתיים. אנו נולדים עם מעין שעון פנימי המכוון את קצב ההתפתחות שלנו – מתי נעמוד, נלד, נדבר וכו'. תנאי הסביבה משפיעים יותר על הגדילה ופחות על הבשילה. תינוק שיאכל יותר, יעלה במשקל, אך לא בהכרח יזרז את בשילתם של תאי הגוף שלו. **למידה**: שינוי קבוע בהתנהגות המתרחש כתוצאה מהתנסות קודמת. גם למידה משפיעה על התפתחות. לדוגמא הבשילה מאפשרת לתינוק להגות הגיים רבים, אבל בעקבות הלמידה הוא הוגה רק את ההגאיים שהוגים בשפת אימו.

תרגיל מס' 1: למידה בשילה או גדילה

**סמנו ליד כל אחד מהתיאורים האם ההתנהגות החדשה נובעת מ-
למידה גדילה או בשילה?**

1. התארכות הרגליים
2. יכולת הכתיבה.
3. התהפכות מצד לצד בגיל 4 חדשים
4. שינוי הפרופורציות של גוף-ראש
5. השמנה
6. ילד נצנץ על לקיחת צעצוע ללא רשות מחברו, ואינו חוזר על התנהגות זאת.
7. לחילה
8. עמידה בתור לקראת הצלייה לאוטובוס
9. יכולת דיבור
10. מיומנויות דיבור
11. כתיבת סיפור

המחקר של גזל ותומפסון (1929)

מטרת הניסוי: לבדוק את הקשר בין בשילה ולמידה להתנהגות.

מהלך הניסוי: נבדקה מיומנות טיפוס במדרגות אצל שתי תאומות זהות (בעלות מטען גנטי זהה), שנקראו בקיצורים ט' וק'. בגיל 46 שבועות לא ניכרו כל הבדלים בהתפתחותן המוטורית של התאומות. שתיהן לא ידעו לטפס במדרגות.

שלב א: במשך 6 שבועות החוקר אימן את ט' לטפס במדרגות. כל יום 10 דקות. עם ק' לא עשה כלום.
בשלב ב: החוקר הפסיק לאמן את ט' והתחיל לאמן את ק' במשך שבועיים עד שהיא ידעה לטפס במדרגות.

ממצאים: שלב א: ט' ידעה לטפס. ק' לא ידעה לטפס.

שלב ב: אחרי שבועיים טיפסה ק' מהר יותר מט'. אחרי עוד שבוע טיפסו 2 התאומות בקצב זהה.

מסקנות: הן תורשה והן סביבה משפיעות על ההתפתחות. הלמידה השפיעה על התפתחותה של ט', אך העובדה שאחותה, ק', למדה מהר יותר, נובעת מכך שהייתה בשלה יותר. ניתן לראות שבשילה, למידה והתנהגות – קשורים זה לזה.

החתמה/ הטבעה

תהליך למידה שקורה בתקופה מסוימת של בעל החיים (גיל או שלב בחיים). המונח נקרא כך מפני שבתהליך זה, אובייקט הגירוי מחתים או מטביע את התכונות שלו על בעל החיים. לרוב מונח זה מתייחס לתהליך שבו צאצא נקשר להוריו, וזה מתרחש מיד לאחר בקיעתו או לידתו של הצאצא.

המחקר של לורנס:

מטרה: לערוך מעקב אחר גידול ביצי ברווז במדגרה ולבדוק מה קורה לאפרוחים כשהם בוקעים מהביצה.

מהלך המחקר: החוקר נוכח בבקיעה מהביצים במקום האווזה.

תוצאות: החוקר שהיה הדמות הראשונה שהאפרוחים ראו, והוא גילה שהם נצמדו לדמות הנעה הראשונה שהם ראו. האפרוחים הלכו אחריו לכל מקום. כדי ללמדם לשחות - היה עליו להיכנס לפנייהם למים, והם נכנסו אחריו.

מסקנות: קיים מנגנון התקשרות מולד שלפרט אין יכולת לשלוט בו. לורנס קרא לתהליך זה "החתמה" או "הטבעה". כיוון שהצאצא נולד "דף חלק" ההחתמה יכולה להתבצע על ידי כל מי שנמצא לידו כשהוא נולד. בעלי חיים שנולדו אצל בני האדם רואים, לעיתים, את המטפלים שלהם כהוריהם האמיתיים, ובהתבגרם יכולים אף לראות בבני האדם בני זוג פוטנציאליים. ניתן ללמוד מהמחקר שהמטען הגנטי שהפרט נולד עימו יבוא לידי ביטוי בהתאם לתנאי הסביבה בה הוא נמצא, והוא מושפע מלמידה.

תהליך ההחתמה מתבסס על מנגנון תורשתי. מטרת ההחתמה היא ליצור קשר בלתי ניתק בין הצאצא להוריו, ההחתמה יוצרת גם מחויבות של ההורה כלפי הצאצא. מחויבות זו כוללת את הזנתו, שמירתו ולימודו של הצאצא דברים חשובים כגון תעופה ושחייה.

התקשרות

התקשרות היא תהליך בו מתפתח קשר של קרבה ביחסים בין-אישיים. בולבי, אבי תיאורית ההתקשרות, טען שמנגנון ההתקשרות נובע מצורך ראשוני מולד וקיומי של בעלי חיים, בחמימות ובקרבה ל"אחר" משמעותי שעוזר להם לשרוד ומגן עליהם מפני זרים. מטרת התנהגות התינוק בתהליך ההתקשרות נובעת מצורך מולד שהוא להשיג תמיכה והגנה מדמויות מגנות ותומכות, בתחילת החיים. התנהגות זו מובילה להתקשרות בין התינוק לדמות המטפלת בו (בדרך-כלל האם) ובהמשך החיים היא מובילה להתקשרות בין מבוגרים. אופי ההתקשרות בין התינוק לבין הדמות המטפלת בו תלוי גם ביכולת של המטפל להיענות לסימנים שהתינוק משדר ולהגיב אליהם בהתאם. לכן, תפקיד המטפל, מלבד סיפוק הצרכים הפיזיולוגיים של התינוק, הוא גם הענקת בסיס מוגן לתינוק שמרגיע אותו ומווסת את רמת החרדה שלו. מאפייני ההתקשרות:

1. ההתקשרות היא תהליך מתמשך של יצירת קשר ייחודי ורגשי.
2. ההתקשרות היא הדדית – הילד נקשר לדמות המטפלת ולהיפך.
3. להתקשרות בשנת החיים הראשונה יש השפעה מכרעת על המשך התפתחותו ועל קשרים עתידיים.

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 קופים, 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.

ממצאים: 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: טאלון התקשרות
מספטים הבאים המונח אנשים אחרים מתייחס לאנשים הנמצאים ביחסים קרובים אתך. בכל הצהרה סמן עד כמה אתה מסכים.

מאד לא מסכים				מאד מסכים		
1	2	3	4	5	אני מעדיף לא להראות לאנשים אחרים כיצד אני מרגיש בפנים	1
1	2	3	4	5	אני אוהב להיות לבד	2
1	2	3	4	5	אני מרגיש לא נוח להיות קרוב פיזית לאנשים אחרים	3
1	2	3	4	5	אני מתרחק מאנשים כאשר היחסים הופכים להיות קרובים מדי	4
1	2	3	4	5	אני מודאג שלאחרים לא יהיה אכפת ממני באותה מידה שבה לי אכפת מהם	5
1	2	3	4	5	אני מודאג מכך שאאבד את האנשים הקרובים לי	6
1	2	3	4	5	אני לא מרגיש בנוח להיפתח לאנשים אחרים	7
1	2	3	4	5	אני רוצה להתקרר לאנשים אחרים אבל אני ממשיך לסגת מהם	8
1	2	3	4	5	אני נעשה מתוח כאשר אנשים אחרים מתקרבים אליי יותר מדי	9
1	2	3	4	5	אני חושש מלהיות לבד	10
1	2	3	4	5	אני מרגיש לא נוח לחלוק את המחשבות והרגשות הפרטיים שלי עם אנשים אחרים	11
1	2	3	4	5	אני נזקק להרבה אישורים לכך שאני אוהב על ידי אנשים הקרובים לי	12
1	2	3	4	5	אני מרגיש שקשה לי יחסית להתקרר לאנשים אחרים	13

14	לפצמים 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 לציתים קרובות מכך שנתעורר אותי	5	4	3	2	1
17	אני מצדיף שלא להיות קרוב מדי לאנשים אחרים	5	4	3	2	1
18	אם אינני מצליח לגרום לאנשים אחרים להראות בי עניין, אני נעשה כוועס או מתוסכל	5	4	3	2	1

סכם את הנקודות שצברת בכל המשפטים.
 18-42 מציד על סגנון התקשרות בטוח.
 43-66 מציד על סגנון התקשרות לא יציב.
 67-90 מציד על סגנון התקשרות לא בטוח

סגנונות התקשרות

איינסוורת' ווויטינג (Ainsworth & Witting, 1969) - בחינת ההתקשרות בהליך "המצב הזר"
 מטרה: הליך מחקרי הבדק 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 טיפוסים 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 שהוגדרו כבעלי התקשרות לא בטוחה, אימותיהם היו לא קשובות לצרכי 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.
- ממצאים:** 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. כשאמם 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 היא תהליך של היווצרות קשר בטוח עם דמות ההתקשרות המאפשר פניות לצמיחה והתפתחות. מחפשים את קרבתה של האם במטרה לחוש הגנה ונחמה

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. המתנגדים, שמצפים להתנהגות בלתי יציבה של דמות ההתקשרות, מעצימים את תגובותיהם נוכח האיום ומשקיעים את כל משאביהם בניסיון לשמור על קרבה עם דמות ההתקשרות.

ג. התקשרות לא בטוחה- "הנמנעים":

1. התינוקות נטו לזרוק את הצעצועים ולהעבירם ממקום למקום בחוסר ריכוז. הם גם התעלמו מאימם כשנמצאה בחדר.

3. התינוקות נראו לא לחוצים כשהאם עזבה את החדר ונראו עצמאיים יתר על המידה.

מסקנה: התינוקות, למרות שנראו לא לחוצים, חוו מצוקה היות ולא הרגישו שהאם היא "כתובת" עבורם. סגנון זה אפיין 25% מהתינוקות.

ד. "לא מאורגנים":

תרכ"ף אס' 2: סאנונות התקשרות

(סַכְנוֹן בָּטוּחַ, סַכְנוֹן מִתְנַדֵּה, סַכְנוֹן נִמְנָע וּסַכְנוֹן בִּלְתִּי מְאֻרָּכֵן).

2. יהודיות בחרה להיות עובדת סוציאלית כדי לעזור לאנשים.

4. אריאל לא החליט כמה עצסוק וכל תקופת זמן הוא מנסה משהו חדש שונה באופיו מהקודם.

קשב ורגישות- האם מזהה את צרכי התינוק, מבינה מה משמעות כל סוג בכי. תכונה זו מתפתחת בדרך כלל בשבועות הראשונים לאחר הלידה.

165

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 מהשיגרה 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.

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.

תרגיל מס' 3: תכונות האם

- אינו תכונה של האם באה לידי ביטוי בכל אחד מהמסמכים**
1. יצא היא חיילת בקורס טייס בצבא. כל פעם שהיא חווה קושי היא מתקשרת אל אימה ומשתפת אותה. לאחר השיחות היא חשה הקלה.
 2. צמית היא תינוקת בת חצי שנה המבטאת שמחה בכל פעם שאמה נראית אליה והיא עצמה מצטצת כאשר אימה מריית אינה נמצאת במחיצתה. ברור שהקשר הרגשי ההדדי חזק בין צמית לאימה.
 3. בקיץ הקרוב, ביל 35, תצא סאן-אלוף טלף היסטוריה כשתקבל דרגת סא"ל ותהפוך למפקדת הטייסת הראשונה בצה"ל. טלף נשואה ואימה לילית בנות. היא סיפרה בראיון שנצרך צימה על הסיפוק מעבודתה, אך גם על החשש שלה שלא תמיד תוכל לספק לבנותיה את כל צרכיהן וללא יהיה לה זמן לכל פעילותיהן.

השפעת סגנון ההורות על סגנון ההתקשרות

פעילות תקינה של מערכת ההתקשרות: כאשר הדמות המטפלת בילד היא זמינה, אמפתית וחמה, הילד מרגיש בעל ערך עצמי והוא מספיק בטוח בעצמו על מנת לחקור את העולם שסביבו. ברגעים מאיימים, ילד כזה, יפעיל את מערכת ההתקשרות ויחפש קירבה לדמות המטפלת בו עד אשר יירגע. (התקשרות בטוחה)

פעילות יתר של מערכת ההתקשרות: כאשר הדמות המטפלת בילד מגיבה אליו בצורה אמביוולנטית, הילד חש שלא תמיד יגנו עליו. ברגעים מאיימים, ילד כזה יפעיל את מערכת ההתקשרות ביתר שאת. הוא יחפש קרבה והגנה ויתקשה להתנתק מהדמות המטפלת בו גם כשהאיום יעלם. (התקשרות לא בטוחה- מתנגד)

תת פעילות של מערכת ההתקשרות: כאשר הדמות המטפלת בילד היא קרה ומתעלמת ממנו ואינה מספקת לו הגנה, הילד מתחיל להבין שאין טעם לפנות לדמות זו ברגעים מאיימים. ילד כזה חווה לחץ גדול מהדחייה עוד יותר מאשר מהגורם המאיים ולכן יפסיק עם הזמן לחפש הגנה אצל הדמות המטפלת בו וימעיט להפעיל את מערכת ההתקשרות. (התקשרות לא בטוחה- נמנע)

פעילות שאינה תקינה מהותית של מערכת ההתקשרות: כאשר הדמות המטפלת בילד מתעללת בו, הילד יראה חוסר החלטיות בכל הנוגע להתקרבות לדמות זאת, הוא יסבול בעיות נפשיות ועלול אף לסבול מבעיות מוטוריות. (התקשרות לא בטוחה – לא מאורגן)

"חסך אימה" - אימהות שאינה מספקת את צרכי 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 דפוסי התקשרות לקויים. לחסך הרגשי בגיל הרך יש השפעה גם על ההתפתחות האינטלקטואלית.

הבנת ההשפעות ארוכות הטווח שיש להתקשרות על האדם הבוגר

סגנונות התקשרות על פי פריילי ושייבר (1987)

מטרת המחקר: לבדוק את הקשר בין סגנון ההתקשרות בילדות לבין מערכות היחסים בבגרות.

כלי המחקר: החוקרים השתמשו בשאלונים שהעבירו למתנדבים ובתצפית ישירה בהתנהגותם הטבעית של האנשים בשדות תעופה שונים בקליפורניה.

הליך המחקר: החוקרים ביצעו תצפיות בשדות תעופה, מכיוון שאנשים מביעים רגשות במקומות אלו באופן יחסית חופשי.

שלב ראשון: החוקרים צפו בזוגות רבים שנפרדו טרום טיסה ויצרו קוד להתנהגות של פרידה. הם בדקו את המדדים הבאים: שימור קשר, חיפוש קשר, הימנעות, התנגדות, עצבות, השגחה/טיפול, מיניות.

שלב שני: החוקרים פנו ל-109 זוגות שהמתינו לטיסות, אך רק אחד מבני הזוג טס. טווח הגילאים שלהם היה מ-16 עד 68. מתוכם 47% היו זוגות נשואים, 43% היו במערכות יחסים קרובות ו 10% היו מאורסים. ממוצע זמן הקשרים ביניהם היה 6 שנים.

זוגות אלו נתבקשו למלא שאלונים אנונימיים בלי שקיבלו הסבר על מטרתם האמיתית. השאלונים התמקדו במשך זמן היחסים ביניהם, בהרגשתם לגבי פרידה (כעוסים, מודאגים, עצובים) ובסוג ההתקשרות שלהם.

שלב שלישי: החוקרים צפו ב-109 הזוגות בעת הפרידה ובעזרת הקוד שפיתחו הם דירגו את התנהגויות האנשים. מגוון ההתנהגויות היה גדול: אנשים נצפו מחבקים, מנשקים ובוכים. היו שחיבקו חיבוקים עזים, היו שנישקו נשיקות ממושכות והיו כאלו שהניפו יד בסתמיות לשלום כאשר בן הזוג עמד בשער העלייה למטוס.

תוצאות המחקר: זוגות שיחסייהם היו ממושכים נראו פחות מתקשים להיפרד, פחות עקבו במבטם אחר בן/בת זוגם ופחות חיפשו אותם בחלון שדה התעופה. כנראה משום שהם כבר התרגלו לפרידות הללו וראו בהן משהו זמני.

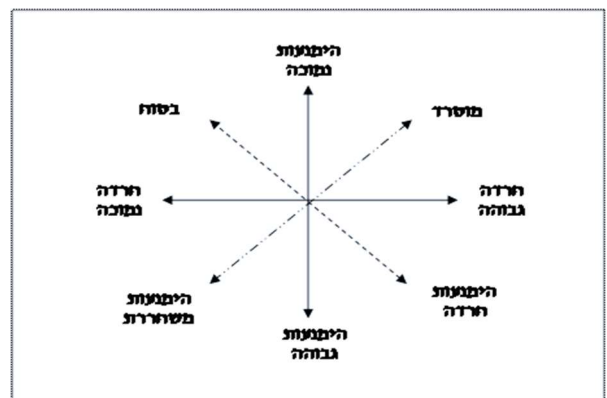
נשים שהוגדרו, על-פי השאלונים שמילאו, כבעלות "סגנון התקשרות בטוח", חיפשו נחמה אצל בני-זוגן וסיפקו להם נחמה. הן פנו אליהם, חיבקו אותם, החזיקו את ידיהם.

נשים שהוגדרו, על-פי השאלונים שמילאו, כבעלות "סגנון התקשרות נמנע", לא חיפשו מגע עם בני זוגם והתרחקו מהם ללא חיבוקים ממושכים המביעים קרבה.

נשים שהוגדרו, על-פי השאלונים שמילאו, כבעלות "סגנון התקשרות חרד" שמרו על בני זוגן קרוב אליהן, הן הרגישו מצוקה וחוו סבל.

ב-1998 אספה קלי ברננד, את כל שאלוני ההתקשרות שנוצרו, ובעזרת ניתוח גורמים יצרה מודל מכליל של תכונות הנע על שני צירים - ציר החרדה וציר ההימנעות: סגנון מוטרד, בטוח, המנעות חרדה והימנעות משחררת.

ציר החרדה בהתקשרות מאופיין בתשוקה עזה לקרבה בין אישית, בדאגנות יתר בקשר לדחייה או לנטישה של בן הזוג ובמודל שלילי של ה"עצמי". ציר ההימנעות בהתקשרות מאופיין בהסתמכות על העצמי והתרחקות רגשית מן האחר.



"סגנון התקשרות בטוח" מתייחס לאדם הנמוך בממד החרדה ובממד ההימנעות; אדם זה חש בטחון ביחסי קרבה ותלות.

“סגנון התקשרות חרד” מתייחס לאדם הגבוה בממד החרדה ונמוך בממד ההימנעות אדם כזה נקרא על ידי ברננד “דואג”. לאדם זה יש סגנון התקשרות המאופיין בהיעדר ביטחון בהתקשרות, צורך חזק בקרבה ודאגה לגבי יחסים.

“סגנון התקשרות הימנעות משחררת” – מתייחס לאדם הגבוה בממד ההימנעות ונמוך בממד החרדה; אדם כזה נקרא על ידי ברננד “מבטל”.

“סגנון התקשרות הימנעות חרדה” מתייחס לאדם הגבוה בממד ההימנעות וגם בממד החרדה; אדם כזה נקרא על ידי ברננד “נמנע-דואג”.

לאדם בעל “סגנון נמנע” (משני הסוגים, Dismissive ו Fearful) אין בטחון בהתקשרות ובהסתמכות על עצמו והוא מעדיף מרחק רגשי מאחרים.

המחקר של מיקולינסר: התקשרות כמודל עבודה פנימי לאורך החיים; ביטויים של דפוסי התקשרות במערכות יחסים בבגרות (עבודה, יחסים רומנטיים).

מטרת המחקר: לבדוק את הקשר בין סגנונות התקשרות והחקירה בינקות ובילדות לבין האוריינטציה לאהבה ולעבודה. ההנחה הייתה שקיים דמיון בין התהליכים האלו לאורך שנות החיים.

מהלך המחקר: החוקרים פיתחו שאלון לסיווג סגנונות היקשרות. השאלון כלל 15 פריטים, והוא אפשר בדיקת ביטויים של דפוסי התקשרות במערכות יחסים בבגרות (עבודה, יחסים רומנטיים).

ממצאי המחקר: נמצאו מספר סגנונות התקשרות

הסגנון הבטוח : מבוגרים בעלי סגנון התקשרות בטוח דיווחו על רמות גבוהות של סיפוק בעבודה ויחסים טובים עם קולגות, הרגשת בטחון וקיומן של אפשרויות קידום. במונחי איזון בין עבודה ואהבה, בעלי סגנון התקשרות בטוח נטו לייחס ערך גבוה יותר ולתת דגש רב יותר להנאה מיחסים בין-אישיים מאשר לעבודה. הם אוהבים את עבודתם אך לא מאפשרים לה להפריע ליחסים הבינאישיים שלהם ולא משתמשים בה כדי להימנע מאינטראקציות חברתיות. הם אוהבים לקחת חופשות מהנות מהעבודה, הם לא סובלים מפחד מכישלון או מפחד מחוסר הערכה על-ידי הקולגות שלהם, הם מרגישים מוערכים בעבודה, אין להם קשיים בהשלמת משימות ובריאותם טובה יחסית למבוגרים משתי הקבוצות האחרות של סגנונות התקשרות. כמו כן, הם סובלים הכי פחות מבדידות, דיכאון וחרדה.

הסגנון החרד-אמביוולנטי : מבוגרים בעלי סגנון התקשרות חרד דיווחו על חוסר ביטחון בעבודה, הרגשה של היעדר הכרה והערכה מצד חבריהם לעבודה ואי-שביעות רצון מקידומם. נמצא שהעיסוק שלהם ביחסים בינאישיים בא לעיתים על חשבון תפקודם בעבודה. הם מעדיפים לעבוד עם אחרים משום שמטרתם היא לזכות בכבוד ובהערצה מחבריהם לעבודה. הם מפחדים מדחייה בשל ביצועים לא טובים וענייני אהבה מפריעים להם בביצוע העבודה. יש להם את המשכורת הנמוכה ביותר מבין שלושת הקבוצות של סגנונות התקשרות, ללא קשר לרמת השכלה. הם סובלים מהסחות דעת בעבודה, קשה להם לסיים פרויקטים והם מתרשלים בעבודתם לאחר שהם מקבלים עליה תשבחות.

הסגנון הנמנע: מבוגרים בעלי סגנון התקשרות נמנע דיווחו על אי שביעות רצון מקולגות לעבודה אך על רמה גבוהה של שביעות רצון מהעבודה. במונחי איזון בין אהבה ועבודה הייתה להם נטייה גבוהה יותר להדגיש את חשיבות העבודה על פני האהבה. נמצא שהם מנצלים את שלל הפעילויות בעבודה כדי להימנע מאינטראקציות חברתיות. העבודה לדעתם מפריעה ביצירת קשר עם חברים ומפריעה להם בחיי החברה. הם פחות מרוצים מעבודתם למרות שהם מרוויחים כמו האנשים בעלי סגנון ההתקשרות הבטוח. הם לא יוצאים להרבה חופשות מהעבודה ומעדיפים לעבוד לבד.

תרגיל מס' 4: השאלה בין המחקר של בולבי פריילי ושרייבר למחקר של מיקול'נסקי חזן ושרייבר

הנחה מרכזית	בולבי פריילי איינסוורת' ווויט'נס	פריילי ושרייבר	מיקול'נסקי, חזן ושרייבר
הנחה מרכזית			
סלולנות ההתקשרות			
מצרכת היחסים שבמקד התאוריה\מחקר			
הנחה המתאור\מחקר			
תחומי השפעת ההתקשרות			

רגיל מס' 5: תאוריות בהתקשרות

הסבירו כל אחד מהאירועים הבאים במונחים של התאוריות השונות שלמדנו:
 1. אישה מתלוננת שבצלה רוצה לדעת בכל רגע היכן היא, ושאל אותה מספר פעמים ביום האם היא אהבת אותו.

2. רוב ילדי הגן מנהלים את פעילותם בצמח, רק נועם נדבק אל הגננת ואינו משחק עם שאר הילדים.

3. מדוע ילדים רבים פורצים בבכי כשהוריהם משאירים אותם בגן?

4. אליהי בת החמש עברה יש ביקורת רבה על כוללם וכל אחד. היא מצדיפה להסתדר בצמח והיא לא מצליחה לקיים קשרי חברות צמודים.

תיאוריות התפתחות דור ראשון

תיאורית התפתחות האישיות על-פי פרויד (העמקה)

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 בתקופה זו היא לא תלמד לעולם.

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 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 שחוונו 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

ציון ליד כף אחד מהאירועים לאילו רמת מודעות הוא שייך:

1. החומר שלמדתי לבגרות בסנה שצברה
2. נצרה שאמרת לחברתה אילו שמלה מוצרת, במקום מפוארת, יש לך
3. מחשבות על מסיבת יום ההולדת שיש לי בערב
4. תחושת רצב
5. השיעור שאנחנו לומדים עכשיו
6. סיוט לילי שחזר על עצמו
7. ריח הבושם של החבר שלי

תרגיל מס' 2: מלא את הטבלה

מודע	סמוך למודע	לא מודע	קריטריונים להשוואה מקורות
			מה מביאות רמות המודעות
			הנאישות אל התכנים

תרגיל מס' 3: מרכיבי האישיות

בחר את האופציה לפיה אתה היית מתנהג ככל אחד מאירועים

1. אתה ממש רצב (ממש ממש) וביתך נצול ושכחת את המפתח בבית, ואין לך כרטיס כסף. מה היית עושה?
 - a. אלק למכירת, אחכה שהמוכר לא יראה ואקח לחמנייה
 - b. אחכה עד שאוכל להיכנס הביתה
 - b. יש לך מחר מבחן וצוד לא התחלת להתכונן. מה תעשה?
 - a. אכין שליפים
 - b. אלמד מה שאוכל ואקווה לטוב

- c. אתה צריך להגיש עבודה סיכום בפסיכולוגיה למחר. העבודה שלך, לדעתך, לא ממש טובה ומצאת בספריה עבודה טובה יותר. מה תעשה?
- א. אקח את העבודה שמצאתי, אעתיק אותה ואגיש אותה
- ב. אגיש את העבודה שלי, כפי שהיא
- d. אתה באמצע בחינה ולא לזכר את השאלה האחרונה. אתה רואה שהמורה לא מסתכל על הכיתה. מה תעשה?
- א. אעתיק מהחבר ליד
- ב. 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 זמן האכילה, עשיית צרכים בסיר. דחיית הדחף לזמן ולמקום מתאימים דורשת יכולת עמידה במתח. האני מסוגל לסבול מתח.

ה"אני עליון" (סופר אגו): מרכיב אישיותי הכולל 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' 4: חלקי האישיות

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

ביום חמישי האחרון רונן, תלמיד כיתה י"א, סיימ את השעיה השביעית ויצא לכיוון הדלת הראשית של בית הספר. בדרכו הוא הבחין כי על אחד הספסלים הסמוכים לברזייה מונח אייפון ללא הצלפי. רונן הביט לצדדית ולא ראה אף אחד מהתלמידים. רונן נזכר שהוריו סברו לקנות לו אייפון, כי יש להם עוד 3 ילדים, אביו של רון פוטר מצבוקתו בגיל 50 לאחר שהם צברו לבית החדש וההוצאות רבות מנשא עבוקט.

רונן לא יודע באילו התנהגות לבחור? כיצד יתגבר על הרצון שלו ליהנות מאייפון מבלי שאף אחד ידע שהוא לא קנה אותו? אם ייקח את האייפון אודי יפסיק ללצול לו שהוא "לא חלק מהחברה". רונן מחליט לקחת את האייפון.

תרגיל מס' 5: השוואה בין מרכיבי האישיות

קריטריונים לשוואה	הסתמי	האני	האני הצלילון
רמות מודעות			
התפקיד של המרכיב			
העיקרון המנחה			
תחילת התאבדות			

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 משיווי 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.

סרט "נסיך האלות והשפל" – עבודת הגשה (5%)

1. הגד את תקציר הסרט (5 נקודות).
2. הגד את שלוש רמות המודעות. לאילו רמות מודעות מכוונת הפסיכיאטריה בשיחותיה עם תומ? הדגם מתוך הסרט את כל שלוש רמות המודעות (10 נקודות).
3. כיצד בא לידי ביטוי עיקרון שיווי המשקל בתפקודו של תומ. השתמש בתשובתך גם באינסטינקט החיים ואינסטינקט המוות (10 נקודות).
4. כיצד בא לידי ביטוי עיקרון שיווי המשקל בתפקודה של סולאנה. השתמש בתשובתך גם באינסטינקט החיים ואינסטינקט המוות (10 נקודות).
5. הגד שני קונפליקטים בין חלקי האישיות (הסתמי, האני והאני הצלילון) מתוך הסרט (10 נקודות).

פרויד: התפתחות האישיות: שלבי התפתחות

מושגים:

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.

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

הקיבעון והנסוגה 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 היחידה 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 הארוגני 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 בפתיחות, 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 ההומוסקסואלית 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.

תרגיל מס' 1: מלאו את הטבלה

קריטריון השלם	גיל	אזור ארנאני	ציקרון התנהגות	למידה חיונית	תוצאות הקיבצון
השלם באוראלי					
השלם האנאלי					
השלם הפאלי					
שלם החביון					
השלם האניטאלי					

תרגיל מס' 2: שלבי התפתחות של פרויד

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

1. גיל בן 10 אק התנהגותו תלזותית מאוד. הוא אינו יועט דבר, ומאופיין על-ידי מכריו כפסיבי. באיזה שלב עוצבה התנהגותו? מה הם מאפייני השלב, ומדוע הוא פסיבי?

2. לנפר בת ה-4 נולד אח. היא החלה להרטיב בליזה ולצתיט היא אף מקשת לאכול מקבוק. 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 מציג לשלוח את אבא לאיילאית. זעה את התופעה. האם בקשתו של איתי נורמלית? נמק. הצלה תחזיות לגבי המשק התפתחותו של איתי בשלב שהוא נמצא בו.

4. הוריה של הילדה בת ה-10 מודאגים. הילדה מחפשת את קרבתן של הבנות בלבד, ונמנעת ממפגשים עם הבנים מהכיתה, על אף שבאן היא נהנתה מאוד לשחק עם בנים. מה תשיבו להורים על סמך התיאוריה של פרויד?

5. שון בן ה-30 הוא רווק מושבץ. הוא טיפוס של "דון ג'ואן" המנסה לכתוש נשים רבות ככל האפשר. כיצד ניתן להסביר את התנהגותו על-פי התיאוריה של פרויד? לאיזה שלב התפתחות התנהגות זאת קשורה?

6. לווהר בת 16 מאוהבת במשה פרץ ולא מפסיקה אף הופעה שלו. היא אינה מפסיקה לחשוב עליו וטוענת שהוא האהבה הגדולה של החיים שלה. נתח את האירוע על-פי התיאוריה של פרויד.

סרט "הכי טוב שיש" – עבודת הגשה

1. הצג את תקציר הסרט (10 נקודות).
2. כיצד באים לידי ביטוי אצל מלווין שלושת מרכיבי האישיות לפי פרויד? הדגם כל אחד מהם מתוך הסרט. (30 נקודות).
3. הסבר מהו קיבצון ומהי רגרסיה. איזה מהשניים בא לידי ביטוי אצל מלווין? נמק מתוך הסרט (10 נקודות).
4. הסבר מהי תקופה מכריזה. מה הייתה התקופה המכריזה אצל מלווין? נמק. (10 נקודות).
5. תאר את מאפייני ההתנהגות של מלווין שמלווים אותו בעקבות כישלון ההתמודדות בתקופה המכריזה כפי שהם באים לידי ביטוי בסרט. הצג לפחות 3 דוגמאות והסבר לאיזה שלב התנהגויות אלה שייכות.. (25 נקודות).
6. הסבר לפי פרויד כיצד הצייר הפך להיות הומוסקסואל (התייחס לשלב ההתפתחותי הרלבנטי וכן לקונפליקט המאפיין שלב זה). (15 נקודות)

מטלת ביצוע – תיאורית התפתחות האישיות לפי פרויד

עליך לבחור ספר ילדים אחד או סרט ילדים (לקבל אישור על הסיפור) ולנתחו לפי תיאורית התפתחות האישיות של פרויד לפי הנושאים הבאים:

1. הצג את תמצית הסיפור (5 נקודות)
2. תאר את הדמות המרכזית אותה בחרת לנתח ואת קשריה החברתיים (10 נקודות)
3. הצג כיצד בא לידי ביטוי מבנה האישיות של הדמות. פרט את המרכיב הדומיננטי של הדמות באמצעות דוגמאות (לפחות שלוש). (15 נקודות)
4. הצג לפחות שלושה קונפליקטים בין מרכיבי האישיות של הדמות. בחלק מהסיפורים יתכנו מס' דמויות כשכל דמות מייצגת מרכיב אחר של האישיות. (15 נקודות)
5. כיצד בא לידי ביטוי עיקרון שיווי המשקל אצל הדמות? (10 נקודות)
6. באיזה שלב התפתחותי נמצאת הדמות? כיצד היא מתמודדת עם מאפייני השלב? הצג לפחות 2 דוגמאות. (10 נקודות)
7. כיצד התמודדה הדמות עם שלבים קודמים? נמק והדגם. (10 נקודות)
8. האם ישנם מצבי קבעון או רגרסיה לדמות? נמק והדגם. (5 נקודות)
9. הצג סיכום של האישיות (לפי הגדרות אישיות) של הדמות המתוארת. (10 נקודות)
10. רפלקציה על התהליך: כתוב רפלקציה על הרגשותיך ותחושותיך בזמן ניתוח הסיפור. (10 נקודות):

האם העבודה עזרה לך להבין ולזכור את החומר בצורה טובה יותר?
 מה למדת על עצמך בהכנת העבודה?
 מה היו הקשיים בניתוח הסיפור?
 מה למדת מתהליך הכנת העבודה?
 ממה נהנית?

מחונן לעבודה על פרויד

שאלה	רמת ביצוע נכשל 0-54	רמת ביצוע נמוכה 55-70	רמת ביצוע בינונית + 71-84	רמת ביצוע גבוהה 85-100
1	לא התייחס לדמויות החשובות בסיפור. לא סיפר את תמצית הסיפור מנקודת מבט של הדמות המנותחת.	התייחס לדמות מרכזית, אך לא סיפר את תמצית הסיפור מנקודת מבט של הדמות המנותחת.	התייחס לדמויות החשובות. סיפר תמצית מנקודת מבט חלקית של הדמות המרכזית או ההפך.	התייחס לדמויות החשובות. סיפר תמצית מנקודת מבט של הדמות המנותחת.
2	תיאור שטחי של הדמויות בסיפור ללא ניתוח הקשרים החברתיים.	תיאור של דמות מרכזית אחת וניתוח בסיפור – או תיאור של דמויות מרכזיות ללא ניתוח הקשרים החברתיים.	תיאור מלא של הדמויות המרכזיות בסיפור וניתוח חלקי של הקשרים החברתיים. או תיאור חלקי של הדמויות המרכזיות בסיפור וניתוח מלא/חלקי.	תיאור מלא של הדמויות המרכזיות בסיפור וניתוח נכון של הקשרים החברתיים.

3	לא הציג את מרכיבי האישיות רק סיפר את הסיפור	התייחס ל 1-2 מרכיבים באישיות ורק כלפי עצמו, ללא דוגמאות.	התייחס רק ל2 מרכיבי האישיות, עם דוגמא מלאה אחת.	תיאור מלא של הדמות המרכזית, עם מאפייני אישיות תוך שימוש בסתמי, אני ואני עליון, ובשימוש בדוגמאות.
4	הצגה של קונפליקט אחד, אך לא באופן מלא.	הצגת 1-2 של הקונפליקטים: 1. באופן מלא 2. באופן חלקי	הצגת 2 מתוך שלושת הקונפליקטים באופן מלא או הצגה של השלוש באופן חלקי	הצגת הקונפליקטים בין מרכיבי האישיות בדמות המרכזית, באופן מלא.
5	לא הציג את העיקרון במלואו והתייחס למושגים שוליים	הציג את העיקרון בלי עקרונות נלווים ולא הדגים.	הציג את העיקרון במלואו והדגמה חלקית	הציג את עיקרון שיווי המשקל ואת העקרונות הנלווים המסבירים אותו והדגים על הדמות
6	זיהוי לא נכון של השלב ההתפתחותי, ללא הדגמה ומאפיינים.	זיהוי נכון של השלב ההתפתחותי, הסבר ההתמודדות והדגמה חלקית על הדמות.	זיהוי נכון של השלב ההתפתחותי כולל ההדגמה והתמודדות עם השלב.	זיהוי השלב הנכון. הצגה מלאה של מאפייני השלב והדגמתם על הדמות.
7	הצגה לא נכונה של השלבים.	הצגה לא נכונה של השלבים הקודמים – איתור לא נכון של שאלה 7 או הצגה נכונה של חלק משלבים קודמים.	הסבר/ניתוח מלא של השלבים אך קישור חלקי לסיפור. או ההפך.	הסבר/ניתוח שלבי ההתפתחות הקודמים לשלב שבו נמצאת הדמות וניתוחם באופן מלא לעלילה.
8	זיהוי לא נכון של רגרסיה או קיבעון.	רגרסיה או קיבעון. אם כן הצגה חלקית והדגמתם חלקית בדמות. אם לא הסבר למה חשוב מעבר בשלבים.	הסבר האם יש רגרסיה או קיבעון. אם כן הצגה מלאה והדגמתם חלקית בדמות. אם לא הסבר למה חשוב מעבר בשלבים.	הסבר האם יש רגרסיה או קיבעון. אם כן הצגה מלאה והדגמתם בדמות. אם לא הסבר למה חשוב מעבר בשלבים.
9	לא ניתח את הדמות במונחים של פרויד	התייחס רק לפרויד או רק להגדרה	סיכום האישיות הדמות המרכזית באופן מלא שימוש מונחים/מושגים של הגדרה מהי אישיות ללא הדגמה.	סיכום האישיות הדמות המרכזית באופן מלא שימוש במונחים/מושגים של הגדרה מהי אישיות כולל הדגמה.

10	התלמיד לא יכתוב כלל רפלקציה	התלמיד יכתוב רפלקציה אך ההסבר יהיה קצר וללא הסבר רחב על הרגשותיו ותחושותיו. התלמיד לא יציין האם ובמה העבודה עזרה לו להבין ולזכור בצורה טובה יותר, על הקשיים שבכתיבת היומן.	התלמיד יכתוב רפלקציה חלקית עם הסבר על הרגשותיו ותחושותיו אך לא יתייחס לקשיים ולמה למד מהעבודה	התלמיד יכתוב רפלקציה שבה יכתוב על הרגשותיו ותחושותיו בזמן כתיבת היומן. האם העבודה עזרה לו להבין ולזכור את החומר בצורה טובה יותר, על הקשיים שבכתיבת היומן.
----	-----------------------------	--	---	---

התיאוריה של אריקסון

תרגיל מס' 1 : תפוזות

מצא את המילים המוצגות למטה בתוך הטבלה

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

בנק מילים: אריקסון, שמונהשלבית, פסיכוסוציאלית, אמונ, חשד, אוטונומיה, בושה, יוזמה, אשמה, חריצות, נחיתות, זהות, טשטושזהות, בדידות, פוריות, קיפאון, מורטוריום, שלמות, יאוש, קבוצתשווימ, מרדנות, הורמ, פרט, סביבה

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: ארון מול חשד

קראו את האירועים הבאים וצנו על השאלות

1. **בבית יתומים בסין יש תינוקות רבים האמתינים לאימוץ. הצוני השורר במקום קשה מנשא: תינוקות רבים חיים עם בתנאים של קור מקפיא וחוסר במזון. בבית היתומים שורר שקט – התינוקות אינם בוכים, כי הם הבינו שאין מי שימאץ את לצקתם. הם אינם מקבלים אוכל באופן סדיר ואינם אינו מרים אותם ומלפפם.**
א. האם לדעתכם הסיפור היה משפיע על חיי הילדים? באיזו צורה?

ב. איזו מובארים יצדלו ילדים אלו להיות?

2. **אשלי היא בת בכורה לזוג הורים אמריקאים קרייריסטים. כשנולדה, אימה הפסיקה לעבוד והתכנתה לטיפול בה. בנוסף, ההורים הצטיקו מטפלת שתסייע להם להיצנות לכל צרכיה של אשלי. בכל פעם שאשלי בוכה אמה או המטפלת מציצות במהרה וצושות כל שדרכ כדי שאשלי תהיה שלווה, שבעה, נקיה ומטופחת.**
א. האם לדעתכם הסיפור היה משפיע על חיי הילדים? באיזו צורה?

ב. איזו מובארים יצדלו ילדים אלו להיות?

3. מאור בן החודשיים הוא בן של זוג הורים צעירים. אביו צובד וחוזר בשעות אחר הצהריים ואילו אמו מבכה צמו 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 ולציתים הטיפול בו נדחה במספר דקות, אך תמיד הוא מקבל טיפול.

א. האם לדעתכם הסיפור היה משפיע על חיי הילדים? באיזו צורה?

ב. איזו מבטאים ילדיו 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 למחסוריו 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, כשאדם דוחה את תינוקה, אינה מטפלת בו באופן סדיר וקבוע ואינה קשובה לצרכיו, לא יוצרת 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 מסוימת של חשד חיונית לקיומו, אולם ככל שיחווה חוויות 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 וצנה על השאלות.

1. אביה בן שנתיים ואוהב לעשות הכל לבד: מנסה להניח בכוחות עצמו לכל מקום, לאכול לבד, להפעיל לבד את הטלוויזיה והמחשב ולבחור בעצמו את הבגדים בבוקר. כשא נותנים לו לעשות מה שרצה הוא עושה "דווקא" ומתעצבן. הוריו משהגלים לאפשר לו לעשות כמה שיותר דברים לבד. עם זאת, כאשר הוא מנסה לעשות דברים שלדעתם מסוכנים הם אוסרים עליו.

איך יספצו ההורים על אביה?

2. *בן השנתיים אהב גם הוא לעשות הכל לבד. הוא מתעקש מאד, ונכנס יוזמה עצמאית שלו. לעצמותי רבים עם הוריו. הם אומרים שהוא עקשן כמו פרד ומאליים כל איך לדעתך יתפתח איל? נאמך?*

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 צושה האון דברים שלא מקובלים על הוריה ולכן הם מצניעים אותה. לדואמה, כשאורית ניסתה לפרק את מכשיר הטלפון בסלון אמה הצניעה אותה ושלחה אותה לחדרה לזמן ארוך. להוריה, בדרך כלל, אין סבלנות לענות על שאלותיה הקלות פוסקות. הם אומרים שהיא נודניקית ומצייפת וכשהיא ממשיכה לשאול הם כוצסים 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 ליוזם 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.

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, או גיבוש זהות שלילית, או זהות שאולה, 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 ושאיוותיו ממריאות הרבה מעבר לכישרונותיו והיכולת האישית שלו. במקרים אלו קיימת נטייה להעריך 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 הכישלונות 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 חוה 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 ובמקרים קיצוניים אף לנטיות אובדניות. במילים אחרות להיות חסר זהות.

הקרנת סרטון: פרק 13 מהסדרה רמזור – עונה 1 – שאלות לדיון בכיתה:
1. מה רוצה טלי?

2. מה רוצה אמיר?

3. האם הם פלים לנישואין? איך אתם יודעים זאת?

4. באיזה פלב התפתחות הם נמצאים?

5. איך השפיעו עליהם פלי החיים הקודמים? פרט לפחות השפעה של שני פלים קודמים

שלב שישי: אינטימיות מול בדידות - בגרות צעירה

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 ויתחסס אליו בחשד. כאשר נוצר אני פנימי מגובש, בני הזוג פנויים ליצור זהות מגובשת של אנחנו" מבלי לאבד את זהותם האישית.

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

תרגיל מס' 5: צנה על השאלות

קרא את האירועים הבאים

1. עדי בן ה-25 לא מתכנן תוכניות לטווח הרחוק, אלא חי "מיום ליום". מסיבה זו הוא לא לא למד מקצוע ואין לו שאיפות מהחיים. מצולף לא היתה לו חברה או חבר טוב – לא במה"ס, ולא בחייו הכוללים. הוא מרגיש כי הוא לא מסוגל לסמוך על אף אחד וכל חייו הרגיש שהוא ב"משימת הישרדות" מול הצולף. אלו מלבי 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 ואלא יהיה תלוי בהוריו. כששרת בצבא חי בבית הוריו והם עזרו לו. כשהשתחרר עבד ומימן לעצמו נסיעה לחו"ל למשק חצי שנה. כשחזר מצא הכנסה קבועה ושכר דירה עם שותף.
א. אלו מלבי ההתפתחות שהכרת השפיעו על רון? נמק.

ב. האם עבר את כל המלבים עד כה בהצלחה? נמק.

שלב שביעי: פוריות לעומת קיפאון: - שלב הבגרות

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 חדות יצירה והרגשת פיתוח עצמי.

שלב שמיני: שלמות מול ייאוש

תרגיל מס' 6: שאלון צמדות כלפי האיף השלישי
קרא את המשפטים בציון, סמן את התשובה המתאימה לדעתך

מס	האיף	כן	לא
1.	ניתן ללמוד בכל איף		
2.	תחום הזקנה תחום מסעמ		
3.	כל הזקנים שונים ונהדלים באופן משמעותי מן הצעירים		
4.	מבוגרים רבים בשנות ה-70 מתפקדים טוב כמו הצעירים		
5.	אנשים זקנים הם דיכאוניים ובעצק		
6.	אוף חלש מציג על חולשה שכלית		
7.	אנשים מבוגרים מצוניינים ללמוד רק מה שמצניין אותם		
8.	אנשים זקנים סובלים מבדידות		
9.	הזיכרון הוא הדבר הראשון שנפגע עם הזקנה		
10.	המבוגר לומד טוב יותר אם יקבל תמורה או פרס		
11.	אדם מבוגר אינו יכול לשנות ממנהגיו וללמוד דברים חדשים		
12.	הלומד המבוגר ידע מה "יצבור" ומה "לא יצבור" בתהליך הלומד שלו		
13.	אנחנו יכולים להיות חלשים אופנית ועם זאת להיות חדים וצניינים מבחינת שכלית		
14.	קיום קשר עם צעירים תורם להזדקנות בריאה ונעימה		
15.	מספר רב של בני האיף השלישי נכנס לאינטרנט כדי ללמוד, מחקים לא מצניינים אותם		
16.	הלומד המבוגר מבקש לעשות שימוש בידע ובניסיון שצבר, במהלך הלמידה		
17.	פצילות אופנית וצניין אינטלקטואלי תורמים להזדקנות טובה		
18.	ישנם יותר צעירים בעולם מאשר מבוגרים		
19.	תוחלת החיים התקצרה בשנים אחרונות		
20.	לחוכמה אין איף. יש צעירים טיפשים ויש קשישים טיפשים יש צעירים חכמים ויש קשישים חכמים		
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 המאופיינת 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 ייאוש. תחושת השלמות מושגת כשהאדם משלים עם היותו זקן והתקרבותו לסוף הדרך. הוא מתבונן בחייו בסיפוק ונחת והוא מקבל את חייו ללא מרידות וחרטה. אדם שאינו מצליח במימוש שלב זה, חש מרידות, מרגיש שחייו בוזבזו ומאוכזב מהחיים, מעצמו ומזולתו. הוא חש שהזמן אוזל והוא עדיין לא הספיק לממש את תכונותיו 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 "עצבניות ירוקות מטונות" - ד"ר עבודה להגשה (משקל 5%)

1. האם ניתן לומר שאי"י עברה בהצלחה את השלב הראשון: "אמון עצמות חשד"? נמק. (10 נקודות)
2. כיצד עברה אי"י את השלב "אוטונומיה עצומת בוש"? הסבר. (10 נקודות).
3. אלו מאפיינים בהתנהלותה של אי"י מראים על מעבר בהצלחה את השלב "יוזמה עצומת אשמה"? הצג לפחות 3 דוגמאות מתוך הסרט. (20 נקודות)
4. כיצד עברה אי"י את השלב החמישי: להיות עצומת טשטש להיות? הצג לפחות שתי דוגמאות מתוך הסרט. (20 נקודות)
5. כיצד עברה אי"י את השלב "אינטימיות עצומת בדידות"? הסבר באמצעות לפחות 2 דוגמאות מתוך הסרט. (20 נקודות)
6. כיצד עוברת אי"י את השלב "שלמות מול יאוש"? הסבר באמצעות לפחות 2 דוגמאות מתוך הסרט. (20 נקודות)

7. תרגיל מס' ד: שלבי התפתחות
מתח קו בין שם השלב לתאור שלב ההתפתחות המתאים שלו.

שלב ההתפתחות	הכותרת
בני הילד הופכים לבורים ומתפתחים בתחומי חיים שונים כגון משפחה וקריירה.	אמון לצומת חשד
קיימת תחושת עצמאות, כוח וביטחון. הגבלת עצמאות וצניעה, או התנסויות לא מוצלחות יגרמו לתחושות של בוסה וספק ביכולת.	יוזמה לצומת אשמה
צידוד הילד לשאול, ליצר ולבצע דברים בעצמו מפתח סקרנות, פתיחות ותחושת ערך עצמי. צניעה והגבלות מדכאים את היצרנות.	זהות לצומת טעוֹת זהות
ביצוע מטלות בהצלחה וקבלת משוב חיובי מהסביבה יוצרים רצון ליצור וליצור.	אינטימיות לצומת בדידות
שלב גיל ההתבגרות שבו מתגבש האני. המתבגר מתנסה בחוויות שונות. קבוצת השווים הם האורט המשפיע.	שלמות לצומת ייאוש
בשלב זה מתפתחת זוגיות בין שני בני זוג. כל אחד שומר על עצמיות שלי ומתפתחת מערכת של שיתוף שאינה מאיימת.	פוריות לצומת קיפאון
טיפול סדיק, עקבי ורגישים בצורכי התינוק גורם לאופטימיות וקבלת הסביבה. התינוק מכליל את קבלת הסביבה לכלל החברה ולכלל חייו.	חריצות לצומת נחיתות
שלב הליקנה ובו בוחנים בני האדם את עצמם. האדם החש סיפוק מהדברים שעשה בעבר מסוגל להשלים עם המוות הקרב. לצומת זאת מי שחש החמצה וחרטה ביחס לחייו מפתח מהמוות.	אוטונומיה לצומת בוסה וספק

תרגיל מס' 8: טבלה מסכמת לתיאוריה של אריקסון. בקבוצות מלאו את הטבלה

מאפייני הצלחה בפתרון הקונפליקט	מאפייני אי הצלחה בפתרון הקונפליקט	תנאים לפתרון מוצלח של הקונפליקט	הדמות המשמעותית	שט השלב, הקונפליקט וטווח הגילאים
				אמון מול חשד 0-1
				אוטונומיה לצומת בושה 2-3
				יוזמה לצומת אשמה 3-6
				חריצות מול נחיתות 6-12
				זהות מול שטטוס זהות
				אינטימיות מול בדידות
				פוריות לצומת קיפאון - שנות ההורות
				שלמות לצומת ייאוש - גיל הזיקנה

תרגיל מס' 8: שלבי ההתפתחות

קרא את האירועים וצנה על השאלות שבסוף כל אירוע

1. רונן בן ה-14 עיין במסיבת סיום שנת הלימודים. הוא יודע שהעיסון מליק
לבריאנות והוא באופן כללי מתנעד לעיסון, אולם, הוא החליט לעשן כיוון
שכל חבריו עיטו.
צוין את שלב התפתחות בו נמצא רונן. הצג שנייט מאפייני השלב כפי שבאים
לידי ביטוי באירוע.
2. דרור בת השלוש מתעקשת כל בוקר לבחור בעצמה בלדים ללבוש ואף להתלבש
בעצמה. הוריה מתלוננים שזה מתארך לזמן רב מידי ולעיתים מונעים ממנה
לעשות זאת.
צוין את שלב התפתחות בו נמצאת דרור. הסבר את התנהלותה של דרור ואת
התנהלות הוריה.
3. נטשה בת השנה גדלה אצל 4 משפחות אומנות. היא מרבה לבכות ואינה
מוכנה להתקרב לאנשים זרים.
צוין את שלב התפתחות בו נמצאת נטשה. הסבר את התנהלותה של מיטל
בהתאם למאפייני שלב זה.
4. זאב בן ה-30 הוא רווק מבוקש ואינו מוכן להתחייב לאף אחת. למקורביו
הוא מספר ש"אין לבטוח בנשים".
צוין את שלב התפתחות בו נמצא זאב. הסבר מהי הסיבה האפשרית
להתנהלותו של זאב?
5. יצחק בן ה-91 הוא טיפוס זעפן. הוא מרבה לצעוק על סביבתו ולומר: "איילן
הייתי צעיר יותר, הייתי עושה...".
צוין את שלב התפתחות בו נמצא יצחק. הצג שני מאפיינים של שלב זה כפי
שבאים לידי ביטוי בפתית.

6. ב'ט"ז 5 נהג ר'ן א'חפ'ס ב'כל המ'סכ'ת האפ'סר'י'ת מה'י'כן הקו'ל ש'ל השח'קנ'י'ם יו'צא, ה'י'כן הת'מ'ונה מת'חב'את וכדו'מה. ה'וא מ'רבה ל'שאל' את ה'ור'יו שאלו'ת, כ'חו "ל'מה נו'לדו יל'די'ם?". ה'ור'יו ש'ל ר'ן א'צרו ב'ו ש'הוא נו'דנ'יק וה'ענ'ישו או'תו ב'כל פ'עם ש'ניס'ה ל'בדוק את המ'סכ'י'ת. צ'י'ן את ש'ל'ה הת'פתחו'ת ב'ו נ'מצא ר'ן. ה'צ'ט ש'ני מ'אפ'י'י'נ'י'ם ש'ל ש'ל'ה ל'ה כ'פ'י ש'בא'י'ם ל'י'ד'י ב'יטו'י פ'ת'י'ח.

7. אופ'יר ב'ן ה-ד ה'וא תל'מיד כ'יתה א'. ב'יו'ם ה'הור'י'ם ה'מורה מס'פ'רת ל'הור'יו ש'הוא שול'ט יפ'ה ב'חשבון וש'הוא מ'אד מ'קוב'ל ב'כ'יתה. כ'שחז'רו ה'ב'יתה הח'מ'או ה'הור'י'ם ל'אופ'יר א'ל ה'צל'חתו וה'וא ה'יה מ'אד מ'רובה מ'צ'חו. צ'י'ן את ש'ל'ה הת'פתחו'ת ב'ו נ'מצא אופ'יר. ה'צ'ט ש'ני מ'אפ'י'י'נ'י'ם ש'ל ש'ל'ה ל'ה כ'פ'י ש'בא'י'ם ל'י'ד'י ב'יטו'י פ'ת'י'ח.

8. צ'י'נת ו'יק'יר נ'שוא'י'ם כ'בר ש'נתי'י'ם. ה'ם הח'לו ל'דבר א'ל ה'רחב'ת המ'שפ'חה ו'יק'יר ה'על'ה ח'ששו'ת ש'יל'ד יפ'רי'ע ל'צ'י'נת ב'קידו'ם הקר'י'ירה ש'ל'ה ול'כן כ'דאי ל'חכו'ת עוד מס'פ'ר ש'ני'ם. כ'ך ש'ניה'ם יוכל'ו ל'פתח את הקר'י'ירה ש'ל'ה'ם. צ'י'ן את ש'ל'ה הת'פתחו'ת ב'ו נ'מצא'י'ם צ'י'נת ו'יק'יר. ה'צ'ט ש'ני מ'אפ'י'י'נ'י'ם ש'ל ש'ל'ה ל'ה כ'פ'י ש'בא'י'ם ל'י'ד'י ב'יטו'י פ'ת'י'ח.

**תרגיל מס' 9: טבלה משווה בין פרויד לאריקסון
מלא את הטבלה**

אריקסון	פרויד	נקודות להשוואה
השונה		
		מקום האני
		מספר השלבים
		גיל סיום השלבים
		הדגש בת'אוריה
		מה במרכז השלב?
הדומה		
		תקופה קריטית
		טווח הגילאים בכל שלב
		השפעת הסביבה

תיאוריות התפתחות דור שני

הבסיס של תיאוריות דור ראשון והשפעתן על התפתחות תיאוריות דור שני

- הבסיס של תיאוריות דור ראשון הוא פסיכואנליטי – דגש על היחסים המוקדמים בילדות והתהליכים המרחשיים בנפש המתפתח.
- בתיאוריות דור ראשון ההתנסויות של הפרט מתווספות לחוויות הקיימות, מתפתחות בתוכו ומשפיעות על ההווה שלו
- המודל של דור ראשון מתרכז בפנומנולוגיה של הנפש (הדגשת החוויה הסובייקטיבית כגורם מרכזי בהבנת התנהגות האדם)
- דור ראשון התמקד בתהליכים תוך אישיים (דחפים), דור שני מתמקדים בקשר בין התינוק למטפל.
- התפתחות הפרט בתיאוריות דור ראשון נובעת מתוך הביטחון שבקשר עם הגורם המטפל

וויניקוט - תאוריית יחסי אובייקט

ההנחה המרכזית של וויניקוט היא שהאדם הוא תוצר של יחסיו עם הסביבה. כדי שתפתח אישיות בריאה חשובים קודם כל היחסים עם האם. בראשית חייו יש לתינוק תלות מוחלטת בסביבה. התינוק עובר בהדרגתיות שלושה שלבים, הנבדלים זה מזה בסוג האינטראקציה המתקיימת בינו לבין האם. **כל יכולות סובייקטיביות:** התינוק נהנה ממצב המושקעות האימהית הבסיסית של אמו וחוות תחושת שליטה בעולם: כאשר הוא רעב, מופיע שד; כאשר קר לו, מופיעה שמיכה המחממת אותו.

חוות מעבר: בהדרגה, פוחתת זמינותה המיידית של האם לתינוק, באופן שמאפשר לתינוק להכיר בפער הקיים בין תשוקה לסיפוקה ובכך שמילוי משאלותיו התאפשר עקב היענות האם לצרכיו. הכרה זו מתסכלת אך חיונית להתפתחות התינוק, אשר מתמודד עם התסכול ע"י היקשרות לחפץ אותו כינה וויניקוט אובייקט מעבר.

חוות מציאות אובייקטיבית: בשלב זה מתחילה להתבסס הבנתו של התינוק כי אנשים אחרים נבדלים ממנו ובעלי צרכים משלהם, וכי בעתיד יצטרך למצוא אובייקט אשר יספק את צרכיו. כאשר המעבר בין השלבים נעשה באופן ובעייתו התואמים את התפתחותו של התינוק, מונח הבסיס להתפתחות האישיות הבריאה: אישיות בה משאלות וצרכים נתפסים כמשמעותיים ולגיטימיים ואינטראקציות בין אישיות נתפסות כחוביות וכמקור לאמון וסיפוק אישי.

מרחב מעבר: חוויית המעבר, היא מעבר מההבנה שהאם היא חלק ממנו, להבנה שהיא נפרדת ממנה. מרחב המעבר מפריד בין האם לתינוק, אך גם מחבר ביניהם.

חוות המעבר מתייחסת לאזור הביניים של החוויה, הנמצא בין הפנטזיה והמציאות. למשל חוות המשחק, היצירתיות והחוויה התרבותית. ילד יכול לשחק ולהעמיד פנים שהוא משהו אחר, תוך

ידיעה שהוא אינו כזה במציאות, אך לעת עתה הוא משהה את הידיעה הזו, מתחבר לחוויה שבמרחב המעבר ונהנה ממנה.

אובייקט (חפץ) מעבר

מגיל 3 חודשים התינוק מתחיל להיפרד מאמו. תהליך זה יכול להימשך עד גיל הגן. תהליך ההיפרדות של התינוק מאמו, כרוך בתסכול גדול מצד התינוק, שחש ומבין שהוא איננו חלק אינטגרלי מאמו, כפי שהוא דמיון בתחילת דרכו. כדי לפצות את עצמו על התסכול ועל החרדה, והפיכתו לישות נפרדת, התינוק מאמץ חפץ כלשהו, כמו חיתול, שמיכה או מוצץ, שמסמל בעיניו את הנוכחות המרגיעה של אימו, ועליו הוא משליך את הרגשות שיש לו כלפי אימו. חפץ זה מקל עליו את הפרידה מהאם (למשל בשעת השינה).

בשלב מאוחר יותר, הילד יפנים באופן מלא את דמות האם, נוכחותה המרגיעה תהיה חלק ממנו והוא לא יזדקק לחפץ. כלומר החפץ נקרא "חפץ מעבר" כי הוא מהווה שלב מעבר בין מציאות ודמיון: הילד מדמיון שלחפץ יש תכונות מסוימות, הוא מהווה עבורו סמל לנוכחות המרגיעה של האם ושל הבית. **האם הטובה-דיה:** אין אמא מושלמת, אלא מספיק שתהיה אם טובה-דיה, היוצרת סביבה מחזיקה אשר מותאמת לצורכי התינוק באופן מספק, גם אם לא מושלם. ה"אם שאינה טובה דיה" אינה מותאמת דיה לצורכי התינוק: היא אינה נענית לצרכיו או שאינה מסוגלת להפסיק להיענות לצרכיו בהדרגה. עם גדילתו של הילד, האם הטובה גם מאפשרת לו להתרחק בהתאם ליכולתו, ובכך היא גם מאפשרת לילד התפתחות בריאה.

שיקוף

שיקוף היא טכניקת התערבות טיפולית שבאמצעותה מנסח המטפל את דבריו של המטופל ומציג בפניו את המשמעות הרגשית שהמטופל מביע. בטכניקת השיקוף מתקיים תהליך שבו המטפל מחזיר למטופל את דמותו. המטפל חוזר על תכנים שהעלה המטופל בנוסח אחר. כך המטפל מסייע למטופל לחדד את הרגשותיו ובנוסף מעביר למטופל את קבלתו והבנתו. ויניקוט קישר את השיקוף ליחסיהם של אם ותינוק כאשר האם משקפת לתינוק את עצמו, כלומר, האם רואה בעצמה ובתגובותיה את חוויותיו ואת מחוותיו. בהכלה ובצורה זו האם מאפשרת לתינוק להכיל בעצמו את התנסויותיו וחוויותיו ו"מאשרת" לו את קיומו.

עצמי אמיתי

פיתוח "עצמי אמיתי" הוא התנאי הבסיסי להנאה וליצירתיות בחיים. המונח "העצמי האמיתי" מתייחס לאדם המפתח את זהותו האותנטית, העומדת בבסיס היצירתיות וההנאה מהחיים. העצמי האמיתי מייצג את האישיות הבריאה, אשר מתעצבת בשנות החיים הראשונות כאשר התינוק זוכה לסביבה מספקת: סביבה בה האם מותאמת לצורכי התינוק במרבית המקרים. למשל, מיניקה אותו כאשר הוא רעב ומפסיקה להיניק כאשר הוא שבע.

התפתחות העצמי האמיתי, היא מרכז ההתפתחות הנפשית הבריאה. התפתחותו של עצמי אמיתי היא התוצאה הטבעית של יכולתה של האם הטובה דיה לספק לתינוק, ולאחר מכן לילד, סביבה מחזיקה המאופיינת בהיענות מותאמת ואמפתית לצרכיו הפיסיים והרגשיים.

עצמי מזויף (כוזב)

כאשר האם אינה מספקת לילד סביבה תומכת הנענית לצרכיו באופן אמפתי, קורה תהליך הפוך מהתפתחות עצמי אמיתי. נפשו של הילד מתאימה את עצמה לצרכי הסביבה, במקום שהסביבה תתאים את עצמה לצרכי הילד. במצבים אלו הילד אינו לומד להכיר את מצביו הרגשיים האותנטיים ועל כן גם את עצמו. וכך נוצר ה"ה עצמי הכוזב".

תפקידו של העצמי הכוזב הוא חשוב ואף הישרדותי: עצמי כוזב מאפשר להותיר את העצמי האמיתי חבוי ונסתר וכך גם מוגן מפגיעה. וויניקוט הדגיש כי לא קיימת דיכוטומיה בין עצמי כוזב לבין עצמי אמיתי, אלא דרגות שונות של עצמיות כוזבת, בהתאם לעוצמת הפגיעה בתהליך ההתפתחות האותנטי אשר הילד חווה.

תרגיל מס' 1: עבודה בקבוצות

כל קבוצה תבחר מושג אחד מהמושגים של וויניקוט ותענה על השאלות המוצגות:
שם המושג: אובייקט מעבר
ספרו על אובייקט מעבר אחד שלכם (כל אחד אחד),
מה יהיה יתרון?

מה היה חסרון?

מתי נפרדתם ממנו?

שם המושג: אט טובה-דיה

מאד דואג או סרטון באימהות טובה דיה ולאמהות שאינה טובה דיה.
הסבירו כיצד כל מושג בא לידי ביטוי בסרטון שמצאתם

האם לדעתכם צריך לקלוף להיות אמא מושממת? נמקו

שם המושג: יקוף

הדדית המושג:

כיצד השתמש וויניקוט במושג זה?

צשו שיקוף אחד לשני. התמקדו ב:

א. הבנות הפנים

ב. תנועות האף

ג. חזרו בשיקוף על מה שאמר (מיילס, אינפונציה, טון ואזה הקול)
ד. סכמו את חווית השיקוף שקבלתם: מה למדתם על עצמכם מהשיקוף שקבלתם?

עם המושג: עצמי אחיתי ועצמי מלוי

מהו עצמי אחיתי?

מהו עצמי כולם (מלוי)?

איזה עצמי חשוב לפתח על מנת להתפתח התפתחות תקינה? נמקו והביאו דוגמא.

איזה מרכיבים באישיות שלכם = מייצגים "עצמי אחיתי" ואילו מרכיבים מייצגים "עצמי כולם". הסבירו

מאהלר (1898-1985) ופטר בלוס: תהליך ספרציה - אינדיבידואציה

תהליך ה"ספרציה-אינדיבידואציה" הוא תהליך התפתחותי, המתאר את תהליך התעצבות אישיותו של התינוק הבריא כאישיות עצמאית ונפרדת. התהליך נוסח על ידי הפסיכולוגית מרגרט מאהלר והפסיכואנליטיקאי פיטר בלוס, והוא מתאר את שלבי ההתפתחות הרצויה של תינוק עד הגיעו לגיל 3 שנים, בו הוא נפרד מהאם ויוצר אגו וזהות עצמית מובחנים משלו.

שלבי תהליך הספרציה – אינדיבידואציה

שלב ראשון: גיל הינקות (עד גיל חצי שנה)

א. שלב אוטיסטי נורמלי: מתרחש ב-4 השבועות הראשונים לחייו של התינוק. בשלב זה התינוק מנותק מהעולם החיצון. הוא מעביר את רוב זמנו בשינה ומתעורר רק כאשר הוא נדרש לספק את

אחד מצרכיו הפיזיולוגיים הראשוניים, כגון הזנה. ההפרדה בין "עצמי" ל"אחר" אינה קיימת, כי התינוק עדין אינו מכיר בקיומה של האם או בכך שהצרכים מסופקים לו בידי גורם חיצוני.

ב. **השלב הסימביוטי הנורמלי: סימביוזה** היא סוג של יחסי גומלין בין מיני אורגניזמים שונים ובו הם חיים בצוותא, בצמידות. יש שכל אחד מן היצורים מפיק תועלת ממשנהו, ויש שרק יצור אחד מפיק תועלת. שלב זה מתרחש החל מהחודש השני לחייו של התינוק. בשלב זה התינוק כבר מתחיל להיות ער לאימו, אך עדיין לא מבין שהיא גורם נפרד ממנו, ורואה אותו ואת אימו כמערכת אחת כל-יכולה. שני הגורמים של המערכת מתאימים עצמם זה לזה: התינוק לומד את צרכי האם ומסגל את עצמו אליה, ואילו האם מצידה מפתחת אמפטיה, המאפשרת לה להבין את צרכיו של התינוק על פי הסימנים שהוא מספק לה.

שלב שני: תהליך הספרציה - אינדיבידואציה בגיל הילדות

בסביבות גיל חצי שנה מתחיל התהליך המרכזי, המכונה ספרציה-אינדיבידואציה, והוא מורכב מ-4 תתי-שלבים:

- א. **דיפרנציאציה (הבחנה):** בשלב זה, המתרחש בגילאי 10-5 חודשים, לומד הילד לזחול, מרשה לעצמו להתרחק מעט מהאם ובכך מתחיל להבין את עצמו כשונה (מובחן) מהעולם ומאמו. הוא חוקר את הסביבה הקרובה שלו תוך הקפדה על שמירת קרבה אליה.
- ב. **אימון:** שלב זה מתרחש בגילאי 15-10 חודשים, ובו מתחיל הילד להתרחק יותר מאמו, במקביל להתפתחות הפיזיולוגית של יכולות העמידה וההליכה. מבחינה נפשית הוא עדיין מרגיש כחלק מהאם ולכן גם בהתרחקותו ממנה הוא ממשיך לחוש כל-יכול. עם זאת, לעיתים תכופות הוא עדיין זקוק למגע הפיזי עם האם או למראה האם כדי לחוש ביטחון.
- ג. **התקרבות מחדש (Rapprochement):** שלב זה מתרחש בגילאי 25-16 חודשים. הילד מגביר את העניין שלו באינטראקציות חברתיות עם הסביבה. במהלך החקירות, הוא מגלה שהאם אינה זמינה בכל מצב. בשלב זה מציג הילד אמביוולנטיות כלפי הקשר עם האם: מצד אחד, הוא דורש מהאם יותר אוטונומיה ומצד שני, הוא מצפה ממנה להיות שותפה לכל פרט ופרט בחייו. ההתקרבות מחדש נובעת מההבנה של הילד שלאמו יש פעילויות משלה ותחומי עניין משלה.
- ד. **עצמאות:** שלב זה מתחיל בסביבות גיל שנתיים ומסתיים בגיל שלוש. הילד ממשיך להתרחק מהאם, אך הפעם מתוך תחושה של **קביעות אובייקט**: הבנה אמיתית שהאובייקטים האהובים והמגוננים (האם, האב והקרובים האחרים ועצמים) אינם משתנים ואינם נעלמים גם כאשר הם נמצאים מחוץ לטווח הראייה שלו. הקשר הרגשי עם האם קיים גם כשהיא איננה. במקביל, מתחילה להתפתח אצל הילד גם תחושה של קביעות לגבי עצמו, בדרך לבניית זהות אוטונומית ואינדיבידואלית.

שלב שלישי: תהליכי אינדיבידואציה שנייה: שחזור ספרציה – אינדיבידואציה בגיל ההתבגרות

בגיל ההתבגרות, מתרחשת האצה נוספת בתהליך האינדיבידואציה: המתבגר מתנתק מהתלות ביחסים הראשוניים ומההזדהות מוחלטת עם ההורים. תהליך זה מאפשר לו לגבש את זהותו האישית ולבסס קשרים בין אישיים משמעותיים עם הסביבה החיצונית ולא רק עם הוריו. תפקיד ההורים הוא לאפשר את תהליך היפרדות ועידוד עצמאות, זאת תוך הצבת גבולות והתאמתן למתבגר. ההורים, שהיו הדמויות המשמעותיות בחיי המתבגר עד כה, נדחקים הצידה ומפנים מקום לבני אותו גיל של המתבגר - קבוצת השווים. החברים הם אלה שבתקופה זו מעניקים למתבגר תחושת שייכות וערך, הם משפיעים על עיצוב דימויו ובטחונו העצמי של המתבגר, תפיסתו את עצמו ואת העולם שסביבו. תהליכים אלו גורמים לעיתים קרובות תופעות של ניכור, מרד ועוינות מוגזמת כלפי ההורים.

תרגיל מס' 2: שחזור ספרציה – אינדיבידואציה

1. מצאו שתי התנהלויות שלכם שאצורות על ספרציה – אינדיבידואציה

2. מצאו שתי התנהלויות שאצורות על חוסר ספרציה – אינדיבידואציה

שלב רביעי: תהליכי אינדיבידואציה שלישית - בגרות צעירה

בגיל הבגרות הצעירה מתרחש תהליך המאפשר לגבש את זהותו האישית ולבסס קשרים בין אישיים משמעותיים עם הסביבה החיצונית ולא רק עם הוריו. כאשר תהליך זה מתרחש באופן תקין, המתבגר בשל בסופו להשתלבות בחברה הבוגרת. סיומו של תהליך זה מוביל לבוגר הבשל להשתלב בחברה: בחירת מקצוע, התנסות במערכות יחסים שונות על מנת להבין מה מתאים לו, תחושה של ביטחון עצמי ביכולות הנפשיות להסתגל, לעמוד בתסכולים ועוד. הבוגר עדיין מבקש את הקשר עם האם מתוך צורך ל"תדלוק רגשי" כדי להמשיך במסעות הגילוי שלו.

ג'פרי ארנט (1995) – בגרות מתעוררת

מאפיינים עיקריים של התחום:

1. "חקירה העצמית": שלב של חיפוש וסקירה של "העולם החיצוני", לצד קבלת החלטות בנושא בחירת תחומי עניין ונתיבים אקדמיים ותעסוקתיים.
2. "אי-יציבות התפתחותית": לאורך שנות ה-20 וה-30 ישנה תנועתיות התפתחותית רבה, מעבר בין מסגרות תעסוקתיות ואקדמיות או מערכות יחסים חברתיות.

3. פיתוח אישי והתמקדות בפיתוח "העצמי": האוטונומיה והעצמאות האישית בתחילת הבגרות הצעירה מתאפיינת ב-"חופש בחירה" רחב יחסית, תוך ביטוי היכולת לנוע בין החלטות ובחירות ומגוונות המאפשרות את פיתוח "העצמי", הכולל: רכישת כלים להתמודדות אישית, הרחבת הפרספקטיבה התפיסתית והשקעה בפיתוח היכולות האישיות.
4. "עולם רגשי במעבר/דינאמי": שלב הבגרות הצעירה מלווה ברגשות "מעורבים" הנעים בין רגשות חיוביים של יצירה, שאיפות ועצמאות לבין פחד, חשש ואכזבה מן העתיד וציפיותיו.
5. "הזדמנות חדשה": "ההגעה" לתקופת הבגרות הצעירה – מלווה לרוב באמונה כי ניתן לשנות את העתיד האישי והסביבתי, תוך האמונה באפשרות של התנתקות מ-"גורל" המשפחה (בשונה מבחירות ההורים וחברי הקהילה הבוגרים יותר) הקיים, ושאפה ל-"עולם עצמי חדש", השונה מן המוכר והקיים.

תרגיל מס' 4: בצרות צומחת ואיל ההתבצרות

צנה על השאלה

על הבצרות הצומחת שונה מהותית מאיל ההתבצרות. הצל ראיות לטענה זו

תרגיל מס' 3: ספרציה

צנה על השאלות

איתן בן ה-15, חולר הביתה מאימון הכדורגל באיחור על שצטייג. "שלום לך" אומר אביו, ונצנה בנהמה, ספק נביחה בדרכ על איתן לחדרו. אחרי זמן מה הוא יוצא לכיוון המטבח (ככל זאת בן 15 אחרי אימון כדורגל...), אימו מנסה בלהירות לשאול לשלמו ואיפה היה, ונצנית בתאבה האופיינית "אולי תצגו אותי עם החקירות שלכם".

"לא חקירות" אומרת האם "בסה"כ רציתי לדעת מה שלומך ואיפה היית?". משאין תאבה היא מנסה כיוון אחר, "אולי אתה רוצה שאני אכין לך משהו לאכול?" היא שאלת. "לא רוצה כלום" צונה איתן ומסייג במהירות להכין לו פיתה אותה הוא לוקח לחדרו ומסתגר בו שוב.

שאלות:

3. באיזה אופן מתנהג איתן?

סוגיות בגיל ההתבגרות

סביבה מול תורשה

על פי אריקסון שלב גיל ההתבגרות (השלב החמישי) מאופיין בנטייה של המתבגר לגבש את זהותו. השינויים הרבים שמתחוללים בגיל ההתבגרות (הגופניים-מיניים, שכליים וחברתיים) גורמים למתגבר להתלבט בשאלות אלו הנוגעות לזהותו, המתבגר בוחן את ההזדהויות הקודמות שלו, ומברר מה מתאים לו ומה אינו "הוא עצמו". השאיפה היא בסיום שלב זה להגיע לזהות אישית ייחודית.

אריקסון הגדיר את זהות האני כתחושה פנימית של הפרט – של ידיעת עצמו, דרכו ומטרותיו בעתיד.

זהות עצמית מעורפלת מתבטאת בתחושה של חוסר כיוון וחוסר יכולת ליצור מחויבות אישית כלפי אידיאולוגיה מסוימת או כלפי תחום לימודי או מקצועי שאפשר לראות בו מטרות מרכזיות בחיים.

על פי סטנלי הול גיל ההתבגרות הוא תקופה של מתח וסער, משברים ורגשות סותרים, מרץ ופעלתנות שמתנגשים עם אדישות וביישנות. הלחץ הזה קשור בעיקר בשינויים הביולוגיים – פיסיולוגיים והורמונליים, הקשורים בהתבגרות המינית. ההתפתחות האינטלקטואלית צועדת בד בבד עם ההתפתחות המינית.

לעומתם, מרגרט מיד שחקרה את החברה בסמואה ובגינאה (חברות פשוטות) טענה שתקופת ההתבגרות היא תופעה תרבותית ולא ביולוגית. גיל ההתבגרות בחברות אלו לא קיים בכלל. ברגע שהילד מתבגר מינית, הוא עובר טקס התבגרות שאחריו הוא נחשב לאדם בוגר, שווה זכויות וחובות בחברה עצמה. לעומת החברות הפשוטות, בחברה המערבית המתבגר שעבר את הבגרות המינית עומד לפני הרבה סימני שאלה: מה ילמד, איפה יעבוד, מה מצפים ממנו כבוגר? משום כך משבר גיל ההתבגרות אינו אוניברסאלי, הוא שונה בתרבויות שונות.

תרגיל מס' 1 – השוואה
השוואה בין אריקסון, סטנלי הול ומרצט מ'ד

הקריטריון	אריקסון	סטנלי הול	מרצט מ'ד
המאפיין הציקרי של ההתבגרות			
הכישורים הנרכשים			
מה קורה בסיומה של תקופת ההתבגרות			

גיימס מרסייה (1980) הגדיר מחדש את זהות האני תוך התבססות על שני משתני יסוד שהוגדרו על ידי אריקסון:

המודל משתמש בשני צירים:

ציר מאוזן – ציר החקירה- המשבר- חקירה אקטיבית של הזהות. הפרט מעורב באופן פעיל בבחירה בין עיסוקים ואמונות שונות. ציר זה מבחין בין מצב של חקירת זהות ומצב ללא חקירת זהות. ציר מאונך – ציר המחויבות - המחויבות למרכיבים בזהות: אמונות, תפיסות ותפקידים. המחויבות מונעת מבחירה ואינה תוצאה של מקרה פרטי בודד. ציר זה מבחין בין מצב של מחויבות למרכיבים בזהות וללא מחויבות למרכיבים אלה.

המפגש בין מצב המשבר ומצב המחויבות יכולים להעמיד את המתבגר באחד מארבעה מצבים ביניהם יכול לעבור במהלך תהליך ההתבגרות:

ציר המחויבות			
ציר החקירה המשבר	ללא חקירת זהות	ללא מחויבות לזהות	עם מחויבות לזהות
	ללא חקירת זהות	1. פזורי זהות – זהות מעורפלת	3. המשועבד – גיבוש בטרם עת
	עם חקירת זהות	2. מעוכבי זהות – גיבוש מעוכב	4. מגובשי זהות – הגעה לזהות מגובשת

מצב 1 - פזורי הזהות- ערפול זהות: ללא חקירת זהות וללא מחויבות לזהות- אנשים חסרי זהות מגובשת נמצאים במצב לא ברור מבחינה פסיכולוגית: לא גבשו ערכים משלהם, פחות בטוחים באשר לעצמם ולדעתם על עצמם, הם מגלים רמת חרדה גבוהה ופחות בטוחים בקווי האופי האישיים שלהם, יש להם "עצמי עשוי טלאים" ואין להם יעדים ארוכי טווח. מצב זה מאפיין את תחילת גיל ההתבגרות.

מצב 2- מעוכבי זהות – המתבגר נמצא בשלב של חקירת זהות אולם עדין ללא מחויבות (מורטוריום). מצב זה מתאים מבחינה התפתחותית לתקופת ההתבגרות התיכונה, אך עלול להיעשות בעייתי אם ממשיך בבגרות. המורטוריום היא תנאי בסיסי להשגת זהות, כי הוא מאפשר להתנסות במצבים ותפקידים שונים.

מצב 3- המשוועבדים- המתבגר במצב של גיבוש זהות בטרם עת אך ללא תקופת חקירה. מתבגרים אלה קיבלו על עצמם תפקידים ואת הזהות שקבעו למענם אחרים (הוריהם למשל) אין להם זהות עצמית אמיתית.

מצב 4 - מגובשי הזהות – מצב של חקירת זהות ומחויבות למרכיבי הזהות: לאחר תקופת חקירה פעילה המתבגרים בטוחים בעקביות העצמי / האני ובכך שאחרים רואים בהם את אותן תכונות. הזהות מושגת לאחר הערכה מדוקדקת ורצינית של האלטרנטיבות השונות. רכישת הזהות מעניקה ליחיד תודעה וקבלה של המשכיות אישית עם העבר ואוריינטציה יציבה יותר כלפי העתיד - עולה הנכונות לאינטימיות, לאירוסין ולנישואין. ההתפתחות בתקופת ההתבגרות הוכתרה בהצלחה והושלמה בבגרות.

תרגיל מס': 2 – מרסייה- מצבי התפארות

להנה את מצב ההתפארות של כל אחד מהמתפארים הבאים ונמק האם המצב המוצע מתאים לאיל

1. רוצי, תלמיד י"ב, מלכה חרדות כלפי ההמשק בסירות צבא. כללית רוצי חוש מהתנסויות חדשות, למרות שאינו יודע מה הוא אלה ומה ירצה לעשות בקבא.

2. נוסר בת ה- 28, למדה משפטים מיד לאחר השחרור מהצבא ומאז היא עובדת במשרד עורכי דין גדול ואינה מרוצה. היא מרגישה שהייתה יכולה לעשות משהו אחר אך מרגישה מחויבת למסלול שבחרה.

3. סיון בת ה- 15, היא ילדה סקרנית, שמחה להתנסות בכל פעילות בה היא נתקלת. לא מהססת להשתתף בכל פעילות חברתית שנקרית בדרכה, אולם לא מתמידה באף פעילות זמן רב ונושאת ציניה לפעילות הבאה.

4. רונן, תלמיד כיתה ז' אינו מסוגל להתמיד בשום פעילות. הוריו לחצו עליו להירשם לחוג ספורט אולם הוא נשבר מיד ונטש אחרי פעם אחת. הוא חושש מכל התנסות חדשה.

5. ליאל, חיילת משוחררת, שנה. בתקופה זו החליפה עשר פעמים מקומות עבודה

6. יואב בן ה- 14, לומד חמש שנים נאניה על פסנתר. למרות שאינו נהנה בשנה האחרונה, הוא מרגיש שהוא חייב להמשיך כי שני הוריו נאנים מפורסמים בפילהרמונית. הוא חושש לנסות דברים חדשים.

7. שני, תלמידת י"ב יודעת שהיא רוצה להיות לוחמת. היא קראה הרבה על אפסריות של בנות בצבא, היא משתתפת בשנת"ם האחרונות "באחרי", רצה כל יום כחמישה ק"מ.

יעקב הכט, הפרדוקס של נעורים הדיגיטליים (2012) -השפעת הטכנולוגיה על מאפייני חברת המתבגרים

המאמר מתייחס לתופעת הנעורים המתמשכים האופיינית לדור ה-Y (נולדו בשנות ה- 80 וה- 90 של המאה בקודמת). בחברות רבות תרבות הנעורים מאפשרת להשהות את קבלת המחויבויות של מבוגרים באמצעות ניסוי וטעיה. השהיה זו התחזקה בחברות מערביות, שבהן חוסר הוודאות והשינויים התרבותיים נעשו יסודות מובנים בחברה. המקרה של "הנעורים הדיגיטליים" מדגים

מפגש בין שתי תרבויות שטרם נקבעו בהן סדרי התלכדות בין הגבולות של העולם הישן לגבולות העולם החדש, בין החברות הפורמלי לחברות הבלתי-פורמלי. "הילידים הדיגיטליים" זכו במידה רבה לבגרות טכנולוגית באמצעות חברות בלתי פורמלי הודות לניסוי וטעייה של עצמם או/ו בעזרת חבריהם אבל כמעט ללא התערבות מערכות הלימוד הפורמליות. גם באותם מקרים שבהם הייתה התערבות פורמלית היא לא היוותה חלופה אלא חיזקה בעיקר את החברות הקיים על ידי הקניית אוריינות של "מחשב ומידע" בלבד פדגוגי ואתי.

המתבגרים בדור זה רכשו חברות דיגיטאלית, כלומר האופן שבו הם קוראים וכותבים, לומדים, אוספים מידע, יוצרים ומתבטאים, מנהלים קשרים חברתיים ומבלים. כישורים טכנולוגיים אלה הם בשימוש אישי וחברתי: לצורכי בידור, להכוונה בעזרת GPS, לחברות ברשתות חברתיות, לשימוש בטלפונים הסלולריים ובמכשירי כף יד ועוד. הם יודעים כיצד לרכוש דברים ברשת וכיצד לתקשר בה, אולם הם חסרי מיקוד במה שקשור בקבלת החלטות על עבודה, זוגיות ומשפחה. הם מתקשים לקבל סטטוס של בוגרים ולפתוח בקריירה המקצועית. הם דוחים את התחייבותם להקמת משק בית ותא משפחתי עצמאי. הם נשארים בבית הוריהם או חוזרים אליו, או מתגוררים עם בני זוג ללא נישואים.

התנהגות בסיכון

התנהגויות שיכולות לפגוע באדם עצמו, באחרים או בסביבה ובחברה. לדוגמה: שימוש בסמים ואלכוהול, שימוש בעייתי באינטרנט ובסלולארי – רשתות חברתיות, הפרעות אכילה ודימוי גוף, פגיעות מיניות, ייחסי מין לא מוגנים, אלימות והתנהגות של הימורים.

גבריאל פריד (2007), התנהגות הימורים בקרב בני נוער

המאמר מדגים כיצד בני נוער נוטלים סיכונים הקשורים להתנהגות הימורים. במדינות מסוימות נחשב ההימור כמקובל חברתית ונחשב כדרך לבילוי ועיסוק בשעות הפנאי. המפגש בין גיל ההתבגרות, אשר מהווה שלב התפתחותי מאופיין בהתנהגויות של חקירה והתנסות בסביבה שקיימים בה סוגי הימורים רבים, בני הנוער נחשפים להתנהגויות הימורים, הן דרך צפייה בעולם המבוגרים וחקייו והן דרך פרסומות. קבוצת המתבגרים פגיעה יותר בשל הנורמטיביות בלקיחת סיכונים בגיל ההתבגרות מאשר המבוגרים. החוקר טוען שהתנהגות של נטילת סיכונים קשורה לתכונות אישיות ודפוסי התנהגות של מתבגרים המאופיינים בדימוי עצמי נמוך, בנטייה למתח נפשי גבוה, בדיכאון ונטייה לאובדנות, לאימפולסיביות וליטול סיכונים, הישגים נמוכים בלימודים, נשירה והיעדרות מבתי ספר, בעיות כספיות, בפעילויות לא חוקיות ובעבריינות מחקר.

תרגיל מס' 5: ההבדלים בין תיאורים דור ראשון לתיאורים דור שני

בקבוצות של שלושה מלאו את הטבלה

תיאורים דור שני	תיאורים דור ראשון	הקריטריון
		הבסיס להתפתחות
		האורמים המשפיעים על ההתפתחות
		מיקוד מרכזי של התיאורים
		מושגים מרכזיים
		טכניקות טיפול
		חוקרים מרכזיים

אישיות

תרגיל מס' 1: מבחן אופי

סמן ב-X את תשובתך בצמודה המתאימה לכל אחת מהשאלות שבמצגת

ל	ו	ה	ד	ט	ק	א	
							1
							2
							3
							4
							5
							6
							7
							8
							9
							10

אישיות- צורות החשיבה, ההרגשה, וההתנהגות הקובעות את הסגנון הייחודי של האדם. היא תלויה באופן בו תופסים את טבע האדם ואת הכוחות המניעים אותו. במהלך התפתחותם בני-אדם חווים חוויות ייחודיות ההופכות אותם – יחד עם התורשה – לאישיות מיוחדת.

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).

גישות עיקריות לניתוח האישיות:

גישת התכונות: זרם בפסיכולוגיה המדגיש את מרכזיותן של תכונות יציבות במבנה האישיות. התכונות הן קבועות ויוצרות בבני אדם נטייה להתנהג בעקיבות במצבים שונים.

גישת הטיפוסים: טיפוסי אישיות הם תופעות של הכול –או –כלום, ולא של דרגה או רמה. אדם המזוהה כטיפוס מסוים, אין לזהותו כשום טיפוס אחר באותה המערכת.

הגישה ההומניסטית – פנומנולוגית/ קרל רוג'רס

מושגים בסיסיים

הומניזם – תפיסת האדם כיצור טוב מטבעו, המכוון את חייו לקראת בנייה, התפתחות, התקדמות, הגשמה עצמית ויצירתיות.

פנומנולוגיה - הדגשת החוויה הסובייקטיבית כגורם מרכזי בהבנת התנהגות האדם. התנהגות האדם תלויה באופן שבו הוא תופס את העולם. החוויה הסובייקטיבית משפיעה על הערכת ההתנהגויות של האדם את עצמו ואת זולתו.

רוג'רס הדגיש שהתפיסות הייחודיות של החוויות שחווה האדם מרכיבות את עולמו הפנימי וזוהי המציאות לגביו. כדי להבין אדם, יש לנסות ולגלות מהי המציאות שלו, כפי שהוא חווה אותה ותופס אותה ואין טעם לגלות מהי המציאות "האמיתית" שבה חי האדם, כי כל אדם חי בעולם סובייקטיבי.

הוליוזם – תפיסת האדם כישות שלמה שאינה ניתנת להבנה על ידי ניתוח של חלקי התנהגותו. מימוש עצמי – נטייה מורשת של האדם לפתח את כל כשריו. האדם מונע על ידי כוח מרכזי והוא הנטייה למימוש עצמי (הגשמה עצמית). כל מה שאדם עושה נעשה במטרה להרחיב את כשריו ולממשם. המימוש העצמי נתפס כיעד שאיש אינו מגיע אליו, אך כולם שואפים להגיע אליו. ההבדל בין בני האדם הוא במידה בה הם מממשים עצמם. אדם מעריך חוויה כלשהי על פי המידה שבה היא מקרבת אותו למימוש העצמי.

המימוש העצמי מתבטא בנטייה לשמירת הקיום הפיזי, נטייה המשותפת לכל היצורים החיים, וכן בנטייה לצמיחה אישית, המאפיינת רק בני אדם השואפים להתקדם לקראת הישגים ויצירה. רוג'רס האמין שאם אדם יקבל את התנאים הנאותים להתפתחותו, ובעיקר את החופש להיות עצמו ולבחור את בחירותיו האישיות, הוא ידע מה טוב בשבילו לא רק מבחינת סיפוק הצרכים הגופניים, אלא גם מבחינת מימוש כישוריו האישיותיים. לפי רוג'רס כשאדם חי בתנאים מתאימים, הוא מתפתח ליצור טוב וחברתי.

העצמי – מבנה מאורגן ויציב של תפיסות הפרט את מאפייניו, את היחסים בינו לבין האחרים, את תפיסותיו ביחס להיבטים שונים בחייו וכן את הערך שהאדם מייחס לתפיסות אלה. לכל אדם יש תפיסות לגבי מאפייניו ותכונותיו: האם הוא טיפש או חכם, נוח ורגוע או עצבני. כמו כן האדם מחזיק בתפיסות לגבי יחסיו עם אנשים אחרים ונושאים שונים אחרים. העצמי גם כולל את הערך שהוא מייחס לכל התפיסות הנ"ל.

תרגיל מס' 1: עצמי ריאלי ועצמי אידיאלי
 דרג מ-1 עד 7 כל תכונה. דרג בטור הראשון עד כמה מתאימה לך כל תכונה כיום. בטור השני דרג את התכונות כפי שהיית רוצה להיות.
 1 - "מאד לא מתאים לך" עד 7 - "מאד מתאים לך".
 בטור השלישי חשב את הפער בין הטור הראשון והטור השני.

הפער בין מהאני רוצה לבין מי אני	אני כחן שהייתי רוצה להיות (עצמי אידיאלי)	אני עצמי (עצמי ריאלי)	
			ביישן
			שקטן
			אוהב לעזור לאחרים
			חרוץ
			קמץ
			חסכן
			מסודר
			תוקפני
			ספונטני
			יפה
סך כל נקודות הפער:			

פער קטן 0-20 פער בינוני 21-40 פער גדול 41-60

עצמי ריאלי - תפיסות האדם את עצמו כפי שהוא.
עצמי אידיאלי – תפיסות האדם את עצמו, כפי שהיה רוצה להיות.
 העצמי כולל את העצמי הריאלי ואת העצמי האידיאלי. שניהם משפיעים על התנהגות האדם ומושפעים ממנה. מידת ההתאמה בין העצמי הריאלי לאידיאלי משפיעה על איכות הסתגלותו של האדם: כשהפער בין העצמי הריאלי והעצמי האידיאלי גדול, האדם חש נחיתות, שכן הוא תופס עצמו רחוק ממה שהיה רוצה להיות. היעדר פער בין העצמי הריאלי והעצמי האידיאלי, גורם לאדם לקפוא על שמריו. פער כלשהו (לא גדול) בין העצמי הריאלי והעצמי האידיאלי רצוי, כי הוא דוחף את האדם להשגת יעדים.
התפתחות העצמי - רוג'רס לא פירט שלבים בהתפתחות אלא ציוני דרך עיקריים בהתפתחות העצמי, הקשורים להערכות של אחרים המשפיעות על התפתחות הדימוי העצמי כחיובי או שלילי. בחודשים הראשונים לחייו, התינוק אינו מבחין בינו לבין הסביבה, ולכן לא קיים עדיין עצמי. בהדרגה הוא לומד להבחין בינו לבין העולם, לפי תחושותיו ותגובותיו כמו רעב, שובע, כאב או אהבה, עד שהוא מפתח רצון משלו, השונה לעתים מרצונם של אחרים בסביבה שלו.

בהמשך ההתפתחות, העצמי מעוצב בעיקר דרך אינטראקציה עם הסביבה, בעיקר עם אחרים משמעותיים. הילד מפנים את ערכי ההורים וגם את ערכי הסביבה. לכל ילד יש צורך לקבל תמיכה ראשונית מההורים בכדי לממש עצמו.

רוג'רס הבחין בין שני סוגים של הערכה:

הערכה חיובית מותנית – קבלת האחר רק כשהוא ממלא ציפיות מסוימות. כתוצאה מכך הילד לא יתנהג בהתאם לעצמי האמיתי שלו, לא יפתח את כשריו ולא יגיע למימוש עצמי. הוא יפעל על פי ציפיות הסביבה, כדי לזכות בהערכה חיובית. הערכה מסוג זה מזיקה להתפתחות התקינה של האישיות, מכיוון שהיא גורמת לאדם לצמצם את התנהגותו רק למעשים שיובילו להשגת הערכה חיובית לפי סטנדרטים שאחרים מציבים לו.

הערכה חיובית בלתי מותנית – קבלת האחר כפי שהוא ללא תנאים. ילד הזוכה להערכה חיובית בלתי מותנית מקבל את עצמו ומעריך את עצמו באופן חיובי. מסיבה זו קיים קשר הדוק בין האופן שבו הילד תופס איך אחרים (הוריו) תופסים אותו לבין תפיסתו העצמית האישית. קיימת הפרדה בין מעשה רע שהילד עושה ואז יש להעיר לו, לבין אישיותו של הילד. משום שתפיסת הילד את החוויות היא סובייקטיבית, תפיסתו את הערכת ההורים היא המשפיעה על הילד יותר מאשר הערכתם הממשית. הערכה זו חשובה ביותר להתפתחות תקינה של הילד.

איום והגנה מפני העצמי:

רוג'רס הבחין בין סוגים שונים של פערים שגורמים לאיום על האדם:

1. **פער בין העצמי הריאלי והעצמי האידיאלי** - פער בין מה שאני רוצה להיות בהשוואה למה שאני כיום.
2. **פער בין התפיסה העצמית לבין הדרך שבה האדם חושב שהאחרים תופסים אותו.** לדוגמה האדם תופס עצמו כחכם, אך חבריו חושבים שהוא טיפש.
3. **פער בין העצמי ובין החוויה שהאדם חווה** – חוסר התאמה בין הצורה בה האדם תופס את עצמו לבין החוויה הסובייקטיבית שלו. רק מה שנמצא בהתאמה נתפס כלא מאיים. לעומת זאת, חוויות שאינן מתאימות לתפיסה העצמית מהוות איום על העצמי ואינן נכנסות למודעות. ההתגוננות מפני האיום נעשית על ידי ניסיון לסגור את הפער שביניהם. סגירת הפער נעשית על ידי שינוי העצמי כך שיתאים לחוויה או על ידי שינוי החוויה כך שתתאים לעצמי. באופן טבעי, לאדם יותר קל לשנות את החוויה מאשר את העצמי. לדוגמה, בחורה שחושבת שהיא יפה ומוצלחת ויכולה להשיג כל בחור אך לפתע אחד הבחורים אתו יצאה, עוזב אותה. נוצר פער בין מה שהבחורה חושבת על עצמה לבין החוויה של הפרידה שהיא חווה. הפערים הללו יוצרים באדם תחושת איום וחרדה, שאין הוא מודע להם והוא מתגונן מפניהם על ידי שינוי החוויה. שינוי החוויה נעשה באמצעות שני מנגנוני הגנה עיקריים: **עיוות תפיסתי** – חוויה שנוגדת את תפיסת העצמי נכנסת למודעות אך בצורה מעוותת. לדוגמה, בחורה תגיד לעצמה שהבחור דפוק ומלכתחילה לא היו מתאימים.

הכחשת החוויה – האדם מתעלם מקיומה של החוויה והיא אינה מגיעה למודעות כלל. לדוגמה, הבחורה תכחיש שבכלל יצאה עם הבחור ואז היא אינה מודה בכישלון.

האדם השלם – אדם המסוגל להקשיב לעצמו ולקבל חוויות ללא תחושת איום. הוא מקבל את רגשותיו ומחשבותיו גם אם הם שליליים משום שהוא יודע שיש בכוחו להתגבר עליהם. האדם פתוח לחוויות והוא פועל לקראת מימוש עצמי. הוא יצירתי ולכן מסתגל טוב לסביבה. אדם כזה חותר תמיד ליעד מסוים מבלי להשיגו לגמרי. כאשר אדם חופשי להשתמש בכישרונותיו ללא שואף תמיד לשפר את כשריו ולכן לעולם לא יגיע למימוש עצמי מלא, אלא תמיד ימשיך לנוע לקראתו.

תרגיל מס' 2: ניתוח אירועים על פי רוא'רס

נתח כל אירוע באמצעות המונחים של רוא'רס (הומניזם, פנומנולוגיה, הול'יזם, מימוש עצמי, עצמי ריאלי, עצמי אידיאלי, הערכה חיונית מותנית/בלתי מותנית, פצריט, ציוות תפיסה, הכחשת החוויה, האדם השלם).

1. לאחרונה הולמנה אימו של מתן לבית-הספר לשיחה עם רכזת השכבה. התברר שלמתן ציונים נמוכים במתמטיקה ובאנגלית. למתן ציונים אלו לא מפריצים כי כל מה שמצניין אותו הוא הציסוק בספורט, לו הוא מקדיש את מירב זמנו. הישגיו בספורט טובים והוא מתכנן להיות ספורטאי גם בעתיד. לצומתו, הוריו מצפים לציונים גבוהים במקצועות אלה, אך הם אינם לוחצים עליו.

2. שמרית היא תלמידת י"ב. הוריה של שמרית הם הורים נוקשים מאוד; כבר מגיל מאוד קטן הצמידו בפניה אתגרים ודרישות גבוהות ביותר. כמו כן היא זכתה להערכתם רק כאשר צמדה בציפיותיהם. במשך כל שנות לימודיה הייתה שמרית תלמידה מצטיינת; ציוניה נצלו תמיד בין 90 ל-100. בבחינה האחרונה בפסיכולוגיה קיבלה שמרית 60, היא קרעה את הבחינה והשליכה לפח.

3. דנה היא נערה בת 17 שאוהבת מאוד לרקוד ומקדישה הרבה שעות לאימוני הרקוד שלה. היא רוצה לקבל פטור מהצבא כרקדנית מצטיינת ולהתקבל ללהקת בת-שבע. דנה הופיעה בפני תלמידי בית ספרה בטקס יום רבין האחרון בריקוד צומתי וריאלי. חברותיה שהיו כנות כלפיה אמרו לה שהיא רוקדת אמנם יפה אבל בנות שסיימו מלמת ריקוד בבית הספר רוקדות הרבה יותר טובה ושאין לה בכלל סיכויים להתקבל ללהקה. דנה הלכה לבחינות ללהקה ולא התקבלה אפילו לקבוצת המכינה שבלהקה. דנה כעסה וטענה שבלהקות ממיילא יש רק פרוטקציה ולכן היא לא התקבלה. לאחר מכן החלה דנה להלניח את עצורי הריקוד והשתתפה בקורס צילום. היא

מאד אהבה את היצירות שבקורס והסקיצה בלימודי הציור. הציוראים שלה היו קצת "מוזרים" אבל לא הפריע לה מה שאנשים אומרים משום שהיא הייתה שלמה עם דרכה באומנות החדשה. הוריה של דנה קצת כעסו עליה, כי הם הקדישו כסף רב לכל נושא הריקוד ולא הבינו למה דנה נוטת את הריקוד. הם גם לא הסכימו לממן לה את חומרי הציור היקרים. דנה קצת כעסה על הוריה אבל החליטה להמשיך בדרכה החדשה.

תרגיל מס' 3: השווה בין פרויד לרוג'רס

רוג'רס	פרויד	קריטריונים	
			דומה
			שונה

אישיות – גישת התכונות

גישת התכונות היא זרם בפסיכולוגיה המדגיש את מרכזיותן של תכונות יציבות במבנה האישיות. גישות התכונות מציעות ממדים רציפים של תכונות או מאפיינים קבועים, שיוצרות נטייה להתנהג במצבים שונים.

תאוריית התכונות על פי אייזנק (1916-1997):

קיימים שלושה ממדים שעליהם מצביעים מבחני תכונות:

1. מופנמות ----- מוחצנות
2. נירוטיות ----- יציבות נפשית
3. פסיכוטיות ----- חברתיות (ממד שהוסיף בשלב מאוחר יותר) שלוש הממדים הם בלתי תלויים. (הרחבה והסבר הממדים בגישה הבאה).

תרגיל מס' 1: שאלון התכונות של אייזנק הבוחן מוחצנות ומופנמות
צנה על כל השאלות על ידי מרקור אחת התשובות "כן" או "לא".
אין תשובות נכונות או לא נכונות ואין תשובות מכילות. עבור מהר ואל תחשוב יותר מדי על המובן המדויק של השאלה.

- | | | | |
|-----|--|----|----|
| 1. | האם אתה אוהב לדבר? | כן | לא |
| 2. | האם אתה אדם עצמי ומלא חיים? | כן | לא |
| 3. | האם אתה נהנה לפגוש אנשים חדשים? | כן | לא |
| 4. | האם בדרך כלל אתה מרשה לצמצם להתפרק ולהיות במסיבה עצמי? | כן | לא |
| 5. | האם בדרך כלל אתה הוא זה שצוה את הצמד הראשון ברכישת חברי חדשים? | כן | לא |
| 6. | האם אתה יכול בקלות להכניס רוח חיים במסיבה משממת? | כן | לא |
| 7. | האם אתה נוטה להישאר בצד באירועים חברתיים? | כן | לא |
| 8. | האם אתה אוהבת להתחבר עם אנשים? | כן | לא |
| 9. | האם אתה אוהב הרבה פצילות והתרחשות סביבה? | כן | לא |
| 10. | האם לרוב אתה שותק כשאתה בחברת אנשים? | כן | לא |
| 11. | האם אתה נחשב בעיני אחרים לאדם עצמי ומלא חיים? | כן | לא |
| 12. | האם אתה יכול לעשות שמח במסיבה? | כן | לא |

מודל חמשת הגדולים : BIG FIVE

הנחות היסוד

1. האישיות מכילה חמישה ממדים מרכזיים.
2. הציונים בכל ממד מתפלגים נורמלית.
3. הדרך הטובה ביותר לתיאור האישיות היא באמצעות תכונות ולא באמצעות טיפוסים.
4. רמת/עוצמת הציונים של הפרט מבטאת את ההעדפות האישיות שלו.
5. אנשים המדורגים סביב האמצע בממדים השונים מעדיפים איזון בין שני הקצוות הקיצוניים של כל תכונה.

חמשת הממדים הם:

1. **מוחצנות - מופנמות:** מוחצנות מאופיינת בצורך חברתי גבוה, יכולת התחברות, אסרטיביות, נטייה לדברנות ופעלתנות. הקצה הנגדי הוא **מופנמות**.
2. **נועם הליכות - עוינות:** נועם הליכות מאופיין בטוב לב, טקט, נכונות לשתף פעולה ובנדיבות. עוינות מאופיינת בציניות, גסות ואנוכיות.
3. **פתיחות - נוקשות מחשבתית:** פתיחות מאופיינת ביצירתיות, נכונות לחקור כיוונים אינטלקטואליים חדשים ולהתעניין בשלל תחומים, דמיון וחיבה לאמנות. צר האופקים, לעומת זאת, מוגבל בתחומי העניין שלו.
4. **יציבות רגשית - נויירוטיות:** האדם היציב רגשית הוא רגוע, בעל ביטחון עצמי וקר רוח. לעומתו, הנוירוטי נתון לרגש נחיתות ולהיסטריה ואפוף בחרדות. הנוירוטיות קשורה במוח לרגש שלילי ולחרדה, ויש המוצאים בה שני רכיבים נפרדים: חרדה ורוגז.
5. **מוכוונות (מצפוניות) – חוסר גבולות:** מוכוונות מצביעה על נכונות לעבודה קשה, אחריות, מעשיות ויכולת להתמקד במטרה. חוסר גבולות פירושו עצלנות, חוסר אחריות, הנאה מההווה ורישול.

הצירים של חמשת הגדולים:

מופנמות	מוחצנות				
	5	4	3	2	1
עיונות	נעימות				
	5	4	3	2	1
נוקשות	פתיחות				
	5	4	3	2	1
יציבות רגשית	נוירוטיות				
	5	4	3	2	1
חוסר גבולות	מוכוונות				
	5	4	3	2	1

ביקורת על מודל חמשת הגדולים:

- יש שטוענים שאין די בחמש התכונות כדי להבין מהי אישיות ואחרים סוברים שניתן להסתפק בפחות מחמש תכונות.
- המודל אינו מספק פתרון טיפולי ואין הוא מסביר כיצד תכונות אופי יכולות להשתנות. עם זאת, ניתן להפיק ממנו תועלת לצרכים שונים, בין השאר: אבחון תעסוקתי ושידוכים.
- קשה לראות את המודל כתאוריית אישיות מגובשת. יש בו תיאור, אך אין בו הסבר. אין זה ברור, למשל, מדוע רמת הפעלתנות ורמת החברותיות מתחברות יחדיו לגורם אחד - מוחצנות.
- המודל מתעלם משלל תכונות חשובות: חוש הומור, גבריות/נשיות, מידת הדתיות ועוד. בעיקר הוא מתעלם מהזהות ומתפיסת העצמי שחשיבותן בהגדרת האישיות רבה. נעדרת ממנו כליל התייחסות למצבים, אין הוא מסביר מדוע בסיטואציה אחת יכול אדם להתנהג באופן השונה מאוד מהתנהגותו במצב אחר.
- בעיה מתודולוגית קשה עם המודל היא הסתמכותו הרבה על דיווח עצמי בשאלונים, דיווח שעלול להיות מוטה.

תרגיל מס' 2: שאלון לאבחון תכונות האישיות - BIG FIVE

תיאור צמ'י: לפניך רשימה של משפטי תיאור האפיינים אנשים שונים ואלה יכולים להיות נכונים או לא נכונים לך. *לעמך*, האם את/ה מסכים שהנך אדם האוהב לבלות בחברת אחרים ? רשום/רשמי ליד כל תיאור את המספר הציון את מידת הסכמתך או אי הסכמתך עם התיאור

אני רואה עצמי כ:	מסכים מאוד	די מסכים	לא מסכים ולא מתנגד	די מתנגד	לא מסכים כלל
1. דברן	5	4	3	2	1
2. נוטה לבקר למצוא פגמים באחרים	5	4	3	2	1
3. עובד המבצע עבודתו/ה היטב וביסודיות	5	4	3	2	1
4. אדם מדוכדק ונוטה לעצבות	5	4	3	2	1
5. אדם מקורי הנוטה להעלות רעיונות חדשים	5	4	3	2	1
6. מאובק ומסויג	5	4	3	2	1
7. נכון לעזור ובלתי אנוכי עם אחרים	5	4	3	2	1
8. יכול להיות לעיתים חסר אכפתיות	5	4	3	2	1
9. אדם רגוע המתמודד היטב עם לחץ	5	4	3	2	1
10. סקרן לגבי דברים רבים	5	4	3	2	1
11. מאד אנרגטי	5	4	3	2	1
12. אדם הנוטה לעורר מריבות עם אחרים	5	4	3	2	1
13. עובד אמין שניתן לסמוך עליו	5	4	3	2	1
2. מתוח לעיתים	5	4	3	2	1
3. אדם חכם שקול ומעמיק	5	4	3	2	1
4. מעורר התלהבות	5	4	3	2	1
17. בעל מלך סלחני	5	4	3	2	1
18. נוטה להיות בלתי מאורגן	5	4	3	2	1
19. אדם המרבה לדאוג	5	4	3	2	1
20. בעל דמיון פזיז	5	4	3	2	1
21. נוטה להיות שקט	5	4	3	2	1
22. אדם הנותן אמון בד"כ	5	4	3	2	1
23. נוטה לעצלות	5	4	3	2	1

1	2	3	4	5	24. יציג רגשית, לא נצבע בקלות
1	2	3	4	5	25. מחצית באופיו
1	2	3	4	5	26. בעל אישיות אסרטיבית – החלטי
1	2	3	4	5	27. יכול להיות קר, מתנשא ומרוחק
1	2	3	4	5	28. דבק במטרה עד שתושלם במלאה
1	2	3	4	5	29. נוטה למצבי רוח
1	2	3	4	5	31. יודע להעריך התנסויות אסתטיות ואומנותיות
1	2	3	4	5	32. צור ומבויש לפעמים
1	2	3	4	5	33. אדם מתחשב ונעים כמעט כלפי כול אחד
1	2	3	4	5	34. עושה דברים ביציאות
1	2	3	4	5	35. נשארות ראוב במצבי מתח
1	2	3	4	5	36. מעדיף עבודה שטרתית
1	2	3	4	5	37. אדם חברותי ופתוח
1	2	3	4	5	38. לעתים גסות רוח כלפי אחרים
1	2	3	4	5	39. מתרכז בקלות
1	2	3	4	5	40. לעתים קרובות נהנה לחשוב ולהשתעשע ברציונות מופשטת
1	2	3	4	5	41. מאלץ מעט צניין באומנות
1	2	3	4	5	42. אוהב לשתף בצורה עם אחרים
1	2	3	4	5	43. אדם אשר דעתו מוסחת בקלות
1	2	3	4	5	44. בעל גישה מעמיקה ומורכבת לאומנות, מוסיקה וספרות

שאלות לדוגמה לקראת בחינה

מבוא לפסיכולוגיה

1. בעיתונות דווח על מספר גדול של תינוקות שנולדו עם בעיות התפתחות. כשנבדקו מהו האורגניזם לבעיות אלו נמצא שהן מיוחסות לנזק הנקרא "זיקה" העלול לפגוע בנשימת הרוות. אנרגיה רבית קראו לרשויות לרסס מקורות מיט שיש בהם מצבור של יתושים. ציין ארבע מטרות של הפסיכולוגיה והדגם שתיים מהן על סמך הארוץ המתואר בקטע.
2. משתתפים במחקר, הניצו למעשה ושיחקו יחד במשחק תחרותי, אשר היווה אתגר עבור הילדים כמו גם הזדמנות להבצה של מילון נרחב של רגשות: שמחה, תסכול, כעס, צער, אכזבה וצוד. המשחק צולם במצלמת וידאו, ולאחר מכן שופטים פירשו את הרגשות הלא מילוליים של הילדים, בהתבסס על הבצות פנים, תנוחות האף וקולות.
3. הצלי את ארבעת הקריטריונים של המדעיות והדגם/י אותם באמצעות הפתיח, האם המחקר עונה על כולם, נמק'י את תשובתך.
4. במחקר, נבדקה ההשערה כי הורים מתייחסים באופן שונה לסוגי הרגשות שמביצים בנים ובנות, והבק מצודדים בנות להביע יותר צב ודאגה ומצודדים בנים להביע יותר כעס ושמחה לאיד.
- א. הדג'י מהי פסיכולוגיה והצלי כיצד הנושא הנחקר (השפעת יחס ההורים על הבצת רגשות בקרב בנים ובנות) צומד בהדגרה של הפסיכולוגיה?
- ב. הצג את מטרות הפסיכולוגיה והדגם שנייה מהם מתוך הפתיח.
- א. אם מציצים למישהו שצריך קו טלפון את האפשרויות הבאות: רכיבת קו טלפון ב 59 ש"ח לחודש. רכיבת קו אינטרנט ב 75 ש"ח לחודש. רכיבת קו טלפון+קו אינטרנט ב 80 ש"ח לחודש. ההשערה היא כי רוב האנשים יבחרו באפשרות השלישית וזאת מכיוון שהם משווים בין האפשרות השניה לשלישית. אק אם יציאו רק את האפשרות הראשונה והשלישית - רובם יבחרו באפשרות הראשונה. הצג את תהליך החשיבה המדעית - תיאוריה, השערה, מחקר. והדגם אחד מהם על פי הפתיח.
5. כל תיאוריה מדעית חייבת להיות בררת הפרכה, כלומר חייב להיות אפשרי לחשוב על ניסוי שתוצאותיו יוכלו לערער את אותה התיאוריה. הצג את תהליך החשיבה המדעית - תיאוריה, השערה, מחקר. והדגם אחד מהם על פי הפתיח.
6. משתתפים במחקר, הניצו למעשה ושיחקו יחד במשחק תחרותי, אשר היווה אתגר עבור הילדים כמו גם הזדמנות להבצה של מילון נרחב של רגשות: שמחה, תסכול, כעס, צער, אכזבה וצוד. המשחק צולם במצלמת וידאו, ולאחר מכן שופטים פירשו את הרגשות הלא מילוליים של הילדים, בהתבסס על הבצות פנים, תנוחות האף וקולות. הצלי את ארבעת הקריטריונים של המדעיות והדגם אותם באמצעות הפתיח, האם המחקר עונה על כולם, נמק את תשובתך.

7. החוקרים התלבטו האם במטרה לקבל תוצאות ברורות ואובהקות יותר, נכון ליצור את ההתנהגות של הילדים המשתתפים במחקר באופן יזום. החוקרים התכוונו להקריין בפני הילדים סרטוני וידאו אלימים בדקות בהן הם ממתנים להתחלת הניסוי ולאת מבלי לעדכן את הוריהם על כך. רציון זה מסתמך על ממצאים של מחקרים קודמים שנעשו ובהם נמצא כי צפייה בסרטונים אלימים מעוררת אלימות בקרב ילדים.
א. ציין שני ערכים המתנגשים בדיאלמה הערכית שחווים החוקרים, והסבר כיצד הם באים לידי ביטוי בפתיח.
- ב. ציין 3 מטרות הפסיכולוגיה והדגם 2 מהן מהפתיח.
8. בניסוי אחד הציגו בפני ילדים צנייט וילדים עשירים ציורים עם מטבעות בלדלים שונים. וביקשו מהילדים להעריק את אודף המטבעות. נמצא, שילדים צנייט העריכו את המטבעות כגדולות יותר ליצומת וילדים עשירים. הצג את 4 הקריטריונים למדע. האם ניסוי זה הוא "מדעי"? נמק.
9. הרשויות באירופה מודאגות מהמוני הצעירים שמציעים למסיבות מחתריות, למרות הגבלות הקורונה: "נראה שבכלל לא אכפת להם מהבריאות שלהם ושל הקרובים". הבליינים מסבירים: "הכול סאור, רוצים להתפרק אחרי הסגר". כק פורסם ב-YNET בחודש יוני 2020.
א. הגדר מהי פסיכולוגיה והסבר כיצד הנושא שמוצג בפתיח עומד בהגדרה של הפסיכולוגיה?
- ב. ציין שני ערכים אשר באים לידי ביטוי בדיאלמה המוצגת בפתיח. כיצד ראוי בעיניך לנהוג במצב הנוכחי? נמק תוק שימוש במושגים רלוונטיים מתוק חומר הלימוד בפסיכולוגיה
10. במחקרם של בן-אריה ברוק ופרקס (2020), עצסק בחוויות של ילדים ובני נוער (גילאי 10-16) בתקופת הקורונה, דיווחו כ 64% מן הילדים שהשתתפו במחקר כי הם משתמשים ברשתות חברתיות רוב שעות היום, אולם רק כ- 45% דיווחו כי הם מקדישים פרק זמן זה לשיחות עם אנשים בדרכים שונות, מה שעשוי להעיד על כך ששימוש ברשתות החברתיות אינו מציג בהכרח על יצירת קשר עם אנשים. ילדים אשר מלכתחילה סובלים מקשיים חברתיים, אק בימים רגילים לוקחים חלק במספרות חובה ובאים באינטראקציה חברתית עם קבוצת השווים, עלולים בתקופה זו להיות מודרים ממפגשים חברתיים מקוונים ולחוש בדידות מואברת. ציין והסבר את שלושת הקריטריונים של מדע. בחר שנייט מהם והדגם כיצד הם באים לידי ביטוי במחקר הנ"ל.
11. הצג מהו מחקר אורק ומהו מחקר רוחב והסבר כיצד ניתן לבדוק את השאלה האם יש קשר בין הגיל לבין אינטליגנציה, באמצעות מחקר אורק ובאמצעות מחקר רוחב.

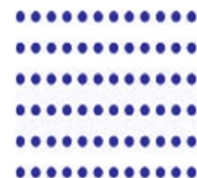
פסיכולוגיה קואניטיבית

קואניציה

1. קיימות שלוש דרכים בהם חוקרים יכולים למדוד תהליכים קואניטיביים (גישת "עקבות התהליך"). הסבר דרך אחת והצג יתרון אחד וחסרון אחד של דרך זו.
2. מהאטמה אנדי: האדם הוא תוצר מחשבותיו, הוא הופך למה שהוא חושב. הצדד את המושג קואניציה, והסבר את הציטוט באמצעות הצדדה זו.
3. חקר הקואניציה מחייה איתור שיטות מחקר ייצוגיות היות ומדובר על תהליכים המתרחשים ב"קופסה השחורה" של מוחנו. הצג את שלוש הדרכים לחקר הקואניציה על פי גישת "עקבות התהליך". הצג יתרון אחד וחסרון אחד בכל אחת מן הדרכים.

תפיסה

1. באחד הדוכנים ביריד, הופיעה "אומנים חושבים אופטיים", שהבטיחה פרס יקר ערך למי שיצליח לפתור נכונה את החידות שהציגה. יוסי מאוד רצה לגשת לדוכן, אבל אורי, חברו, טען שזה בלבלול זמן וכסף. הסברו מדוע אורי הגיב כך? בתשובתך התייחסו ל"אשליית מולר-לייר".
2. בהפסקה הצדודה התרחשה תארה בין מספר תלמידים משכבת י' לתלמידי י"א. רכז ויוצרת שכבת י"א שוחחו, כל אחד בחדרו וכל אחד בדרכו, עם מספר תלמידים מהשכבה שהיו עדיין לאירוע. מאוחר יותר, כשדיברו השניים זה עם זה נדהמו לגלות שקיבלו תיאור שונה מאוד לאירוע.
3. הבא נימוק מסוג ראיה, או מסוג הסבר לסיבת השונות בתיאור האירועים.
4. השווה בין חישה לתפיסה באמצעות שני קריטריונים.
5. ציין איזה מחוקי השטטלט מסביר את הפרשנות של מוחנו לאיור זה. הסבר את החוק.



6. תינוקות בצריסה אינם מחייבים לאמא מיד כשהם מבחינים בה, לתהליך לוקח כשנייה. מהם שלבי הליך התפיסה? הדגם אותם על התינוק.
7. ציין איזה עקרון תפיסתי מסביר מדוע חץ אחד נראה ארוך יותר מהאחר למרות שאין זה כך. הסבר את החוק.





קשה

1. דני נוסע באוטובוס צמוד תלמידים בדרכו הביתה. הוא מתיישב בחלק הקדמי של האוטובוס, מוציא את מכשיר הטלפון שלו וצופה בסרטוני "טיק טוק". דני היה שקוע בסרטונים, שפתאום שמע מישהו קורא בשמו, אל הפנה את ראשו אחורה לראות מי זה. הסבר באמצעות "אפקט מסיבת הקוקטייל" את מצב הקשה של דני.
2. בטויל השנתי ביקש המדריך מתלמידיו להתבונן בנוף במשך כדקה ולאחר מכן לצייר אותו באמצעות לוח. הצוירים של התלמידים היו שונים אחד מהשני (לדוגמא: מספר העצים היה שונה, בחלק מהצוירים הופיעו פרפרים ובחלק לא) למרות שכולם התבססו על אותו נוף.
- א. הצג את תופעת ציורון הקשה שצמחה לשינויים הצוירים של התלמידים.
- ב. הסבר כיצד הניסוי של סימנס תומך בתוצאה.

זיכרון

1. יש הטוענים כי הזיכרון שלנו אינו חסין מהשפעות מאוחרות. אנשים הצדים לאירוע ונחשפים מאוחר יותר למידע סותר/שונה בחלקו, מכניסים את המידע לתוך הזיכרון. הסבירו מהו "אפקט המידע המטעה (הזיכרונות השתוללים)" הבא נימוק מסוג ראייה לחילוק הנאמר בפתיח.
2. חזית עברה תאונת דרכים קשה. התאונה התרחשה בשעות הבוקר כאשר הייתה בדרכה לעבודה. התאונה נצרכה להתנשלות עם נהג משאית שלא עצר בתמרוך עצור והתנגש בה בצווצמה. כאשר חזית התעוררה בבית החולים לא זכרה כלל את התאונה והתקשתה לספר למשפחתה מה גרם לה. מאז אותה תאונה חזית לא מצליחה לנהוג, היא חווה קושי בכל פעם שיושבת ליד ההגה. הצג את המושג זיכרון אפיונדי. הדגם את המושג על פי הפתיח.
3. כשהגיע הקיץ תמר רצתה ללכת לים אך חשה כיוון שלמרות שלמדה שחייה בהיותה בטיף 6, היא חשה שאינה יודעת לשחות מושג שחיה שנים רבות בקנדה ויש רוב השנה אי אפשר לשחות בים, ולברירה לא הציצו אף פעם. להפתעתה הדגלה כשנכנסה לים, היא שחטה באופן טבעי כאילו לא

- צברו כ"כ הרבה שנים. הסבר מהו סוג הליכרון של תמר שהתבטא בשחייה
בהכרותה? הדגם מתוך הקטע.
4. יש הטוענים כי ניתן להשתמש ליכרונות בפני אדם, למרות שלא קרו
מציאות האם אתה מסכים עם טענה זאת? הצג נימוק מסוג רא"ה.
- שיפוט וקבלת החלטות
1. לאדם שהתעניין בהתקנת קו טלפון הוצעו האפשרויות הבאות:
*רכישת קו טלפון ב-59 ש"ח לחודש.
*רכישת קו אינטרנט ב-75 ש"ח לחודש.
*רכישת קו טלפון+קו אינטרנט ב-80 ש"ח לחודש.
רוב האנשים בוחרים באפשרות השלישית וזאת מכיוון שהם משווים בין
האפשרות השניה לשלישית. אך אם יציגו רק את האפשרות הראשונה
והשלישית - רובם יבחרו באפשרות הראשונה.
א. הסבר בחירה זו באמצעות תורת הצרך של כהנמן וטברסקי.
ב. הצג/י את תהליך קבלת ההחלטה לפי כל 5 השלבים של תורת הצרך.
2. אנו צפויים להסיק במהירות שאישה שצובדת כזננת היא יצרנית, אנושית
ואינטימית.
א. מהי ה'וריסטיקה? איזה סוג ה'וריסטיקה מוצג בפתוח?
ב. ציין/י יתרון אחד וחסרון אחד לה'וריסטיקה זו.
3. אם מציצים למישהו שצריך קו טלפון את האפשרויות הבאות: רכישת קו
טלפון ב-59 ש"ח לחודש. רכישת קו אינטרנט ב-75 ש"ח לחודש. רכישת קו
טלפון+קו אינטרנט ב-80 ש"ח לחודש. ההשערה היא כי רוב האנשים יבחרו
באפשרות השלישית וזאת מכיוון שהם משווים בין האפשרות השניה לשלישית.
אך אם יציגו רק את האפשרות הראשונה והשלישית - רובם יבחרו באפשרות
הראשונה. הסבר בחירה זו באמצעות תורת הצרך של כהנמן וטברסקי.
4. אנו צפויים להסיק במהירות שאישה שצובדת כזננת היא יצרנית, אנושית
ואינטימית.
א. מהי ה'וריסטיקה ואיזה סוג ה'וריסטיקה מוצג בפתוח?
ב. ציין יתרון אחד וחסרון אחד לה'וריסטיקה זו.
5. שי היה לפי צומת דרכים חשובה בחייו והיה צריך לקבל החלטה האם ילמד
באוניברסיטה פילוסופיה או הנדסת מחשבים. הוא התלבט רבות והביא את
הנושא בפני הפסיכולוג שלו.
א. ה'וריסטיקות מבוססות על שתי מערכות חשיבה. תאר את שתי
המערכות הללו.
ב. הדגם שתי סיטואציות, אחת שסי יקבל החלטה לפי המערכת הראשונה
ואחת לפי המערכת השנייה

פסיכולוגיה חברתית

מבוא

1. הוריו של יוני לוחצים עליו להצטיין בלימודים. יוני למד למבחן אך הרגיש חוסר ביטחון ולא רצה לאכזב את הוריו לכן הצתיק במבחן. יוני נתפס בהצתקה. הדבר מהי פסיכולוגיה חברתית. ציין והסבר את שלושת המרכיבים המרכזיים של התחום לפי אולפורט, והדגם כל אחד מהם על המקרה המתואר

צמדות

1. פסיכולוג מהאסכולה הקואנטיטיבית ערך מחקר, שבדק כיצד מושפעות צמדות מתבגרים כלפי עישון על ידי הרגלי העישון של הוריהם. מסקנת המחקר: מתבגרים להורים מעשנים גילו צמדות חיובית יותר כלפי עישון בהשוואה למתבגרים להורים שאינם מעשנים. כיצד מודגרת צמדה? ציין שני מאפיינים של צמדה.
2. ראש הממשלה ושר הבריאות הכריזו על הצעדים לצמצום התפוצה הקורונה. הם הדגישו את הצורך בעטיית מסכות. דני טען כי לדעתו זה לא יעזור לצטות מסכות. אחותו צנתה לו כי היא חושבת בדיוק להפך וכי חייבים לצטות מסכות על מנת שלא ידבקו עוד אנשים.
א. תאר כיצד נרכשות צמדות באמצעות תיאורית התאורה הקואנטיטיבית והסבר באמצעותה את תאבותיהם של דני ואחותו ואת ההבדלים ביניהם.
- ב. הסבר/י כיצד ניתן לשנות את צמדתו של דני באמצעות התניה אופרנטית. חוקרים מצביעים על 6 מאפיינים של צמדות. רשמו והדגמו 2 מאפיינים של צמדה התואמת בזכות של רופאים וחוקרים לבצע ניסויים בעצלי חייט.
3. רשות הדברה לצמדה. הסבר באמצעות ההדברה מדוע בית הספר ביקש את צמדתם של תלמידים והורים לפתיחת מאמת מוליקה, מספר חודשים לפני שקיבל החלטה על פתיחת המאמה.
4. בתקופת המלחמה פורסם בעיתונות כי אנרחים רבים, תושבי מרכז הארץ, מביעים במהלך השבוע לשדרות לאות הנדחות, זאת למרות הסכנה לחייהם (פחד מנפילת הקסאמים). ציין את מרכיבי הצמדה. יישם את מרכיבי הצמדה לפי צמדת תושבי המרכז כלפי תושבי שדרות.
5. רומי בת ה-14 מצריצה למר מפורסט. כל שבוע היא הולכת להופעה שלו וצוקבת אחריו ברשתות החברתיות. הוריה גילו לאחרונה שהיא זייפה את חתימתה וצעתה קצקוצים כמו של הזמר הנערץ עליה. הם הרגישו כעס ואכזבה מהמעשה שלה והחליטו למנוע ממנה ללכת להופעה הקרובה של הזמר. האם הוריה של רומי מביעים צמדה או דעה? הדגמו/י על פי הפתיח. הסבר/י מה ניתן לשנות יותר בקלות, צמדה או דעה?

6. ראש הממשלה ושר הבריאות הכריזו על הצעדים לצירית התפשטות הקורונה. הם הדגישו את הצורך בעטיית מסכות. דני טען כי לדעתו זה לא יציל את מצב מסכות. אחותו צנתה לו כי היא חושבת בדיוק להפך וכי חייבים לעטות מסכות על מנת שלא ידבקו עוד אנשים.
- א. תאר כיצד נרכשות צמדות באמצעות תיאורית התאבה הקואנטיטית והסבר באמצעותה את תאבותיהם של דני ואחותו ואת ההבדלים ביניהם.
- ב. הסבר כיצד ניתן לשנות את צמדתו של דני באמצעות התניה אופרנטית. לאחרונה נדבקו כ-1000 אנשים ביממה בנאיף הקורונה. לאחר דבריו של רה"מ בדבר עטיית מסכה ירון החליט לשנות את צמדתו והחליט לעטות מסכה. ירון הסביר את שינוי צמדתו ואמר כי "אנשים יודעי דבר זרמו לי להבין את טעוטי ואת חשיבות עטיית המסכה". בנוסף ירון התחיל להסביר לחבריו את החשיבות של עטיית המסכות.
- א. הצג את שלושת מרכיבי הצמדה. הדגם שני מן המרכיבים על פי הפתיח.
- ב. הסבר לפי מודל ההסתברות של פטי וקסיופו את תהליך שינוי הצמדה שצבר ירון.
8. ליל הסדר תש"פ חל בזמן הליל הראשון של משבר הקורונה ובמהלכו הוטל סגר כללי ונאסר על הציבור לחצול את החל עם בני המשפחה המורחבת. בתחילת המשבר הבית משפחת כהן לא ייחסו חשיבות רבה להנחיות (לדבר הריחוק, עטיית המסכות והכפפות וכיו"ב). בהמשך אחרי שהקשיבה למסיבות הציתונאית ולמסבירים של המומחים בתקשורת, אורית, הבת הבכורה, סטודנטית לרפואה, שינתה את התנהגותה ואף הטיפה לבני משפחתה על החשיבות בקיומן. מהו מודל ההסתברות של פטי וקסיופו? הסבר באמצעותו את תהליך שינוי הצמדה שצברה אורית.
- השפעה חברתית
1. יותם המתנדב בתנועת נוצר, החליט לצאת לטיול "מים לים" למרות שלא רצה לצאת בליל 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 צברה לבית ספר חדש. לאחר מספר ימים בכיתה החדשה היא שמה לב שרוב התלמידים מנדים את נינה, שהיא בת לצובדים זרים כפי שהם נוהגים כל פעם שמגיע תלמיד חדש/שונה לכיתה. 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, התואם או סותר מניע זה.
3. השוו בין המחקרים של שריף ואש באמצעות שני קריטריונים לבחירתכם.

4. לפניק טענה: אנשים הנמצאים בחברת אנשים אחרים מושפעים מהם ונוהגים בקונפורמיות. האם טענה זו נכונה? הבא לתשובתך נימוק מסווג ראייה.
5. בשיעור טבע התבקשו התלמידים להגדיר צמחים שהמורה הביא לכיתה לפי צורת העלים, אודלם, מספר עלי הכותרת וצבע. מאחר והתלמידים עבדו בקבוצות ניתן היה להיצטר במהדיר הצמחים ואחד בשני. לאור הידוע לך על קונפורמיות והאורמים לה, האם ישנה אפשרות שכל התלמידים בקבוצה יטעו?
6. לפניק טענה: בני אדם נוהגים לנהוג בקונפורמיות רק במצבים צמומים. הצג נימוק אחד מסוג ראייה המבסס את הטענה או מפריך אותה.
7. לקראת הבטחות במתמטיקה התלמידים החלו ללמוד באופן אינטנסיבי, בעוד יוסי יצא ללבוש ולבגלות בית. לאחר שכווצים מצד חבריו התחיל יוסי ללמוד גם למבחן. איזו השפעה חברתית מוצגת בפתיח, הסבר והדגם השפעה חברתית על פי מחקר.
8. ישנם תלמידים שחוששים מהיצאה למסע לפולין, אך כתוצאה מלחץ חברתי מחליטים לצאת בכל זאת. הסבר מהי קונפורמיות וציין את שני הצרכים האורמים להתנהגות קונפורמית. הדגם אחד מהצרכים על פי הפתיח.
9. החברים פגשו את דור על שפת הימ ואמרו לו שהוא נראה "על הפנים" וחייב לעשות משהו עם עצמו. מלוצץ מהר להרשע לחדר כושר, ולהתאמן מדי יום על חיטוב הגוף. מהם התנאים המגבירים את הסיכוי לקונפורמיות של דור לקב' החברים?
10. 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 "היצנות". ציין ותאר שיטה אחת, שבאמצעותה יוכלו התלמידים לשכנע את ההנהלה להיצנות לבקשתם.
11. 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 להיצנות לבקשתו.
12. בעוד כחודשיים תסיים רותם את לימודיה התיכוניים ואת בחינות הבטחות. רותם רוצה לנסוע לשבוע לאיילת, יחד עם החבר שלה, כדי "לנקות את הראש" וכדי לחטוף את סיום הלימודים. הוריה של רותם מתנגדים לכך בתוקף. רותם רוצה לנסות ולשכנע את הוריה לשנות את דעתם. הצג את שיטת ה"דלת הפתוחה", והדגם לרותם כיצד לנהוג לפיה, כדי לנסות ולשכנע את הוריה להסכים לבקשתה.
13. שמעון אומר להם שהוא רוצה לטוס לחו"ל עם חבריו וכאשר הם מסרבים הוא מבקש לנסוע לאיילת. באיזו שיטת היצנות/שכנוע נוקט שמעון? הסבר את השיטה והצג מחקר שביסס יציאותה של שיטה זו.

14. מתוך פלישת המשא ומתן בין שבת דאנא לשבת דינא בסדרה הישרדות:
צנבל: אני רוצה את הברזנט, סיר, מציילי גסס ואת אבן האש שלכם.
בוקי: אין שום סיכוי!
צנבל: טוב, אתה יודע מה, תתן לי רק את האבן אש.
בוקי: אוקיי.
איזה תהליך של השפעה חברתית דיאלוג זה מדגים? נמק.
15. רשת שיווק מנסה לשכנע את לקוחותיה לקנות מסך פלזמה. בשלב הראשון היא מפרסמת שהמסך צולה 5000 ש"ח. בשלב השני היא מפרסמת שכעת המסך צולה רק 1500 ש"ח. ציינו איזו שיטת שכנוע שיווקית הופעלה על הלקוחות? הסבירו אותה והוכיחו כיצד היא באה לידי ביטוי בקטע.
16. סדנת 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 נטיותו של הפרט לציות עיוור. מה הם 3 התנאים שמגבירים את רמת הציות? הדגם תוך התייחסות למערכת הצבאית.
17. הסבר מה ההבדל בין ציות לסמכות וקונפורמיות. בתשובתך הדגם את 2 המושגים.
18. שירה ילדה ביישנית ומוכשרת מאוד בחוליקה. המחנכת שלה מנסה לגרום לה להיות מצורבת יותר בבית הספר וביקשה ממנה לקחת חלק בטקסטים, בשירה ונאליה. הצע שתי דרכים באמצעותן המחנכת תגרום לשירה להיצנות לבקשתה.
19. על מנת לבחון האם ציות לסמכות מתקיים גם בימינו, ברנר (Burger, 2009) שחזר באופן חלקי את המחקר של מילגרם (Milgram, 1963). ערכו השוואה בין המחקרים על פי שני קריטריונים לבחירתכם
20. אסם החליטה לשווק חטיף חדש "מקופלת כרמל מלוח" במהדורת קיץ מוגבלת. שירה שמאוד אוהבת כרמל מלוח וגם מקופלת, חששה שלא יאכלו בסופר חטיפים בשבוע הבא, ולכן החליטה לרכוש 100 יחידות מהמוצר איך שהגיע לחנויות. יוצץ שיווקי הציג שבציד כדאי למתג את החטיף כחטיף בריאות. הדגד את ציקרון המחסור והדגם מהפתיח כיצד הוא בא לידי ביטוי בקניות של שירה.
21. חברה הצרוצית HOT מצוניינת לשכנע אנשים חדשים להצטרף לקהל לקוחותיה. לשם כך היא נוהגת להעלות פרסומות בהם מופיעים זמרים וסלבים נערצים, המודיעים כמה לקוחות חדשים הצטרפו לחברה במהלך השבוע האחרון. בנוסף מציגה החברה ללקוחות פוטנציאלים אפשרות להירשם לחודש ניסיון בחינם בחברתם. הצג שנייה מעקרונות השכנוע

שהציע קנריק, ליצירת היצנות והדגם אחד מהם על המתואר בפתוח השאלה.

התנהלות פרו חברתית – אלטרואיזם

1. הדגם העל שירד בחודשים האחרונים הציף בתיים רבים בישוב בת חפר. תושבים רבים נותרו ללא קורת גג. בציתונות התבשרנו כי שאר התושבים ביישוב התארכנו במהירות, ארחו את נפצי השיטפון בבתיהם, ספקו להם מזון וביגוד חם, עד שהמים נספגו וניתן היה לשוב לבתיים.
א. הצג את מודל הייחוס והסברוי באמצעותו את התנהלותם של תושבי בת חפר.
- ב. אם יכול להיות שאדם המגיש עזרה לזולת מצפה להרוויח משהו מהתנהלותו ולהפיק תועלת, וצדיין יחשב לאלטרואיסט? הסבר את תשובתך באמצעות הדגרה והסבר של המושג "אלטרואיזם".
2. לאחרונה אנו עדים לתופעות רבות של אלימות חמורה בקרב בני נוער. במקרים רבים בני נוער צופים מהצד באירוע האלימות, אך לא מגיבים עזרה לקורבן. כיצד מכונה תופעה זו? הצג שני הסברים לתופעה.
3. לאחר הקרנת פרק בסדרה "זאת צדיק" בו הוצגו בעלי מקצוע "צדיקים" (שעזרו לזולת ללא תמורה) הוצגה ביקורת נוקבת באשר למניעים שלהם. הציגו שני הסברים אפשריים לכך שהתנהלותם של האנשים בסדרה, המכוונת לרווחת הזולת, אינה טהורה, והדגימו אחד מהם על פי הפתיח.
4. שירי רואה אדם מתמוטט ברחוב. שירי מבין כי זהו מצב חירום וכי עליה לפקח את אחריות אישית על הנעשה אך אינה יודעת מה עליה לעשות. הסבר כצד תגובה שירי, על פי דארלי ולאטנה?
5. יש הטוענים כי אנשים מגיבים עזרה מתוך מניעים רציונליים של שיקולי רווח והפסד. ציין והסבר שני ערכים המתנגשים בנושא זה. הדגימו בהקשר להגשת עזרה.
6. עם פרוץ מגפת הקורונה בישראל, התבקשו מי שמועדים כ"קבוצת סיכון בריאותית" להישאר בבתיהם ולהימנע ככל הניתן מחשיפה לנגיף. לנוכח המצב, התארכנה קבוצה של מתנדבים בעיר מודיעין, לסייע לאותם אנשים באמצעות ביצוע קניות בסופר ובבתי המרקחת, כדי שלא יצטרכו לצאת מבתיהם.
- א. הצג את מודל קבלת ההחלטות של דארלי ולאטנה, כולל הצגת 5 השלבים במודל.
- ב. הסבר, באמצעות כל אחד מהשלבים, כיצד קיבלו המתנדבים את ההחלטה לסכן את עצמם ובכך לעזור לאחרים.
7. כאשר שמענו רותי שהוכרז חרם על נועם חברתה לכיתה, חשה כאביה בחזה. כשחזרה הביתה מבית הספר, סיפרה לאימה על הכרזת החרם וסיתפה כי היא חשה עצליה לעמוד מול תלמידי הכיתה ולהבהיר להם כי דרכם מוטעית, משפילה ולא מוסרית. ציין והסבר את המושג המתאר את

יכולתו של אדם להעמיד עצמו במקום האחר. הצג את שלושת האזורים אשר מחלקים תכונה זו.

8. יש הטוענים כי אנשים מביטים בצורה מתוקה מניעים רציונאליים של שיקולי רווח והפסד. האם לדעתך טענה זו נכונה – הבא נימוק מסוג הסבר התומך בדעתך.

9. ברקע מאבק "Black blood matter" בארה"ב באביב 2020 פורסמה ידיעה בעיתון מדינת אינדיאנה, אודות שני צעירים, שראו בית צולה באש ושמעו את לצקות הדיירים הלכודים ומיד פרצו לתוכו, תוך סיכון עצמי, והצילו את בני הבית שנלכדו בו והצילו את חייהם. לידיעה צורפה תמונת הצעירים השחורים וכך נכתב בה לסיכום: באותו רגע איך אחד לא חשב על צבוע הצור. הם פשוט עשו את הדבר הנכון. אלה הסיפורים שלא יראו לך בתקשורת... מהו המושג המתאר את התנהלות הצעירים שפוצלת דווחה בכתבה. נתחו ובססו בעזרת 5 השלבים המודל שהציעו דארלי וואטנה.

10. לפת כיסתה את חופי ישראל בימים האחרונים. בשל הליהוט משרדי הפנים, הגנת הסביבה והבריאות הודיעו לציבור הרחב שלא להגיע לחופים לפעילות רחצה, ספורט ונופש והזהירו כי חשיפה לגפת עלולה להיגרם לבריאות.

רשות הטבע והגנים יצאה בקריאה למתנדבים לבוא ולנקות את החופים. כיתתה של דניאל בת ה 14 נצנתה בשמחה ובאופן מידי לקריאה לעזור, דניאל, לצומת זאת התלבטה רבות האם לקחת חלק בניקוי החופים ובסופו של דבר הצטרפה גם היא. הסבר את התלבטותה של דניאל לאור תיאורית הרווח וההפסד במתן עזרה

קונפליקטים בין קבוצתיים ובין אישיים

1. מחאת המכנסונים של תלמידות ממספר חטיבות – ביניים בארץ הקוראת לשוויון מדרגי באשר לקוד הלבוש הנהוג בבית הספר. חלק ממנהלי בתי הספר הסכימו להיפגש ולדון בסוגייה. הציגו שלושה עקרונות למחאה. הדגם שניים מהם על פי המתואר בפתיח.
2. הורים רבים מצפים במשך שנים שיילדיהם יגיעו לגיל שבו אפשר יהיה להטיף עליהם יותר אחריות לנצשה בבית, אבל כשהילדים מגיעים לגיל שבו זה אפשרי הם לרוב רק רוצים שניחו להם לנפשם כשהם חוזרים הביתה מבית הספר או מביל מקום אחר. –הצג את מודל הקונפליקט הריאלי והסבר באמצעותו את הקונפליקט המתואר בפתיח
3. במחקר שנערך בישראל ועסק במידת האינטראקציות החברתיות בין תלמידים יהודים לערבים בבתי ספר רב תרבותיים (בתי ספר מצורבים ליהודים וערבים) נמצא כי מתקיימות אינטראקציות חברתיות מוצטת בין הקבוצות השונות, וכי מרבית האינטראקציות הן בתוך הקבוצה האתנית אליה שייך התלמיד. הסבר את תוצאות המחקר באמצעות שני מושגים מתאוריית הזרות החברתית של טרנפל.

4. כסיומה של ההרצאה, שאל המרצה: "האם יש שאלות?". מתן הסתכל סביבו וראה שאיש אינו שואל. ולכן, אף שלא הבין דבר מה ורצה לשאול לעיון, לא העז להרים אצבע. הסבר מהי בורות פלורליסטית וכיצד היא משפיעה על התנהגותו של מתן?
 5. מחאת המכנסונים של תלמידות ממספר חטיבות - ביניים בארץ קוראת לשוויון מדרי באשר לקוד הלבוש הנהוג בבית הספר. חלק ממנהלי בתי הספר הסכימו להיפגש ולדון בסוגייה זו עם תלמידי התיכון. הצג שלוש עקרונות למנ"מ (מסא ומתן). הדגם שנייה מהם על פי המתואר בפתיח.
 6. טענה: החברה הישראלית כוללת בתוכה קבוצות רבות ומגוונות, ביניהן מתפתחים לעתים קונפליקטים. קונפליקטים אלו ניתנים לפתרון על ידי שיתוף פעולה בין הקבוצות. האם הנק מסכים עם טענה זו? הצג נימוק מסוג ראיה המבסס או מפריך טענה זו.
 7. ברקע מאבק "Black blood matter" בארה"ב באביב 2020 פורסמה ידיעה בעיתון המדינת אינדיאנה, אודות שני צעירים, שראו בית עולה באש ושמעו את זעקות הדיירים הלכודים ומיד פרצו לתוכו, תוך סיכון עצמי, והצילו את בני הבית שנלכדו בו והצילו את חייהם. לידיעה צורפה תמונת הצעירים השחורים וכך נכתב בה לסיכום: באותו רגע אף אחד לא חשב על צבע העור. הם פשוט ראו את הדבר הנכון. אלה הדיבורים שלא יראו לך בתקשורת.."
- מהי הדישה שהציעו טיפולטרנר לתופעה הנפוצה של קונפליקט בין קבוצות. הסבירו בעזרתה את הקונפליקט הבין-לוצי שהתפרץ בארה"ב באביב 2020.

ריאיון ורעיון

ריאיון

1. שרון מאוהב בדנה מתחילת התיכון. עכשיו, בסוף כיתה יא, החליט, לאחר מחשבות רבות, לומר לה זאת, ולהציע לה לצאת איתו לדיוט. שרון מאוד מרוש, וחווה דפיקות לב מואצות. הצלי ופרטוי את ארבעת מרכיבי הריאיון והדגם' אותם על פי הפתיח.
2. שירלי בתהליך גירושין מבצלה לאחר נישואין של שלוש עשרה שנה. לשירלי יש שלוש ילדים, שני בנים ובת כולל מתחת לגיל עשר. שירלי חוששת מאוד ודואגת מההשלכות של הפרדה על ילדיה ומהקשיים הכלכליים שתאלץ להתמודד עימם. לאחרונה, היא חווה קשיים בטינה אותם היא מפרשת כחרדה הנובעת מן הלא-נודע. הצג משתלש עליה והיא מוצאת את עצמה מתפרצת בבכי כאשר הילדים הולכים לישון. הסבר מהו ריאיון, הצג את רכיביו השונים והדגם שני רכיבים מן הפתיח.

רעטות

1. מחקרים רבים מציגים על פירוש דומה של הבצות פנים בין התרבויות השונות. פול אקמן מביע במחקרו על לפחות שבע הבצות פנים בצללות משמעותיות להיות. ציין ארבע הבצות פנים בצללות משמעותיות להיות בין התרבויות השונות והדגש שתיים מהן.
2. גלי ומור היו אמורים להתחתן הקיץ, אולם עקב מסיבת הקורונה חתונתם בוטלה. גלי מאוד עצובה, כווסת ונסערת מכך ובוכה המון כיוון שציפתה מאוד לחתונה זו וכעת מאוכזבת שהיא לא יוצאת לפועל. הסבירו את הפתיח בהתבסס על המודל של פלוצ'יק
3. נילי התאהבה בהן כיתתה אלאמו. הדבר מהו רגש. ציין שלשה מרכיבי רגש הצולפים מן ההעדרה. בסס את ההעדרה על הפתיח.
4. מסיבת הקורונה הביאה לגלי של פיטורים במשק. המפוטרים החדשים בלחץ. רינה, מוטרת חדשה, מרבה לשתף את רגשותיה עם חברותיה, ולצומתה דן מסתגר בצמח ושותק. מה המשמעות של ביטוי רגשות באינטראקציה חברתית, ומה תרומתו של הביטוי לתפקודו של היחיד? הביאו ראיה לכך.
5. השווה בין המושג 'רגש' לבין המושג 'ריגוש'. הצג הבדל אחד ונקודת דמיון אחת בין שני המושגים
6. אביה קבע במסעדה עם חברו בשעה 18:00 אך הדיע באיחור של 30 דקות. כאשר נפלס עם חברו, הבחין בהבצות כעס וחוסר סבלנות. כתגובה פלט אביה "בסה"כ איחרתי קצת". מיד לאחר מכן קם חברו פניו אטומות וחיוורות, לבש מציצו ויצא מן המסעדה. הסבר ע"פ המודל של ואן קליפ את תגובתו של החבר.
7. לפניך טענה: "אנשים מתרבויות שונות מבטאים רגשות בצורה דומה" הצג מחקר המבסס או מפריק טענה זו.

ויסות רגשי

1. משתתפים במחקר, הדיעו למעבדה ושיחקו יחד במשחק תחרותי, אשר היווה אתגר עבור הילדים כמו גם הזדמנות להבצה של מיאון נרחב של רגשות: שמחה, תסכול, כעס, צער, אכזבה ועוד. המשחק צולל במצלמת וידאו, ולאחר מכן שופטים פירשו את הרגשות הלא מילוליים של הילדים, בהתבסס על הבצות פנים, תנוחות הגוף וקולות.
2. הסבר מהו וויסות רגשי. מדוע חשוב שכל אדם ידע לווסת את רגשותיו? מהו וויסות רגשי? מדוע חשוב שכל אדם ידע לווסת את רגשותיו? הסבר.
3. נילי התאהבה בהן כיתתה אלאמו. הדבר מהו רגש. ציין 3 מרכיבי רגש הצולפים מן ההעדרה. בסס את ההעדרה על הפתיח
4. ירון שיחק כדורגל עם מספר חברים. תוק כדי המשחק, יובל, חברו הטוב פגע בו בחולקה עם הכדור ללא כוונה תחילה. ירון התרגל מאוד והחל

- לדחוף את יובל. מהו ויסות ראשי? האם ירון השתמש במיומנות זו?
 כיצד ירון היה צריך לפעול לדעתך?
5. רומי בת ה-14 מצריצה של זמר מפורסם. כל שבוע היא הולכת להופעה
 שלו וצוקבת אחריו הרשתות החברתיות. הוריה גילו לאחרונה שהיא
 גייסה את חתימתה וצעתה קצקוצים כמו של הזמר הנערץ עליה.
 כשהוריה של רומי קראו לה לשיחה, היא התרשמה והחלה לצצוק – "מה
 אתם בכלל מבינים??? אין לכם שום זכות להגיד לי מה לעשות!"
 ולהציף חפצים בבית. הסבר מהו ויסות ראשי? האם רומי השתמשה
 במיומנות זו? מה היה עליה לעשות?
6. תהליך ויסות עצמי כולל שלושה שלבים: ניטור, הערכה וציצוב של
 תגובות ראשיות. תאר את תהליך הוויסות העצמי שצבר אודי לפי שלושת
 השלבים: ניטור, הערכה וציצוב תגובות ראשיות
7. דנית צברה גירושם מאוד קשים, כאשר בנה תומר היה בן שנתיים.
 כתוצאה מכך, חוותה דנית מצוקה מאוד קשה, מה שהשפיע על מצב
 הרוח שלה, ולא הייתה פנויה ראשית לטפל בבנה. כשתומר נכנס לביתה
 א, המורה התלוננה רבות על התפרצויותיו כלפי חבריו לביתה. הצב
 נימוק מסוג ראיה התואם בקשר בין ויסות ראשי בקרב ההורים
 להתנהגות הילדים, והסבר באמצעותו את התנהגותו של תומר.

לחץ

מודל התגובות

1. כישלון במבחן מצורר תגובות לא נצמחות (כאן לחץ ופחד). למרות
 שמבחן הפסיכומטרי לא אמור לצורר תגובות כאלה, מציבים נבחנים רבים
 בתגובות לחץ ופחד ביחס לפסיכומטרי, ולאת מאחר שהם חוששים מכישלון.
 הצדד מהו לחץ לפי מודל התגובות והצב תגובה אחת אפשרית לחרדת
 בחינות מכל מיסור של תגובה.
2. תומר מתמיד זה שנתיים בלימודיו, על אף הצחצים הרבים שהלימודים
 גורמים לו. הצב כיצד מתמודד תומר עם הלחץ לפי מודל ההסתגלות
 הכללית של סלייה.
3. צופים חדשים מציבים בלחץ כאשר מציצים לארץ. תאר את פצולתה של
 המצרכת סימפתטית במצבי לחץ ואת פצולתה של המצרכת הפרה
 סימפתטית במצבם אלה. ציין ביטוי גופני אחד לפצולתה של כל אחד מן
 המצרכות.
4. בטיוף המאורען לתאילנד השתתף יוסי, קשיש בודד שפרש לעמלות.
 לאורק כל הדרך התלונן על מחושים, כאב ראש, סחרחורת, הרבה להציק
 למדריק ולשאר המשתתפים בקבוצה בשאלות על מהלך היום. הסבירו את
 מצבו של יוסי לפי מודל התגובות.
5. חביבה צומדת 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 כועס בחולקה והיא מוצפת זיעה. ציין והסבר את שלושת השלבים של מודל התאבה של סלייה. איזה מהשלבים מתואר בפתוח לסעיף זה? נמק את תשובתך.
6. רותם חשה ציפיות צמוקה לאחר סידרה של מבחנים שנמשכה 8 שעות רצופות לקראת תפקיד יוקרתי במודיעין. היא אמרה שהיא "לא יכולה יותר". הסבירו את תאובתה 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 וללא אמו הייתה באה לקחת אותו.
8. במהלך הבחינה בפסיכולוגיה החלה אלישבע לחוש ברע, כפות ידיה הניצו וליבה הלם בחולקה. היא החלה לחשוב על כישלון במבחן ועל כעס של הוריה. אלישבע חשה מאוכלבת מאוד מביצועיה לאחר שלמדה כל כך הרבה זמן למבחן. תוק מספר דקות פרצה בבכי ויצאה מהכיתה הריצה לתדהמת המורה. הצל והסבר את המודל ללחץ המטיב להסביר את האירוע אותו חוותה אלישבע. הסבר על פי הקטע.
9. יונת חיוני מילואים המגיבים בלחץ כאשר הם מגלים מצטפה חומה (שנשלחה על ידי צה"ל) בתיבת הדואר. תאר את פצולתה של המערכת סימפתטית במצבי לחץ ואת פצולתה של המערכת הפרה סימפתטית במצבם אלה. ציין ביטוי טופני אחד לפצולתה של כל אחד מן המערכות.
10. ג'נט סיפרה לפסיכולוג שלה על זכרונותיה מהצט שהייתה חטופה על ידי טרוריסטים במטוס: "החטיפה ארכה שבועה ימים ארוכים מנשא. בהתחלה האימה שלטה בי רק אחרי יומיים קלטתי שלא מדובר בחלום, יכולתי לנשום כהלכה ולאכול מצט. זמן מה עבר עד שיכולתי לסייע לאחרים סביבי לשרוד". כשהצטנו לארץ אחרי השחרור הרגשתי בלבול רב וישנתי במשק יומיים. הצל את "תסמונת הסתגלות כללית" של סלייה, על שלושת שלביה. הדגמו את שלבי המודל על תאובותיה של ג'נט.
11. ירדן בת השבע עברה לומדת נהיגה מנה מספר חודשים. היא הניעה לשיצור מתקדם וצתידה לגשת למבחן המצטי בקרוב מאוד. בשיצורים האחרונים בכל פעם שצלתה על הכביש, החלה להניע בכפות הידיים והרגליים, נשימותיה נעשו מהירות יותר ואופה רועד והיא נאלצת לעצור בצד על מנת להסדיר את נשימתה ולהירגע. הסבירו את תאובותיה של ירדן עפ"י קנון, ציין סוג נוסף של תאבה אפשרית עפ"י מודל התאבה. מודל הירויים
1. דנה ואמיר, תלמידים בכיתה י"א, קיבלו 10 ראשון להתייצבות לצבא. לאחרונה אמיר נכשל בטסט בנהיגה והוא צומד בפני מבחן חש

- במתמטיקה שיקבע את רמתו בהמשך. דנה מתרגמת מצט מרציון המפגש עם הצבא ואמיר מרזיש שכל צתידו תלוי במפגש זה.
- א. מהו סולם ההסתכלות מחדש, ומה חשיבותו? ציין שניים ממגבלותיו.
- ב. הסבר כיצד סולם זה מסייע לנו להבין את ההבדלים ברמת הלחץ של דנה ואמיר בהתייחסותם לצוראסון, בתשובתך תאר את הציקרון הבניית הסולם.
2. אחד האורמים הלחץ לפי מודל הצירויים 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 מצדיפים לא להגיע, ולדחותו למועד מאוחר יותר. קונפליקט זה אורם הלחץ.
- א. כיצד מודל "קונפליקט" ציין והסבירו, באיזה סוג קונפליקט מדובר במקרה זה?
- ב. ציין והדגישו שני אורמים נוספים הלחץ (פרט לקונפליקט) בתקופת בחינות לפי מודל הצירויים.
3. רמי - בן יחיד להוריו הקשישים מתעקש להתנדב ליחידה קרבית מובחרת, בעוד הוריו מתחננים ומפצרים בו לקבל על עצמו תפקיד טכני קרוב לבית כדי שיוכלו לישון בליילות. הסבר על פי מודל הצירויים מדוע נמצאים ההורים של רמי הלחץ.
4. יפעת בת ה-18, הלאומדת בכיתה י"ב, התקבלה לתוכנית מציאות ידועה ומצליחה המסודרת בטליוויזיה. יפעת חשה לחץ רב לקראת השתתפותה בתכנית. הצע הסבר אחד לתחושת הלחץ של יפעת, לפי מודל הצירויים.
5. רינת בת 20, צומדת לפני בחירת מקצוע. היא מצוניינת ללאמוד תאטרון, ובטוחה שתצליח בלימודים אלה בזכות כשרון המשחק שלה ואהבתה למקצוע. עם זאת רינת חוששת שלא תוכל להתפרנס כשחקנית, ועל כן שוקלת ללאמוד ראיית חשבון. לאחרונה רינת חשה לחץ. לפי מודל הצירויים, ציין שני אורמים אפשריים הלחץ. הדגם אחד מהם על פי הפתיח.
6. יוספה גילתה לרצות בסוד שהחבר של גילה בוגד בה. רצות מתייסרת בהתלבטות אם לספר את הסוד לגילה, חברתה הטובה. הסבר, על פי מודל הצירויים, מדוע רצות חווה לחץ.
7. לקראת המשחקים האולימפיים ספורטאים מתאמנים שעות רבות בכל יום והם מוותרים על חיי חברה, לימודים וביילוי עם המשפחה. על פי מודל הצירויים ציין והגדר שני אורמים אפשריים הלחץ. הסבר כיצד כל אחד מהאורמים שצינת תורם הלחץ לפני המשחקים האולימפיים.
8. פיטורים מצבודה עלולים לאלץ משפחה לטנות את מקום מאוריה כדי למצוא עבודה חדשה. הסבר על-פי סולם אירועי החיים של הולמס וריי, מדוע משפחה כלאת חווה לחץ רב.

9. תלמיד כיתה א' חש לחץ וחרדה בימים הראשונים ללימודיו בבית הספר. הסבר לפי מודל הגירויים מדוע תלמיד זה חש בלחץ.
 10. סוכני נסיעות מציעים לבני נוער חבילות טיולים לחו"ל בחופשת הקיץ, הכוללות פצילות אתגרות ומאונות. נסיעה לחו"ל בתום התיכון היא חוויה הצלולה לגרוע 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.
 11. 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.
 12. שירה חברה כנסת צעירה, החלה את תפקידה לאחרונה. היא עובדת שעות רבות ונעדרת מהבית. בעלה מתנדב לפעילויות כח"כ וטוען שתפקידה החדש גורם להגניח את ילדיה ואת המחויבות שלה לבית ודורש ממנה להתפטר. שירה חשה לחץ רב. ציינו והסבירו שני גורמים אפשריים לתחושת הלחץ על שירה על פי מודל הגירויים.
 13. יותם ה'נו בן יחיד להוריו. הוא רצה ללמוד רפואה מאז ומתמיד ולא התקבל ללימודי הרפואה בארץ אלא רק בחו"ל. הוא אמר לקבל החלטה אם לעזוב את משפחתו לטובת הגשמת החלום.
 14. א. על פי מודל הגירויים, ציין שני גורמי לחץ שעשוי לחוות יותם והדגם אותם מהפתיח.
 15. ב. יותם מתלבט אם לעבור ללמוד בחו"ל או להישאר בארץ. הסבר איך ערכים יכולים להנחות את יותם בקבלת ההחלטה.
- מודל האינטראקציה
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 לגרום בנוצ ללחץ. הסבר, על-פי מודל זה, מדוע תלמידים שונים שניסו לאותה בחינת קבלה עשויים לחוש מידה שונה של לחץ.
 4. שירה ודנה מוצאות לתפקיד יוקרתי בצבא ועובדות סדרה של מיונים. התייחס למידת הלחץ בו הן נתונות על פי מודל התאונה 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).

6. מסיבות הסיוט של שנת הלימודים גורמות לחלק מהתלמידים לחץ רב. הסבר את שני השלבים הנדרשים כדי לחוות לחץ על פי מודל האינטראקציה, והסבר על פי מודל זה מדוע רק לחלק מהתלמידים מסיבות הסיוט גורמות לחץ.

התמודדות עם לחץ

1. מהי התמודדות מטרימה? הדגם כיצד יכולים תלמידים להיעזר בדרכי 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 בעציה 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 להסס טענה זו או להפריק אותה.
4. יש תלמידי נהיגה אשר לפני טסט מקבלים שיצור המדמה טסט. ציין איזה סוג של התמודדות עם לחץ מהווה השיצור המדמה טסט, והסבר כיצד סוג התמודדות זה בא לידי ביטוי בשיצור כזה.
5. תקופת בחינות הבגרות ידועה כתקופה של לחץ ושל חרדה. ציין והסבירו שתי דרכים באמצעותן תמיכה חברתית עשויה לסייע בהתמודדות בתקופה מלחיזה 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 יתאיים ליחידה, הצג שתי דרכים שונות שיעזרו להוריו של משה להתמודד עם הלחץ בו הם ימצאו.
7. מירי היא ילדה הצרה במושב הסמוך לרצועת עזה. בשל כך היא נאלצת להתמודד עם מציאות מלחיזה של נפילות טילים ורקטות מצת לצת. הצג למירי שתי דרכי התמודדות עם הלחץ, אחת הממוקדת בעציה ואחת הממוקדת ברגש.
8. מעבר מהבן לבית הספר היסודי עלול לגרום לחץ. הצג 2 דרכים להתמודדות. כיצד ניתן להקטין את הלחץ במקרה זה. נמק.
9. מטיילי רבים הנוסעים לטויל ממושב נמצאים במצב לחץ ולכן מורידים מפות וספרי הדרכה לקראת הטיול. הסבירו מהי דרך ההתמודדות הבאה לידי ביטוי בפתוח והצג דרך נוספת להתמודדות עם מצב זה.
10. שירלי בתהליך גירושין מבעלה לאחר נישואין של שלוש עשרה שנה. לשירלי יש שלוש ילדים, שני בנים ובת כולק מתחת לגיל עשר. שירלי חוששת מאוד ודואגת מהשלכות של הפרדה על ילדיה ומהקשיים הכלכליים

שתאלץ להתמודד עימם. לאחרונה, היא חווה קשיים בשנה אותם היא מפרשת כחרדה הנובעת מן הלא-נודע. הצבה משתלט עליה והיא מוצאת את עצמה מתפרצת בכי כאשר הילדים הולכים לישון. כתגובה, היא נושאת נשימות צמוקות ומנסה להרפות את שריריה. הצג שתי אסטרטגיות/דרכים להתמודדות עם לחץ, נמק באיזה אסטרטגיה/דרך היית נוקט במקרה של שירלי, הדגם באמצעות דוגמא אחת.

11. שירה תלמידת תיכון, ילידה ביישנית ומוכשרת מאוד באולימפיה. המחנכת שלה מנסה לגרום לה להיות מוצרבת יותר בבית הספר ובקשה ממנה לקחת חלק בטקסים, בשירה ונצירה. שירה נלחצת מבקשתה של מורתה שכן היא מאוד ביישנית. תאר את המחקר של אגרט על שיטת "ההתמודדות המטרימה" והדגם כיצד שירה יכולה להשתמש בשיטה כדי להתמודד עם הלחץ שחווה מהטקסים בהם התבקשה להופיע.
12. מליפת הקורונה הביאה ללחץ של פיטורים במסק. המפוטרים החדשים בלחץ. רינה, מפוטרת חדשה, מרבה לשתף את רגשותיה עם חברותיה. הסבר באילו דרך התמודדות עם לחץ נוקטת רינה והדגם מהפתיח.

פסיכולוגיה התפתחותית

מבוא

1. "אסור לגעת בלור חתולים בשום צורה", מבהירה דר רגה, וטרינרית מומחית לזואידים של בעלי חיים יונקים. "אם נלעגתם בלורים", היא מסבירה, "האם שהלכה לחפש מזון, תחזור ותריח את הריח שלכם על הפרווה שלהם והיא לא תניק אותם!" הסבר מדוע ד"ר רגה מבקשת להימנע מלגעת בלורים. בתשובתך השתמש במושג הרלוונטי ופניסוי של לורנץ.
2. שי היא ביתה הבכורה של אורית והתפתחותה תקינה לגילה. בלי שנה הבחינה אורית כי שי צדיין אינה הולכת, היא ניצשה מיד למכון להתפתחות הילד, אולם הרופא שבדק אותה קבע: "הכול בסדר, זה עוד לא הזמן". אורית הפנימה את דברי הרופא והמשיכה להתנהל כרגיל. היא הצניקה אהבה ותמיכה לביתה, הייתה קשובה לצרכיה וסייעה לה להתקדם ולהאמין ביכולתה לגלות. כיום, שי בת השנה וחצי רזה ומשתוללת בביתה. הדבר את המושגים בשילה ולמידה, בתשובתך התייחס לפתיח ציין והסבר מהו השלב ההתפתחותי בו שי נמצאת על פי התיאוריה של אריקסון והאם שי תצבור שלב זה בהצלחה על פי הנתונים מהפתיח.
3. בחטיבת הביניים צוברים בני נוער התפתחות מינית ושינויים הורמונליים ופניולוגיים, חלקם כבר התנסו בחברויות עם בנות המין השני, במקביל להיפרדות שהם חווים מאימם, בצד שאחרי צדין אינם מוכנים לזה.

הדדר מהי פסיכולוגיה התפתחותית, הצג שנייט מתוך חמשת התחומים אותם היא חוקרת והדגימו אחד מהם על הפתוח.
 4. אחד הניסויים הקלאסיים בנושא השפעה של למידה ובטיחה ערכו ללל ותומפסון על תאומות זהות. כתוב הדדדה למושלים למידה ובטיחה. והסבר מה אפשר ללמוד מהניסוי של ללל וטומסון על השפעת הדדילה והלמידה על ההתפתחות המוטורית.

התקשרות

1. רונן בן השנה וחצי התחיל ללכת לללל. בביתו הוא שמח וצלילי. כאשר אימו מביאה אותו לללל ונפרדת ממנו הוא נראה עצוב, אבל הוא מתאושש מהר. במהלך היום הוא מקשיב ללללל, הוא משחק עם הילדים בצעצועים. בסוף היום, כאשר אימו באה לקחת אותו מהללל, הוא רץ אליה בשמחה. תאר שני מאפיינים של סלללל התקשרות בטוחה שנגזא בניסוי: "הליל מללל הלל". הדגם אחד מהמאפיינים שתארת בהתנהלותו של רונן.
2. הסבר את המושל התקשרות "לא בטוחה", לפי הניסוי של אינסולורת, הליל המללל הלל, והסבר מדוע ליאור אינו מפסיק ללכות לללל עס עסא מנסה להרדילו.
3. הצג את המחקר של אינסולורת (1969) - בחינת ההתקשרות בהליל "המללל הלל".
4. אמא של שרית בת השלוש שמה לל, שכלל פלל שיהא נכנסת לחדר של שרית בקוקר, עוד לפני שהיא פותחת את החלון, שרית מתחילה למלללל בעיניה. למרות שברור כי האור מהחלון מליק לשרית, היא אלל פלל לא בוכה או פונה לאמא בבקשה שתפסיק.
5. הסבר אינה סלללל התקשרות יכול להסביר את הדדק בה מתמודדת שרית עם המלוקה אותה היא חווה כל בקוקר.
6. הסבר את שלוש התכונות הדדולות לללל כדי ליצור דפוס התקשרות בטוח עם תינוק.
7. ליטל, אמא של שירה בת שלוש חודשים, לקחה שנת חופש מהעבודה על מנת ללללל. במהלך סדר היום של שירה, אמא מאוד מרכלית, כאשר היא קמה היא מחייכת לאמא ורובה שתיים אותה, אמא מאכילה אותה, משחקת איתה, מליילת איתה, מקלחת ומרדמה אותה על לרולותיה. בתלובה, שירה מליבה, מחייכת ונרדמת עם חילוק, רולל ולללו.
- א. הדדר מהי התקשרות ופרט שני מאפייני התקשרות של האט שיוצרים התקשרות בטוחה. הדגם מאפיינ אחד שניתן לראות בין שירה לאמא.
- ב. הצג את המחקר של הארלל העוסק בהתקשרות, הדגם כיצד מסקנות המחקר באות לידי ביטוי בפתיח.
7. בולבי ביסס את תיאוריית ההתקשרות, על שלוש הנחות יסוד מרכליות. הצג הנחות אלל

תיאוריות ההתפתחות דור ראשון

פרויד

1. יונתן חייב שהבית שלו יהיה נקי ומסודר כל הזמן ובין חבריו הוא ידוע כאדם עקשן. הדבר את המושל קיבצון. כיצד ניתן להסביר את התנהגותו של יונתן לפי פרויד? בתשובתך יש להתייחס לשלש הרלבנטיות בתיאוריה ההתפתחותית של פרויד.
2. עדי ידועה בקרב חבריה כבעלת נטיה מולנמית לכסיסת ציפורניים ולציסת מסטיקים ועפרונות. על פי פרויד, ציין את השלש ההתפתחותיות שבו נוצר הקיבצון של עדי והסבר את הסיבה להתפתחות קיבצון זה.

אריקסון

1. לפי תיאוריות פסיכולוגיות רבות תפקיד האם מרכזי מאוד בהתפתחות התינוק והאדם הבוגר. מהו חלקה של האם בהתפתחות התינוק (עד גיל שנה) לפי אריקסון?
2. שנת החיים השנייה חשובה בתיאוריות ההתפתחותיות שונות. מהו "קונפליקט" (או "מספר") לפי אריקסון? הסבירו, מהו הקונפליקט צימו מתמודד התינוק בשנה זו? מהם התנאים למעבר תקין של הקונפליקט?
3. דנה בת השלוש מתעקשת כל בוקר לבחור בצמח בדדים לזן ואף להתלבש בצמח. הוריה מתלוננים שהדבר לוקח הרבה זמן ולכן לצייתים מונעים ממנה לעשות זאת. הסבר את התנהגותה של דנה ואת התנהגות הוריה על פי התיאוריה של אריקסון. כיצד תמליץ להוריה לנהוג בעתיד?
4. יש טענה שהשפעת ההורים על ציבור אישיותם של ילדיהם חשובה ביותר. השווה בין תפקיד ההורה על פי אריקסון בשלש השנים לצומת תפקידם בשלש החמישי. הסבר ופרט.
5. כבר כשהיה בן ארבע, אהב רונן לפרק מכשירים שונים. סבו אמר תמיד שרונן יהיה מהנדס לכשיגדל, וקנה לו מוטוסים להרכבה. כשגדל, נרשם רונן ללימודי הנדסה. על-פי התיאוריה הפסיכוסוציאלית של אריקסון, ציין את שלש ההתפתחות שהיה בו רונן בגיל ארבע, והסבר את התנהגותו בגיל זה, מתוך התייחסות לשלש שזינות.
6. צמרי בן החמש מתעקש לסדר את הצעצועים לבד לאחר שחבריו הולכים לביתם. אימו של צמרי מתלוננת שהוא לא מסדר כמו שצריך, ומנסה למנוע ממנו לעשות זאת. מה תהיה השפעת התנהגותם של ההורים על התפתחותו של צמרי.
7. ילדים בני עשר יצאו למחנה קיץ של תנועת נוער. במחנה הם התבקשו לתכנן עשר על מיליון נחל. ירון הציע פתרון, וזה התקבל בהתלהבות ובוצע בהצלחה. רציון שהציע מוטי לא התקבל. ציין את השלש ההתפתחותיות שבו נמצא ירון, על-פי התיאוריה ההתפתחותית של אריקסון. הסבר כיצד האירוע פתח יכול לפרוץ להתפתחות האישיות של ירון.

8. גיבוש הלהות 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.
9. 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 השלכה ההתפתחותי שנדב נמצא בו, והסבר את התנהלותו על פי שניית מן המאפיינים שלה זה.
10. בתום השירות הצבאי, צעירים ישראליים רבים נוהגים לצאת לחו"ל לתקופה ממושכת של טיולים, של התנסויות ושל חיים במקום אחר, הרחק מהוריהם. מהו מסבר האישיות המאפיין את גיל ההתבגרות (עד גיל 20) על פי אריקסון? הצג את מאפייני שלה זה.
11. רוני בת ה-16 עשתה קצקוץ כמו כל חברותיה, למטרות התנדבות הנחרצת של הוריה. באיזה שלב נמצאת רוני על פי אריקסון. הסבר את השלכה ואת התנהלותה של רוני לבין.
12. לאחרונה יש פירסומים על אלימות בקרב בני נוער. על-פי אריקסון ציין את השלכה של גיל ההתבגרות והסבר כיצד מאפייני שלה זה יכולים להסביר התנהלות אלימה/קיצונית בקרב בני נוער.
13. אורית בת 24 צומדת להינשא. על פי אריקסון ציין את השלכה ההתפתחותי שבו אורית נמצאת. ציין רכיבי אישיות אחד שהיה על אורית לרכוש באחד משלבי ההתפתחות הקודמים, כדי שתוכל להצליח בפניית קשר זו.
14. יוסי ורינה הם זוג נשוי בשנות השלושים לחייהם. יוסי הוא ארכיטקט, הצובד בתכנון פרויקטים של בנייה. רינה היא עורכת דין, אק לאחר לידת ילדיה החליטה להפסיק לעבוד במקצועה והיא מקדישה את זמנה לטיפול במשפחה. על-פי אריקסון, ציין את השלכה ההתפתחותי שיוסי ורינה נמצאים בו, ואת המשימה ההתפתחותית המרכזית המאפיינת שלה זה. הסבר כיצד משימה זו באה לידי ביטוי בחייהם של רינה ויוסי.
15. יורם בן 40 עבד בציריך ירושלים ולאחרונה החליט לפתוח מסעדה חדשה בקניון השכונתי לאחר ששמע שמסעדות רבות מצליחות בקניון זה. הסבירו שני מאפיינים של השלכה ההתפתחותי בו נמצא יורם לפי אריקסון.
16. רחל, בת השבעים ויש, פרשה לעמלאות לאחר שנות עבודה רבות שבהן זכתה להערכה רבה מחבריה לעבודה. במסיבת הפרישה אמרה רחל שהיא מרוצה מהישיבה בתחום העבודה והמשפחה, והיא חשה שהצליחה לנצל יכולות רבות שיש לה. איך על פי שבתה מצפה שתקדיש את מרבית זמנה לטיפול בנכדיה, היא רוצה להתנדב בארגון כלשהו ולהמשיך לעמל את כישוריה במסגרתו. על פי אריקסון, ציין את השלכה שבו רחל נמצאת. מה מאפיין אצל רחל את השלכה שציינת? הסבר את תשובתך.

17. רומי בת ה- 14 מעריצה למר מפורסם. כל שבוע היא הולכת להופעה שלו וצוקבת אחריו ברשתות החברתיות. הוריה גילו לאחרונה שהיא גייסה את חתימתה וצעתה קצקוצים כמו של הלמר הנערץ עליה. הם הרגישו כעס ואכזבה מהמצב שלה והחליטו למנוע ממנה ללכת להופעה הקרובה של הלמר.

א. הסבירו את התנהלותה של רומי לפי 3 מושגים מהשלם החמישי באוריה של אריקסון.

ב. האם הוריה של רומי מביעים צמדה או דעה? הדגמו על פי הפתיח (במקרה הצורך, השלם את המידע). הסבר מה ניתן ללמוד יותר בקלות, צמדה או דעה?

18. שי היא ביתה הבכורה של אורית והתפתחותה תקינה לגילה. בגיל שנה הבחינה אורית כי שי צדיין אינה הולכת, היא ניגשה מיד למכון להתפתחות הילד, אולם הרופא שבדק אותה קבע: "הכול בסדר, זה עוד לא הזמן". אורית הפנימה את דברי הרופא והמשיכה להתנהל כרגיל. היא הצניקה אהבה ותמיכה לביתה, הייתה קשובה לצרכיה וסיועה לה להתקדם ולהאמין ביכולתה ללכת. כיום, שי בת השנה וחצי רצה ומתוללת בביתה.

א. הדד את המושגים בשילה ולמידה, בתשובתך התייחס לפתיח ב. ציין והסבר מהו השלב ההתפתחותי בו שי נמצאת על פי התיאוריה של אריקסון והאם שי תצבור שלה זה בהצלחה על פי הנתונים מהפתיח.

תיאוריות התפתחות דור שני

1. שי הינו בחור שהגיע לטיפול פסיכולוגי עקב תחושה כי "אין לו זכות קיום". המטפל שלו נוקט בטכניקה של שיקוף, וניכר כי לאורך זמן, השיקוף מיטיב עם שי והוא מתחיל להרגיש שמכיל ומקבל את עצמו בצורה שלמה ורצויה יותר. הצל מהו שיקוף? הסבר והדגם מתוך הפתיח מהי תרומתה של חוויה זו עבור התפתחות התינוק, ומה עלול לקרות כאשר יש חוסר בחוויה זו.

2. צרוק השוואה בין שלב האימון לבין שלב ההתקרבות מחדש בתאוריה של מאהלר, באמצעות שניית מתוך שלוש הקריטריונים הבאים: א. גיל. ב. מטרת ההתקרבות לאט. ג. התחושה והחוויה המלוות את ההתרחקות מהאם.

3. שי הינו בחור שהגיע לטיפול פסיכולוגי עקב תחושה כי "אין לו זכות קיום". המטפל שלו נוקט בטכניקה של שיקוף, וניכר כי לאורך זמן, השיקוף מיטיב עם שי והוא מתחיל להרגיש שמכיל ומקבל את עצמו בצורה שלמה ורצויה יותר. הצל מהו שיקוף? הסבר והדגם מתוך הפתיח מהי תרומתה של חוויה זו עבור התפתחות התינוק, ומה עלול לקרות כאשר יש חוסר בחוויה זו. פסיכולוגיה התפתחותית.

גיל ההתבגרות

1. חוויות שאדם צובר בשלבים מוקדמים לחייו לפני גיל ההתבגרות משפיעות עליו כמתבגר מבחינת האישיות ויחסיו עם הסביבה. האם טענה זו נכונה? הצג נימוק מסוג הסבר.
2. ראש הממשלה ושר הבריאות הכריזו על הצעדים לצמצום התפסחות הקורונה. הם הדגישו את הצורך בעטיית מסכות. דני בן ה-16 כואס מאוד וטען כי לדעתו זה לא יעזור לצטות מסכות והוא וחבריו אינם מתכוונים לשים מסיכות על פניהם. הוריו של דני צנו לו כי הם חושבים בדיוק להפך וכי חייבים לצטות מסכות על מנת שלא ידבקו עוד אנשים. הסבר מהו השלם ההתפתחותי בו נמצא דני. הדגם מהפתיח שני מאפיינים של שלם זה.
3. ג'יימס מרסייה ליהה רצף ההתמודדות עם שאפת הנהות האישית. ציון מהם המדדים, והסבר שניים מארבעת הדפוסים של ההתמודדות עם שאפת הגיבוש של זהות בגיל ההתבגרות.
4. נורית, סטודנטית למדעי המדינה ויחסים בין לאומיים, לא מצליחה לסיים מטלות ולהגיש עבודות. היא זרה אצל הוריה היות ולא מצליחה להחליק עצמה כלכלית. מבלה את למנה בשיצורי ספורט שונים ומלדמנים, יוצאת עם חברים ויוצאת לקניות. בשיחות צימה, היא משתפת ברעשות של בלהל וחוסר מודעות למצבה הרעשי. אין לה מערכת יחסים קבועה, בדייטים היא מתקשה להציג עצמה וחוששת מקשרים. הצג את 4 הנהויות על פי מרסייה והסבר/הדגם 2 מהן על פי הפתיח.
5. יהונתן היה תלמיד בינוני. הוא הרבה להעדר מהלימודים. בכל פעם שהוריו קיבלו משוב על מצבו בלימודים, נאמר להם שיש לו פוטנציאל גבוה שלא בא לידי ביטוי בהישגיו הלימודיים. כאשר התגייס לצבא, הסתבר לו שיש חשיבות גם להישגים בבית ספר והתקדמותו בצבא תלויה גם בהישגים אלה. כתוצאה מכך הוא החליט לשנות את התנהלותו, רכש את הערכת מפקדיו והתקדם בסולם הדרכות. הוא הפך למפקד מצליח. א. ציון אילו שני ערכים מאפיינים את יהונתן והחלטותיו בתקופת השירות הצבאי.
- ב. הצג מאפיין אחד של הבגרות הצומחת. הסבר כיצד ערכים אלו קשורים למאפיין זה.
6. א. ג'פרי ארנט: "הבגרות הצעירה – הבגרות המתעוררת – הוא שילוב בין שאיפות ובין אתגרים והתמודדויות... המתבגרים חווים הצלחות וכישלונות, ונצים בין סיפוק ואכזבה. ההתבגרות היא המקום בו בונים את העצמי כק שבהמשך האדם הולך ילשים את מטרותיו". תאר שניים ממאפייני גישתו של ארנט.
- ב. דניאל השתחרר לפני חצי שנה מהצבא. הוא גדול חלומות ומסתובב עם תחושה שביכולתו לשנות את העולם. הוא מחליט לטוס לאפריקה

להתנדב בשמורות, בהצלחת חיות, ומתכנן ללמוד לימודי סביבה בשנים הקרובות. הסבר והדגם את השלב ההתפתחותי של דניאל לפי הניסוי של ארנט.

7. טל בת 24. כבר חוותה את "הטיוף הגדול" במזרח והחלה ללמוד באוניברסיטה פסיכולוגיה, כמו שתמיד רצתה. לאחרונה נפרדה מבן-זוגה צימוזרה בשנתיים האחרונות ונאלצה לחזור (לפחות לביתניים) לבית הוריה. והיא מניסה מבולבלת לגבי עתידה. לקראת תחילת השנה השלישית של התואר, החליטה להקפיא את הלימודים ולנסוע למסעוטיף נוסף, הפעם לבדה, ובכוונתה לשלב גם התנדבות מקומית. ערה הנסיעה טל מתקשה להירדם ולגובה הולט בחולקה. היא כואסת כשאביה מציר דבר מה לגבי הנסיעה אותו היא מפרשת כביקורת, פורצת בקרי ומסתגרת בחדרה. מהו השלב ההתפתחותי בו נמצאת טל עפ"י ג'פרי ארנט ומהם מאפייניו. בסס מתוק הפתוח.

8. רומי היא תלמידה למופת, מניעה באופן סדיר, בחרה תכנית לימודים מדעית מאתגרת ומבצעת בהתמדה ובהצלחה את כל המשימות. לאחרונה פרשה, בלחץ הוריה, מתפקידה כמדריכה בתנועת הנוער, על מנת שתוכל להתמקד בלימודים ובהישגים. הוריה הדאגים מדווחים שגם בבית היא ילדה נהדרת שצונה על הציפיות שלהם ממנה. אולם המחנכת מניסה שרומי כבוי.

מור נצרה מוכשרת ובעלת יכולות גבוהות. לאחרונה בחרה ללמוד את היקף לימודיה במתמטיקה ולוותר על אחת ההרחבות וגם ביתר המקצועות הישגיה נמוכים ביחס ליכולותיה. היא נעדרת לא פעם מבית ספר, לרוב ללא ידיעת ההורים. למורת רוחם של הוריה היא הקימה עם קבוצת חברים הרכב רוק, כמו זאת שמעריצה, ומאז לטענתם כמעט שלא רואים אותה בבית. הסבר את צירי ההתפתחות בלי ההתבטאות על פי מרסייה ובסס את מאפייני גיבוש הנהגות של רומי ומור.

8. חוויות שאדם עובר בשלבים מוקדמים לחייו לפני גיל ההתבטאות משפיעות עליו כמתבגר מבחינת האישיות ויחסיו עם הסביבה. האם טענה זו נכונה או לא? הצג נימוק מסוג הסבר.

9. דני נמצא באוטובוס יחד עם חבריו והם מרעושים לנסעים האחרים, אך אלה לא מצירים להם. אחד הנוסעים אומר לשכנו: "נו מילא, עוד מעט הם יתבגרו". הסבר את התופעה המתוארת באמצעות המושג "מורטוריום".

10. נורית, סטודנטית למדעי המדינה ויחסים בין לאומיים, לא מצליחה לסיים מטלות ולהגיש עבודות. היא ערה אצל הוריה היות ולא מצליחה להחליק עצמה מבחינה כלכלית. בשיחות צימה, היא משתפת ברגשות של בלבול וחוסר מודעות למצבה הרגשי. אין לה מערכת יחסים קבועה, בדיוטים היא מתקשה להציג עצמה וחוששת מקשרים. ציין את 4 הנהגות על פי מרסייה והסבר/הדגם 2 מהן על פי הפתוח.