

נושאי הלימוד לבחינה בפסיכולוגיה

2 יחידות לימוד – שאלון מספר 712

תכנית הלימודים לשנת תשע"ד

הערה

מומלץ להיכנס לאתר של מפמ"ר מדעי החברה, שכתובתו היא www.education.gov.il/hevra, למדור מקצעות הלימוד/פסיכולוגיה/ת"ל וחומרי עזר, ולעיין במסמך [תכנית הלימודים בפסיכולוגיה בהלימה לשעות הלימוד לשנת הלימודים תשע"ד](#) המוצג באתר מדעי החברה. מסמך זה מקיף את תוכני הלימוד הנדרשים ותכנים שלא יושם עליהם דגש בבחינות הברורות תשע"ד (2014). כמו-כן מוצעות בו אסטרטגיות חשיבה במקביל לתכנים. על הנבחן לעקוב אחר הפרסומים באתר זה לקראת כל מועד בחינה.

שתי יחידות הלימוד

פרק 1: מבוא – פסיכולוגיה כמדע

א. הגדרת הפסיכולוגיה ותחומי עיסוקיה המדעיים

- מהי פסיכולוגיה?
- מהם תחומי מדע הפסיכולוגיה?
- על אילו שאלות הפסיכולוגיה באה לענות?
- במה שונה הפסיכולוגיה מתחומי עיסוק והתמחות אחרים?
- באילו מוסדות עובדים פסיכולוגים ומה עיסוקם?

רעיונות מרכזיים

1. מקובל להגדיר את הפסיכולוגיה כמדע החוקר התנהגות ותהליכים מנטליים. בהתנהגות מתכוונים בעיקר לפעולות גלויות, כמו דיבור, הליכה, שחייה ועוד. בתהליכים מנטליים מתכוונים בעיקר לפעולות סמויות, כמו חשיבה, חלימה ורגשות.
2. מטרת הפסיכולוגיה הן לתאר את ההתנהגות, להסבירה, לחזותה ולהשפיע עליה.
3. התנהגות בני-האדם היא מורכבת ומשתנה, ולכן אינה ניתנת למדידה מדויקת, להבדיל מהתנהגות החומר.

4. הפסיכולוגיה הפיזיולוגית מתארת וחוקרת את הבסיס הביולוגי להתנהגות. תהליכי תפיסה עוסקים בקליטה של גירויים שמקורם בסביבה, דרך החושים ובעיבודם. בתהליכי למידה חוקרים שינויים קבועים בהתנהגות הפרט. בחקר האינטליגנציה בודקים את יכולת החשיבה של האדם ואת כישוריו בתחומים שונים. תחום האישיות חוקר את האספקטים הריגושיים ודפוסי התנהגות אופייניים שיש לאדם במצבים שונים.
- הפסיכולוגיה ההתפתחותית חוקרת את האספקטים הפסיכולוגיים הקשורים להתפתחות האדם. הפסיכולוגיה החברתית עוסקת בחקר התנהגות היחיד שנמצא תחת השפעה חברתית. שיטות המדידה ההולכות ומשתכללות ואיסוף הנתונים האמפירי המתרחב תורמים לביסוס המדעי של הפסיכולוגיה.
6. תחומי העיסוק של הפסיכולוגים הם אלה:
- א. פסיכולוגים מטפלים: פסיכולוגים קליניים, שיקומיים וחינוכיים. אלה מטפלים בבריאות הנפש, בבעיות הקשורות בבית-ספר, בבעיות הנובעות מטראומות ועוד. הם עובדים במוסדות חינוך, שיקום וטיפול, למשל מערכת החינוך, בתי-חולים כללים ובתי-חולים לחולי נפש, לשכות טיפול, בתי-סוהר ועוד.
- ב. פסיכולוגים ייעוציים: פסיכולוגים תעסוקתיים וארגוניים העובדים בארגונים ונותנים ייעוץ מערכתי לארגון.
- ג. פסיכולוגים חוקרים: נירופסיכולוגים, פסיכולוגים חברתיים, פסיכולוגים התפתחותיים ורפואיים העובדים בדרך-כלל במוסדות מחקר.

מושגים

התנהגות, תהליכים מנטליים, פסיכולוגיה פיזיולוגית, למידה, תפיסה, זכירה, חשיבה, אינטליגנציה, הנעה (מוטיבציה), אישיות, לחץ, פסיכולוגיה התפתחותית וחברתית.

פרק 2: למידה

א. הגדרת המושג למידה

- מהי למידה?
- האם למידה כרוכה בשינויים התנהגותיים?
- האם למידה כרוכה בהתנסות?
- האם למידה קשורה לדרך הלמידה בבתי-הספר?
- כיצד אדם לומד?

רעיונות מרכזיים

1. הלמידה מוגדרת כשינוי קבוע יחסית בהתנהגות עקב התנסות.
2. הלמידה אינה תמיד תהליך מכוון ומודע.
3. לא כל מה שנלמד הוא חיובי מנקודת מבט ערכית או חברתית.
4. שינוי עקב בשילה של מערכות פיזיולוגיות (שרירים, מוח) אינו מוגדר כלמידה.
5. חוקרים מתארים את תהליך הלמידה באופנים אחדים, ולכן הם מדגישים היבטים שונים של דרכי הלמידה.
6. הגישה ההתנהגותית מדגישה את הלמידה הגלויה הנשלטת על-ידי הסביבה, ולעומתה הגישה הקוגניטיבית מדגישה תהליכי עיבוד פנימיים ותהליכים מתווכים

מושגים

בשילה, למידה, גישה התנהגותית, גישה קוגניטיבית, תהליכי עיבוד, תהליכים מתווכים

ב. למידה על-ידי התניות

- מהי צורת הלמידה הפשוטה ביותר?
- כיצד ניתן ליישם שיטה זו בלימוד בעלי-חיים?
- האם גם בני-אדם לומדים באמצעות התניות?
- מהם ההבדלים בין התניה קלאסית לאופרנטית?
- האם התנהגויות מורכבות נלמדות על-ידי התניות?
- האם הענישה יעילה ללמידה?
- האם ניתן לבטל למידה?

רעיונות מרכזיים

1. הצורה הפשוטה ביותר של למידה מתרחשת באמצעות התניה קלאסית שמשמעותה יצירת קשר בין שני אירועים, גירויים או תופעות. גם בתהליך זה ניתן ליצור צורות תגובה מורכבות בעזרת תהליכי הבחנה והכללה.
2. הכחדה של למידת התניה תיעשה באמצעות התרת הקשר בין שני הגירויים.
3. גם בני-אדם לומדים לקשר אירועים ותופעות, כפי שניתן לראות למשל בלמידת פחדים, למידת הרגלים, למידה של מיומנויות ספורט, ועוד.
4. לפי גישת הלמידה האופרנטית יש סיכוי שתדירות ההתנהגות הנלמדת תעלה אם הלומד יקבל גירוי חיובי (חיזוק חיובי) או אם הוא יפסיק גירוי שלילי (חיזוק שלילי).
5. בעזרת ההתניה האופרנטית ניתן ליצור תגובה חדשה ולעצב את התנהגותו של הלומד ליצירת למידה מורכבת, על-פי מטרה שהסביבה קבעה מראש.

6. הענישה גורמת לירידה בתדירות ההתנהגות. לרוב היא אינה נחשבת כדרך יעילה ללמידה שכן היא איננה מראה מהי ההתנהגות הרצויה (היא יעילה רק בנוכחות המעניש), ועלולות להיות לה תוצאות לוואי שליליות אצל הלומד.
7. ההבדלים בין שתי ההתניות הם אלה:
- בהתניה קלאסית הלומד פסיבי, ובאופרנטית – אקטיבי.
 - בהתניה קלאסית התגובה הנלמדת אינה חדשה, ובאופרנטית התגובה יכולה להיות חדשה.
 - בהתניה קלאסית החיזוק מופיע לפני התגובה, ובאופרנטית – מופיע לאחריה.

תיאוריות

התיאוריה ההתנהגותית (ביהוויוריסטית)

מחקרים

- הניסוי של פבלוב (Pavlov, 1904) על התניה קלאסית
- הניסוי של סקינר (Skinner, 1938) על התניה אופרנטית

מושגים

התניה קלאסית, התניה אופרנטית, תגובה מותנית ובלתי-מותנית, גירוי מותנה ובלתי-מותנה, הבחנה, הכללה, הכחדה, חיזוק חיובי, חיזוק שלילי, עונש, חיזוק חלקי, חיזוק מלא, עיצוב התנהגות

ג. למידה על-ידי חיקוי

- האם ניתן ללמוד מניסיונם של אחרים?
- איך אנו לומדים דרך צפייה באחרים?
- האם האדם שולט בתגובותיו?
- כיצד צפייה באלימות בטלוויזיה משפיעה על התנהגות האדם? (המסומן באדום מוצג ומוסבר בספר הלימוד בפרק אישיות עפ"י בנדורה)

רעיונות מרכזיים

- למידות רבות בדרך של צפייה באחרים (מודל) וחיקויי התנהגותם כדי לקבל את החיזוק או כדי להימנע מעונש שקיבל המודל.
- התנאים הנדרשים ללמידה על-ידי חיקוי: קשב, זכירה, הנעה ותרגום להתנגדות בפועל.

תיאוריות

תיאוריית הלמידה החברתית של בנדורה (ראו גם בפרק אישיות)

מושגים

חיקוי, דגם לחיקוי (מודל), חיזוק נצפה, עונש נצפה, חיזוק עצמי, עונש עצמי, ויסות עצמי (המושג "ויסות עצמי" מוצג ומוסבר בספר הלימוד בפרק אישיות עפ"י בנדורה)

מחקרים

המחקר של בנדורה (1965) על חיקוי דגם אלים של ילדי גן.
המחקר מוצג ומוסבר בפירוט בפרק אישיות עפ"י בנדורה.

ד. גישות קוגניטיביות ללמידה

- האם יש למידה ללא חיזוק?
- האם יש למידה שמתקיימת ללא תרגול?
- האם יש למידה שאינה מתבטאת בהכרח בהתנהגות גלויה?

רעיונות מרכזיים

1. תיאוריות המכונות תיאוריות קוגניטיביות מתמקדות בתהליכים פנימיים של עיבוד המידע המתווכים בין הגירויים לתגובות.
2. לפי התיאוריות הקוגניטיביות הלמידה קשורה לדרך שאדם תופס את הסיטואציה ומפרש אותה, להקשר שבו היא התרחשה, ולא רק לגורמים חיצוניים כמו החיזוקים.
3. יש למידה המתרחשת בתהליך שסופו תובנה. למידה זו נחוות כהארה פנימית, והיא אינה חייבת חיזוקים חיצוניים.

תיאוריות

תיאוריית הגשטלט

מחקרים

הניסויים של קוהלר על התובנה (Kohler, 1925)

מושגים

תובנה, קופסה שחורה, תהליכים מתווכים, עיבוד מידע

פרק 5: לחץ

א. לחץ והמודלים המסבירים אותו

- מהו לחץ?
- מהן התגובות ללחץ?
- מהם הגירויים הגורמים ללחץ?
- אילו אירועי חיים גורמים ללחץ, האם ניתן לדרגם לפי עוצמתם?
- האם כל בני-האדם מגיבים לגירויים מלחיצים באותה הצורה?
- מדוע בחינה היא מצב לחץ?

רעיונות מרכזיים

1. חוקרים חלוקים בדעותיהם לגבי המושג לחץ. יש חוקרים המתמקדים בגירויים המלחיצים ואחרים המתמקדים בתגובות האדם ללחץ. גישות אחרות מדגישות את הגירויים ואת התגובות במשולב.
2. מודל התגובה של סלייה מגדיר את הלחץ כתגובה כללית ואחידה של הגוף על מערכותיו (תגובות פיזיולוגיות, התנהגויות, ריגושיות, קוגניטיביות) לכל דרישה המופעלת עליו.
3. מודל הגירויים מתמקד במהות הגירויים היוצרים לחץ. לחץ לפי מודל הגירויים הוא מצב שמאופיין בעומס, בקונפליקט, בחוסר שליטה או בשינוי.
4. מחקרים מראים שאירועים הדורשים שינוי אצל האדם והסתגלות מחדש, יוצרים לחץ שעלול להצטבר בהתאם לטיבם, לעוצמתם ולסמיכותם (אירועים כגון מוות של קרוב משפחה, גירושין, מחלה, נישואין, פיטורין, היריון). את עוצמת הלחץ ניתן למדוד באמצעות סולם אירועי החיים של הולמס וריי.
5. מודל האינטראקציה של לאזרוס, המקובל כיום, מתבסס על שילוב בין מודל התגובה ובין מודל הגירויים לכדי תפיסה אחת. שילוב זה מאפשר התייחסות לגורמים פסיכולוגיים-אישיותיים, כמו הערכת המצב המאיים והערכת יכולת ההתמודדות.
6. אצל אנשים מסוימים בחינה היא מצב לחץ כי היא מאיימת על ההערכה העצמית של הפרט.

תיאוריות

- מודל התגובה של סלייה
- מודל הגירויים
- מודל האינטראקציה של לארוס

מחקרים

- המחקר של הולמס וריי (Holmes & Rahe, 1967), על הזיקה בין אירועי חיים ללחץ.

מושגים

שלב האזעקה, ההתנגדות והתשישות, תגובות "הילחם או ברח", מערכ' עצבים אוטונומית, מער' סימפטטית, מער' פרה-סימפטטית, תסמונת הסתגלות כללית, עומס, קונפליקט, היעדר שליטה, ושינוי, חרדת מבחנים

ב. דרכי התמודדות עם מצבי לחץ

- מהן דרכי ההתמודדות עם לחץ?
- האם ניתן לשפר את יכולת ההתמודדות עם לחץ?
- עד כמה יכולה תמיכה חברתית לסייע בהתמודדות עם מצב הלחץ?

רעיונות מרכזיים

1. יש דרכים שבאמצעותן מתמודדים ישירות עם מצב הלחץ, למשל, התמודדות מטרימה ושיפור יכולת ההתמודדות עם מצבי לחץ עתידיים. יש גם דרכי התמודדות הממוקדות ברגשות שמעורר מצב הלחץ, למשל מנגנוני הגנה ושיטת הרגעה.
2. אפשר ללמוד לשפר את יכולת ההתמודדות עם לחץ באמצעות:
 - א. תפיסת ההיבטים החיוביים של המצב והחזרת תחושת השליטה במצב.
 - ב. הסתייעות בשיטות הרפיה.
 - ג. היעזרות בתמיכה חברתית.
 - ד. הערכה מחודשת של המצב.
3. תמיכה חברתית מסייעת לאדם בזמן משבר ולחץ. התמיכה החברתית מאפשרת קבלת מידע והדרכה, קבלה של תמיכה חומרית ורגשית.

מחקרים

- המחקר של אגברט (bertEg, 1964) על התמודדות מטרימה אצל חולים

מושגים

התמודדות הממוקדת בבעיה, התמודדות הממוקדת ברגשות, הערכה מחדש של המצב, התמודדות מטרימה, תמיכה חברתית על כל תפקידיה, שותפות הגורל, משחק תפקידים, שיטות הרגעה והרפיה,

פרק 6: אישיות

א. אישיות

- מהי אישיות?
- האם ייתכן ששתי תיאוריות ינתחו את התנהגות האדם באופן שונה?
- איך האדם הופך להיות אישיות ייחודית?
- איך אפשר לתאר ולהסביר בצורה יעילה את אישיות האדם? האם אירועי העבר משפיעים על אישיותו?

רעיונות מרכזיים

1. הגדרת מושג האישיות תלויה בדרך שבה תופסים את טבע האדם ואת הכוחות המניעים אותו.
2. תיאוריות שונות עשויות לנתח באופן שונה התנהגות של אדם מסוים, כיוון שכל תיאוריה בוחנת התנהגות זו מנקודת מבט פילוסופית שונה לגבי טבע האדם.
3. האישיות מוגדרת כצורת החשיבה, ההרגשה וההתנהגות הקובעת את הסגנון הייחודי של האדם והמשפיעות על קשריו עם הסביבה. במהלך התפתחותם בני-אדם חווים חוויות ייחודיות ההופכות אותם – יחד עם התורשה – לאישיות מיוחדת.
4. מטרתן של תיאוריות האישיות היא להסביר תהליכים וגורמים המסייעים להבנה כוללת של התנהגות האדם.
5. יש תיאוריות אישיות המתייחסות לאירועי העבר ומדגישות אותם כקריטיים להתפתחות האדם, לעומת אחרות המדגישות את אירועי ההווה.

מושגים

אישיות, כוחות מניעים

ב. התיאוריה הפסיכואנליטית של פרויד

- האם ייתכן שיש מחשבות, רגשות ורצונות שהאדם אינו מודע להם והם משפיעים על התנהגותו?
- מהם הדחפים והיצרים שאנו נולדים איתם? האם אפשר לשנותם?
- כיצד אדם מתמודד עם הכוחות המנוגדים המצויים בתוכו?
- כיצד בנויה האישיות?
- כיצד האדם מתמודד עם חרדותיו?
- מהם שלבי ההתפתחות של הפרט?
- מה מקומה של המיניות בשלב ההתפתחות?

רעיונות מרכזיים

1. פרויד טוען שהלא-מודע מכיל תכנים שהאדם אינו מודע להם, תכנים המשפיעים על מחשבותיו, על חלומותיו ועל התנהגותו. האדם אינו יצור הגיוני ומוסרי כפי שנהוג לחשוב.
2. על-פי פרויד האדם נולד עם שני דחפים בסיסיים – מין ותוקפנות. תפקיד החברה לעדן אותם כך שלא יזיקו לחברה.
3. על-פי פרויד האישיות כוללת שני מבנים: הסתמי – החלק שמייצג את הדחפים, האני – החלק שמייצג את המציאות, והאני העליון – החלק שמייצג את המצפון. בריאות נפשית היא פונקציה של פשרה בין שלושת המבנים: סתמי, אני ואני עליון. לפי גישה זו האדם חי עם קונפליקטים פנימיים מתמידים.
4. האדם מתמודד עם חרדותיו באמצעות שימוש במנגנוני הגנה שתפקידם להפחית את החרדה ולמנוע ביטוי ישיר של דחפים.
5. המיניות לפי פרויד מתחילה בילדות, והיא באה לידי ביטוי באזורים שונים בגוף (אזורים ארוגניים) בתקופות שונות בהתפתחות: שלב אוראלי, שלב אנאלי, שלב פאלי, שלב החביון, שלב גניטאלי.

תיאוריות

התיאוריה הפסיכואנליטית של פרויד

מושגים

מודע, לא-מודע, סמוך למודע, סתמי, עקרון ההנאה, אני, עקרון המציאות, אני עליון, עקרון המוסר, אני אידאלי, חרדה מציאותית, חרדה נירוטית, חרדה מוסרית, מנגנוני הגנה, הדחקה, הכחשה, סובלימציה, השלכה, התקה, תצורת תגובה, קיבעון, נסיגה, שלב אוראלי, שלב אנאלי, שלב פאלי, שלב החביון, השלב הגניטאלי, תסביך אדיפוס, תסביך אלקטרה, חרדת סירוס, קנאת פין, אזור אירוגני, טיפוס אוראלי, טיפוס אנאלי

ג. שלבי ההתפתחות על-פי התיאוריה הפסיכו-סקסואלית של פרויד

רעיונות מרכזיים

1. המיניות לפי פרויד מתחילה בילדות, והיא באה לידי ביטוי באזורים שונים בגוף (אזורים ארוגניים) בתקופות שונות בהתפתחות: שלב אוראלי, שלב אנאלי, שלב פאלי, שלב החביון, שלב גניטאלי (. תקופות אלה כוללות חמישה שלבים, כאשר בכל שלב יש אזור ארוגני אחר שבאמצעותו מושג הסיפוק: השלב האוראלי, השלב האנאלי, השלב הפאלי, שלב החביון, והשלב הגניטאלי שנמשך מגיל ההתבגרות ועד סוף החיים. האישיות מעוצבת במידה כמעט סופית בשלושת השלבים הראשונים (עד גיל חמש בערך)).

מושגים

קיבעון, נסיגה, אזור ארוגני

שלבי ההתפתחות ומאפיינים הקשורים אליהם: שלב אוראלי, (טיפוס אוראלי); שלב אנאלי, (טיפוס אנאלי); שלב פאלי – תסביך אדיפוס, תסביך אלקטרה, פחד הסירוס, קנאת הפין; שלב החביון, השלב הגניטאלי.

ד. התיאוריה הפנומנולוגית של רוג'רס

- האם "יצר לב האדם רע מנעוריו"?
- מדוע שני אנשים לא יחוו אירוע זהה באותה הדרך?
- האם קיימים דחפים ומניעים חיוביים שאדם נולד איתם?
- כיצד מתפתחת התפיסה העצמית ואיך היא משפיעה על מחשבותיו, על הרגשותיו ועל התנהגותו של האדם?

רעיונות מרכזיים

1. רוג'רס מייצג גישה הומניסטית הרואה את האדם כטוב מיסודו, המכוון את חייו לבנייה, ליצירה, להתפתחות ולהגשמה עצמית.
2. רוג'רס מייצג גישה פנומנולוגית המדגישה את החוויה הסובייקטיבית של האדם. כל אדם תופס את העולם באופן ייחודי, ולכן שני בני-אדם עשויים לחוות אירוע באופן שונה זה מזה. בנוסף לכך אירועי העבר עשויים להתפרש באופן שונה מהדרך שבה נחו.
3. המניע המרכזי של האדם, לדברי רוג'רס, הוא המניע למימוש עצמי ולפיתוח הכשרים והיכולות.
4. המושג המרכזי של רוג'רס הוא ה"עצמי" (Self) המארגן את תפיסות האדם על עצמו, ולכן הדרך שבה מארגנים את החוויות ואת היחסים עם הזולת משפיעה על התנהגות האדם.
5. לפי רוג'רס, "העצמי" מעוצב דרך האינטראקציה עם אחרים משמעותיים ועם תגובותיהם. הצורך הבסיסי של הילד הוא בהערכה חיובית, אהבה וקבלה, ואם לא יקבל זאת, הוא עלול לפתח הערכה עצמית שלילית.

תיאוריות

התיאוריה הפנומנולוגית של רוג'רס

מושגים

תפיסה סובייקטיבית, הומניזם, הוליזם, הערכה חיובית מותנית, הערכה חיובית לא מותנית, עצמי ריאלי, עצמי אידאלי, הגשמה עצמית, הכחשה, עיוות המציאות, "האדם השלם", עצמי (Self)

פרק 7: תיאוריות בפסיכולוגיה התפתחותית

ב. שלבי ההתפתחות על-פי התיאוריה הפסיכו-סקסואלית של פרויד

רעיונות מרכזיים

המיניות לפי פרויד מתחילה בילדות, והיא באה לידי ביטוי באזורים שונים בגוף (אזורים ארוגניים) בתקופות שונות בהתפתחות: שלב אוראלי, שלב אנאלי, שלב פאלי, שלב החביון, שלב גניטאלי. תקופות אלה כוללות חמישה שלבים, כאשר בכל שלב יש אזור ארוגני אחר שבאמצעותו מושג הסיפוק: השלב האוראלי, השלב האנאלי, השלב הפאלי, שלב החביון, והשלב הגניטאלי שנמשך מגיל ההתבגרות ועד סוף החיים. האישיות מעוצבת במידה כמעט סופית בשלושת השלבים הראשונים (עד גיל חמש בערך).

מושגים

קיבעון, נסיגה, אזור ארוגני

שלבי ההתפתחות ומאפיינים הקשורים אליהם: שלב אוראלי, (טיפוס אוראלי); שלב אנאלי, (טיפוס אנאלי); שלב פאלי – תסביך אדיפוס, תסביך אלקטרה, פחד הסירוס, קנאת הפין; שלב החביון, השלב הגניטאלי.

ג. התפתחות האישיות על-פי אריקסון

- מהם עקרונות התפתחות האישיות על-פי אריקסון?
- לפי אריקסון, כיצד משפיע פתרון "משבר" בכל שלב על המשך החיים?
- מהם שלבי ההתפתחות של האדם לפי אריקסון?
- מהם אירועי החיים והאתגרים שאיתם מתמודד הפרט בכל שלב?
- האם "משבר" מחסן או מחליש?

רעיונות מרכזיים

1. אריקסון מציע תיאוריה פסיכוסוציאלית, המורכבת משמונה שלבי התפתחות, החל בלידה וכלה במוות. אין אפשרות לדלג על שלב כלשהו בהתפתחות, וכל בני-האדם מתפתחים בסדר שלבים זהה. בכל אחד משלבי ההתפתחות קיים משבר. אם הפרט מתמודד איתו באופן חיובי, נוסף רכיב לאישיות. אם ה"משבר" לא מעובד בצורה מספקת, מתווסף רכיב שלילי לאישיותו של האדם. פתרון ה"משבר" הוא תנאי הכרחי, אך לא מספיק, כדי לפתור באופן מוצלח את ה"משבר" של השלב הבא.

2. שלבי ההתפתחות הפסיכוסוציאליים לפי אריקסון :

- א. אמון לעומת חשד : טיפול סדיר, עקבי ורגיש בצורכי התינוק גורם לגיבוש אמון בסביבה. האמון או החשד הנרכשים בשלב זה הופכים לרכיב אישיותי, ובאים לידי ביטוי ביחסיו החברתיים של הפרט כבוגר.
- ב. אוטונומיה לעומת בושה וספק : אוטונומיה היא תחושת עצמאות, כוח וביטחון שיש לפרט. הגבלת עצמאות וענישה או התנסויות לא מוצלחות יגרמו לתחושות של בושה וספק ביכולת. שלב זה תואם לגיל שבו נרכשת עצמאות בהרגלי ניקיון.
- ג. יוזמה לעומת אשמה : עידוד יוזמה מפתח סקרנות, פתיחות ותחושת ערך עצמי. לעומת זאת, ענישה והגבלות מעוררות אצל הילד רגשות אשמה.
- ד. חריצות לעומת נחיתות : ביצוע מטלות בהצלחה וקבלת משוב חיובי מהסביבה יוצרים תחושה של חריצות.
- ה. זהות לעומת טשטוש : זהו שלב גיל ההתבגרות, שבו מתגבשת הזהות האישית של המתבגר. כישלון בגיבוש הזהות גורם לטשטוש הזהות.
- ו. אינטימיות לעומת בדידות : בשלב זה מתפתחת האינטימיות בין בני-זוג על-ידי יצירת זהות משותפת לאחר שכל אחד גיבש זהות בשלב הקודם. אי יכולת לפתח יחסי אינטימיות מובילה לבדידות.
- ז. פוריות לעומת קיפאון : בני-הזוג הופכים להורים. הם פוריים ומתפתחים בתחומי חיים שונים, כגון הורות, משפחה, קריירה.
- ח. שלמות לעומת ייאוש : זהו שלב הזיקנה, ובו בני-האדם מביטים לעברם. האדם שחש סיפוק מהדברים שעשה בעבר מאופיין בשלמות, ומסוגל להשלים עם המוות הקרב. לעומת זאת מי שחש החמצה וחרטה ביחס לחייו מאופיין בייאוש ובפחד מהמוות.

תיאוריות

התיאוריה הפסיכוסוציאלית של אריקסון

מושגים

שלבים פסיכוסוציאליים, תקופה קריטית, משבר אמון, הכללת אמון, חשד, אוטונומיה, בושה וספק, יוזמה, אשמה, חריצות, נחיתות, זהות, טשטוש זהות, מורטוריום, קבוצת השווים, אינטימיות, בדידות, פוריות, קיפאון, שלמות, ייאוש

פרק 8: חשיבה חברתית

א. ייחוס סיבה

- כיצד אנשים מפרשים את התנהגותם ואת התנהגות זולתם?
- כיצד מתרחשים תהליכי הייחוס? איך הפרט מגיע למסקנות בדבר סיבה ותוצאה של התנהגויות שאליהן הוא חשוף?
- באילו מצבים נייחס להתנהגות סיבתיות פנימית, ובאילו מצבים נייחס לה סיבתיות חיצונית?

רעיונות מרכזיים

1. חוקרים סבורים שבכל התנהגות יש מידע חברתי המעובד באמצעות תהליכי ייחוס. תהליכי הייחוס מאפשרים לפרט להסיק מסקנות לגבי הסיבות להתנהגות זו לתוצאותיה.
2. תהליכי הייחוס מספקים לרוב שני מניעים מרכזיים: הבנה של העולם החברתי ושליטה בו.
3. תיאוריות הייחוס של היידר, וקלי מסבירות שאדם מייחס סיבות להתנהגות ומגיע למסקנות בדבר סיבה ותוצאה בדרך דומה לזו של מדענים.
4. העיקרון שעל-פיו מגיעים לייחוס סיבתיות הוא עקרון ההשתנות המשותפת, ולפיו בני-אדם מחליטים אם הסיבה להתנהגות מסוימת היא חיצונית או פנימית.
5. על-פי קלי, אנשים מפעילים את חוק ההשתנות המשותפת באמצעות שלושה ממדים: מובחנות, עקביות וקונסנזוס. כך הם קובעים אם הסיבה להתנהגות מסוימת היא חיצונית או פנימית.
6. שני עקרונות ייחוס נוספים הם אלה:
 - א. עקרון הניכוי מופעל כאשר גדל מספר הסיבות האפשרויות להתרחשות מסוימת. במצב זה יורד משקלה של כל סיבה בודדת.
 - ב. עקרון ההגברה מופעל כאשר קיימות שתי סיבות אפשריות להתרחשות, אחת מעוררת ואחת מעכבת. במצב זה מייחסים לגורם המזרז חשיבות רבה יותר.

תיאוריות

- תיאוריית ה"המדען התמים" של היידר וקלי
- תיאוריית שלושת הממדים של קלי

מושגים

תהליכי ייחוס, מידע חברתי, ייחוס פנימי, ייחוס חיצוני, "מדען תמים", עקרון ההשתנות המשותפת, מובחנות, עקביות, קונסנזוס, עקרון הניכוי, עקרון ההגברה

ג. סכמות

רעיונות מרכזיים

1. הסכמה מוגדרת כיחידת ארגון מידע, והיא משפיעה על הטמעת גירויים חדשים ועל הענקת משמעות לגירויים אלה. בתהליך יצירת הסכמות נוצרים עיוותים.
2. בני-אדם נוטים לטפל במידע החברתי באמצעות כמה סוגי סכמות: סכמה עצמי, סכמה של אנשים, סכמה של תפקידים, סכמה של אירועים, וסכמה חברתית (סטראוטיפ).
3. יש הסבורים שציפיותיו של האדם הם מידע חברתי עתידי, המושפע מהסכמות הקיימות.
4. הציפיות שמופנות אל פרט מסוים, גם אם הן אינן מבוססות על המציאות, נוטות להגשים את עצמן. תופעה זו מכונה "הנבואה המגשימה את עצמה".

מחקרים

המחקר של רוזנטל וגייקובסון (Rosenthal & Jacobson, 1968) על נבואה המגשימה את עצמה

מושגים

סכמה עצמית, סכמת אנשים, סכמת תפקידים, סכמת אירועים, סכמה חברתית, הנבואה המגשימה את עצמה

פרק 9: עמדות, דעות קדומות והשפעה חברתית

א. מהן עמדות

— מהי עמדה ומהם מאפייניה ומרכיביה?

רעיונות מרכזיים

1. עמדה מוגדרת כנטייה של האדם להגיב ביחס חיובי או שלילי כלפי נושא זה או אחר. מאפייניה של העמדה הם יציבות, כלליות, עוצמה ומרכזיות.
2. מקובל לחלק את העמדה לשלושה מרכיבים: קוגניטיבי, רגשי והתנהגותי. בדרך-כלל קיימת התאמה בין עמדותיו ובתוך עמדותיו של הפרט.

מושגים

עמדה, עמדה כללית, עמדה ספציפית, מאפייני העמדה: יציבות, כלליות, עוצמה, ומרכזיות. מרכיבי עמדה: קוגניטיבי (הכרתי), רגשי, התנהגותי,

ג. תיאוריות איזון (דיסוננס קוגניטיבי)

- מה קורה לפרט כאשר הוא חש שיש סתירה בין עמדתו להתנהגותו?
- אילו תחושות מתעוררות?
- מה עושה הפרט בעקבות תחושות אלו?

רעיונות מרכזיים

1. תיאוריית הדיסוננס הקוגניטיבי (חוסר איזון הכרתי) של פסטינגר מדברת על היעדר איזון בין עמדות או בין מרכיביהן, הגורם לתחושת אי-נוחות אצל הפרט, והוא שואף לצמצמו (גורם הנעתל).
2. ארבעה מקורות עיקריים להיווצרות דיסוננס קוגניטיבי (חוסר איזון הכרתי): חוסר עקביות לוגית בין קוגניציות, חוסר עקביות בין התנהגות ובין מוסכמות חברתיות, חוסר עקביות בין התנסויות (בעבר ובהווה), חוסר עקביות בין דעות כלליות לדעות ספציפיות.
3. בדרך-כלל תחושת הדיסוננס גוברת ככל שהעמדות שבקונפליקט חשובות לפרט, ככל שהאיזון בין מרכיבי העמדה נמוך יותר, כשאין הצדקה חיצונית להתנהגות, וכן כאשר האדם נדרש לקבל החלטה בין שתי חלופות. שינוי בעמדות או במידת חשיבותן יפחית את עוצמת הדיסוננס.
4. תיאוריית שיווי-המשקל של היידר מתייחסת לדיסוננס חיצוני (סביבתי), הנובע מחוסר שיווי-משקל בין עמדותיו של הפרט לאלה של זולתו ושל נשוא העמדה. דיסוננס מסוג זה מניע את האדם להפחתתו.

תיאוריות

- תיאוריית הדיסוננס הקוגניטיבי של פסטינגר
- תיאוריית שיווי-המשקל של היידר

מחקרים

המחקר של פסטינגר (Festinger, 1952) על השפעת הצדקה חיצונית על שינוי עמדה בעקבות דיסוננס

מושגים

דיסוננס קוגניטיבי, קונסוננס, הצדקה חיצונית (סביבתית), שיווי-משקל

ד. דעה קדומה

- מהן דעות קדומות?
- מה ההבדל בין דעות קדומות ובין עמדות רגילות?
- כיצד נוצרות דעות קדומות ומדוע הן כה שכיחות וקשה להכחידן?
- האם יש קווי אישיות מיוחדים המשותפים לבעלי דעות קדומות וקיצוניות?

רעיונות מרכזיים

1. דעה קדומה היא עמדה שלילית בדרך-כלל כלפי חברים השייכים לקבוצה מסוימת. על-פי-רוב דעה קדומה מבוססת על תפיסה מוטעית (סטראוטיפ), והיא מתפתחת כלפי קבוצות אתניות ומיעוטים.
2. לרוב דעות קדומות מתפתחות בעקבות קונפליקטים הנוצרים בין קבוצות הנאבקות על שליטה במשאבים. יצירת דעה קדומה מאפשרת שליטה של קבוצה אחת על אחרת.
3. דעות קדומות מספקות גם צרכים פסיכולוגיים, דוגמת הצדקת התנהגות הסותרת עמדה. למשל, אפליה כלפי קבוצת מיעוט, הנתפסת כנחותה. הצורך בכוח ובביטוי של תוקפנות בא לידי ביטוי בשליטה על קבוצה אחרת.
4. מקובל לראות בדעה קדומה סכמה חברתית, וככל סכמה שנרכשה קשה מאוד לשרשה.
5. אנשים בעלי צרכים מסוימים ובעלי מבנה אישיות מסוים נוטים יותר לטפח דעות קדומות. אנשים אלו מאופיינים בציות עיוור לסמכות, בהערצה להורים, בנוקשות ועוד. ניתן למדוד אישיות סמכותנית באמצעות סולם המכונה F-Scale, ובו תשעה מרכיבי אישיות מרכזיים.
6. התיאוריה הפסיכואנליטית מסבירה את האישיות הסמכותנית בקיומו של אני עליון נוקשה, סתמי שולט ואגו חלש, המשתמש במנגנוני הגנה רבים.

תיאוריות

- התיאוריה הפסיכואנליטית להסבר קיומן של דעות קדומות

מחקרים

- המחקר של שריף (Sherif, 1935) על קונפליקט בין קבוצות
- המחקר של קלארק וקלארק (Clark & Clark, 1947) על למידה חברתית ברכישת דעות קדומות
- המחקר של הרבה וגרנט (Herba & Grant, 1970), ששחזר מחקר על תגובות ילדים לתמונות של שחורים ולבנים
- המחקר של שטרנהל (Sternhal, 1984) על שימור דעות קדומות
- המחקר של אדורנו (Adorno, 1950) על דעות קדומות

מושגים

- דעה קדומה, סטראוטיפ, קונפליקט בין קבוצות, הצדקה עצמית, כוח, ביטויי תוקפנות, אישיות סמכותנית, אתנוצנטריות, F-Scale

ה. השפעה חברתית

- מהי קונפורמיות?
- מדוע אנו נוטים להיכנע להשפעת הסובבים אותנו?
- מדוע אנשים מצייתים לבעלי סמכות עד כדי פגיעה בזולת?
- איך משפיעה עלינו החרדה (לכיוון ציות או אי-ציות)?

רעיונות מרכזיים

1. על-פי קלמן קיימים שלושה סוגים של השפעה חברתית: הסכמה, הזדהות, הפנמה.
2. בני-אדם נוטים להיכנע לחץ חברתי ולהתנהג בקונפורמיות.
3. הגורמים העיקריים המשפיעים על הקונפורמיות הם אלה:
 - א. אפיוני הקבוצה – תמימות דעים, לכידות, מומחיות וגודל הקבוצה.
 - ב. אפיוני המשימה – קושי, עמימות.
 - ג. אפיוני הפרט – סטטוס, כישרון ויכולת.
4. היענות היא השפעה חברתית המתקבלת כאשר אדם נענה לבקשה המופנית אליו בדרך של "דבר תמורה דבר" או בדרך של "רגל בדלת" או בשיטת ה"דלת בפרצוף".
5. השפעה חברתית המתקיימת לנוכח דרישה מסמכות. הפרט מציית כי הוא חש שהאחריות על תוצאות מעשיו חלות על בעל הסמכות. במצב עמום גובר הציות לסמכות.

מחקרים

- המחקר של שכטר (Schachter, 1951) על הצורך להיות אהוד ומקובל
- המחקר של שריף (Sherif, 1935) על התנועה האוטוקינטית
- המחקר של אש (1951) על קוים שווי אורך
- המחקר של פרידמן ופרייזר (Friedman & Frazer, 1966) על שיטת ה"רגל בדלת"
- המחקר של סיאלדיני (Cialdini, 1975) על שיטת ה"דלת בפרצוף"
- המחקר של מילגרם (Milgram, 1965) על ציות לסמכות המושגת באמצעות מתן שוק חשמלי

מושגים

קונפורמיות, הסכמה, הזדהות, הפנמה, לחץ חברתי, תופעה אוטוקינטית, תמימות דעים, לכידות, היענות, הדדיות, רגל בדלת, דלת בפרצוף, ציות לסמכות

פרק 14: תהליכים בין אישיים

ג. אלטרואיזם ועזרה הדדית

- מהו אלטרואיזם?
- באילו מצבים האדם יטה לעזור לאחרים ובאילו – לא?
- מה מניע את האדם לעזור לאחרים?
- כיצד מסבירות תיאוריות שונות את הנטייה לעזור לזולת?

רעיונות מרכזיים

1. התנהגות אלטרואיסטית מוגדרת כהתנהגות פרו-חברתית של הושטת עזרה לזולת. יש לציין שההגדרה איננה מתייחסת למניעים להתנהגות.
2. קיימות כמה השערות בנוגע לנטייה לעזור לזולת. אנשים נוטים להימנע מהגשת עזרה כשהם נמצאים בחברת אנשים אחרים, כתוצאה מפיזור אחריות, מחשש להיראות מטופש ומכך שהם מכוונים את התנהגותם על פי האחרים שגם הם אינם מושיטים עזרה. הנטייה להגיש עזרה קשורה גם למשתנים אישיותיים כמו רמה מוסרית, יכולת לאמפתיה, הפחד ממבוכה והצורך באישור חברתי.

מחקרים

- המחקר של דארלי ולאטנה (1968) על הימנעות מהגשת עזרה.
- המחקר של נדלר (1993) על עזרה לזולת באווירה תרבותית שונה.

מושגים

- אלטרואיזם, אפקט העומד מן הצד, פיזור אחריות, השוואה חברתית, אמפתיה.

ספרי לימוד

- ציפי בר-אל, מרים נוימאר, **מפגשים עם הפסיכולוגיה** – מפגש ראשון – פסיכולוגיה כללית, הוצאת רכס, 2013.
- ציפי בר-אל, מרים נוימאר, **מפגשים עם הפסיכולוגיה** – מפגש שני – פסיכולוגיה התפתחותית, הוצאת רכס, 2013.
- ציפי בר-אל, מרים נוימאר, **מפגשים עם הפסיכולוגיה** – מפגש שלישי – פסיכולוגיה חברתית, הוצאת רכס, 1996.

נושאי הלימוד לבחינה בפסיכולוגיה

יחידה אחת (השלמה ל-3 יח"ל)

שאלון מספר 711

תכנית הלימודים לשנת תשע"ד

בחינת הבגרות ביחידה השלישית בפסיכולוגיה, בהיקף של יחידת לימוד אחת, היא השלמה ל-3 יחידות לימוד.

תיאור מקוצר של פרקי התכנית

היחידה השלישית כוללת תכנית המרחיבה את הידע שרכש הנבחן הן בתחום הפסיכולוגיה ההתפתחותית והן בתחום הפסיכולוגיה החברתית.

הפרק העשירי עוסק בסוגיות נבחרות בהתפתחות האדם.

הפרק האחד-עשר עוסק בדימוי עצמי ובתפקידי מין, תוך כדי התייחסות לגילים השונים. כמו-כן מוצגות בו תיאוריות המסבירות את התפתחות תפקידי המין.

הפרק השנים-עשר עוסק בשלב העוברות, הלידה ותחילת החיים, ובו דיון על הגורמים המשפיעים על העובר ועל אפיונו של הרך הנולד.

הפרק השלושה-עשר דן במשחקי ילדים – בדגמים שונים וחשיבותם להתפתחות.

הפרק הארבעה-עשר מציג תהליכים בין-אישיים: משיכה בין-אישית, תוקפנות, אלטרואיזם ועזרה לזולת.

פרקי בחירה

בתכנית של 3 יחידות לימוד ניתן לבחור בין הפרק העוסק ב"עוברות, לידה ותחילת חיים" ובין הפרק "משחקי ילדים" (פרקים 12 ו-13 בתכנית).

פרקים אלה משמשים כהרחבה והעשרה לפרקים שנלמדו בשתי היחידות הקודמות.

פרק 10: סוגיות נבחרות בפסיכולוגיה התפתחותית

ב. גיל ההתבגרות

- מה מייחד את גיל ההתבגרות, ומדוע הוא זוכה למחקר כה אינטנסיבי?
- האם תקופת גיל ההתבגרות מהווה תקופה משברית לכל המתבגרים?
- האם המשבר שחווים המתבגרים מקורו בגורמים ביולוגיים או בגורמים תרבותיים?

רעיונות מרכזיים

1. בגיל ההתבגרות מתרחשים שינויים דרמטיים בתחומים השונים של חיי המתבגר, וחשיבותם הרבה נעוצה בהשפעה על עיצוב האישיות הבוגרת.
2. השינויים המתרחשים בגיל ההתבגרות הם שינויים ביולוגיים (גדילה, הבשלת איברי הרבייה ושינויים הורמונליים), שינויים פסיכולוגיים, שינויים קוגניטיביים, ושינויים מוסריים.
3. משבר גיל ההתבגרות אופייני לחברות מפותחות, המאופיינות ברמה טכנולוגית גבוהה, ובהן המתבגר זוכה למורטוריום. בתקופה זו עליו לעמוד בהצלחה במשימות רבות כדי להפוך לבוגר יציב ותורם.
4. הקריטריונים שעל-פיהם נמדדת הבגרות הם אלה: גופניים-מיניים, חברתיים, נפשיים וכלכליים. אחד ממקורות משבר גיל ההתבגרות נובע מהעובדה שתחומי הבגרות השונים אינם מופיעים בו-זמנית.
5. קיימות כמה גישות המסבירות את גיל ההתבגרות:
 - א. קאל מתאר את תקופת ההתבגרות כתקופה של סערה ולחץ, הקשורים לדעתו לגורמים ביולוגיים. המאפיין העיקרי של התקופה הוא רגשות סותרים ומשתנים.
 - ב. מיד מתארת את משבר גיל ההתבגרות כתקופת אי-ודאות של המתבגר לגבי הציפיות של החברה כלפיו. אם כן, המתח הוא תולדה של גורמים תרבותיים, והראיה לכך היא שבחברות פרימיטיביות אין תקופת התבגרות.
 - ג. לוינסקי מסביר את התחושות הקשות של המתבגרים כנובעות ממעמדם כאנשי שוליים שאינם שייכים לחברה.
 - ד. בנדורה מתאר את גיל ההתבגרות כתקופת סער ולחץ הנובעים מציפיות חברתיות. החברה מצפה מהמתבגרים שיחשבו כך, ולכן הם חשים כך.

תיאוריות

- התיאוריה של האל על מהות ההתבגרות
- התיאוריה של מיד על האוניברסליות של ההתבגרות
- התיאוריה של לוינסקי על המתבגרות כמיעוט
- התיאוריה החברתית של ההתבגרות כתופעה נלמדת

מחקרים

המחקר של מיד (Mead, 1928) על מתבגרים בסמואה החדשה

מושגים

"סער ולחץ", טקסי התבגרות, איש שוליים, מורטוריום

ג. גיבוש האישיות בגיל ההתבגרות

- כיצד המתבגר חותר להשגת אישיות ולגיבושה?
- מהם השינויים החברתיים המתרחשים בגיל ההתבגרות, ומה מרוויח המתבגר משינויים אלה?
- מדוע חשובים מאוד החברים בגיל ההתבגרות? מה מאפיין את ההתבגרות הזו?
- מה מאפיין את יחסי המתבגרים עם הוריהם?
- האם הצבא מסייע לתהליך ההתבגרות, או מעכב אותו?

רעיונות מרכזיים

1. גיבוש הזהות האישית מלווה לעתים בקונפליקטים עם ההורים ובמרדנות כלפיהם, תוך גילוי קונפורמיות רבה לקבוצת השווים. הדרך להשגת אישיות מגובשת מלווה במבוכה, בחוסר ביטחון, בחרדה ובדיכאון.
2. בתקופת ההתבגרות מתפתחת עצמאות שדורשת חוסן נפשי ונשיאה באחריות. תנאי להשגתה הוא היפרדות פסיכולוגית מההורים.
3. גיל ההתבגרות מאופיין לעתים בתנודות במצבי-הרוח, שבחלקן מיוחסות לשינויים ההורמונליים המתרחשים בתקופה זו.
4. חשיבותה של קבוצה השווים מתעצמת בגיל ההתבגרות כי היא נותנת מענה לצרכים רבים של המתבגר: סטטוס חברתי, תחושת שייכות, תמיכה חברתית, מסגרת לפריקת מרץ ותוקפנות, היכרות עם בני המין השני, תחליף לפרידה מההורים, ומשובים המסייעים בבניית הזהות האישית.
5. עימותים עם ההורים הם תופעה שכיחה, והם מתרחשים על רקע תהליכי התבדלות על המתבגר מהוריו. העימותים ממחישים למתבגר את גבולותיו, ומאפשרים לו לגלות את כוחותיו ואת כישורנותו ולהשיג זהות אישית.
6. יש קשר בין סגנון החינוך של ההורים ובין היכולת של המתבגר להגיע לאוטונומיה ולתפקד בצורה תקינה.
7. הצבא משבש את הרצף האוניברסלי של התפתחותו של המתבגר.

תיאוריות

התיאוריה ההתפתחותית של אריקסון (ראו פרק תיאוריות בפסיכולוגיה התפתחותית)

מושגים

קבוצת השווים, זהות אישית, קונפורמיות, אנטי-קונפורמיות, ספרציה (היבדלות), אינדיווידואציה

פרק 11: דימוי עצמי ותפקידי מין

ב. זהות מינית ותפקודי מין

- מהי זהות מינית?
- מהם תפקידי המין, האם חייבת להיות התאמה בין הזהות המינית לתפקידי המין?
- ממה נובעים ההבדלים בתפקידי המין בין נשים לגברים?
- כיצד מתעצבת הזהות המינית?

רעיונות מרכזיים

1. הזהות המינית היא חלק מהדימוי הגופני. מושג זה כולל את הכרת הפרט, מינו, ואת הכרת ההבדלים בין מינו למין השני מבחינת המאפיינים הגופניים, הנפשיים, הקוגניטיביים וההתפתחותיים העתידיים.
2. קיימים הבדלים בין בנים לבנות וכן בין גברים לנשים בכל חברה ותרבות אנושיים. כל תרבות מגדירה בדרכה שלה את ההתנהגות המצופה מאדם בהתאם למינו, ולכן תפקידי מין נלמדים בתהליך ההתפתחות בו-זמנית לגיבוש הזהות המינית. ההורים, החברים ואמצעי התקשורת הם סוכני הסוציאליזציה שמקנים את תפקידי המין.
3. התיאוריות הרווחות בפסיכולוגיה יסבירו את התפתחות הזהות המינית באופנים שונים. תיאוריית הלמידה החברתית תדגיש את השפעת החיזוקים בסביבה. התיאוריה הפסיכואנליטית תדגיש את הפתרון האדיפלי, והתיאוריה הקוגניטיבית תדגיש את חשיבות הציפיות, המחשבות ותהליכי עיבוד המידע.

תיאוריות

- תיאוריית הלמידה החברתית של בנדורה
- התיאוריה הפסיכואנליטית של פרויד
- התיאוריה הקוגניטיבית של קולברג

מחקרים

המחקר של קונדרי וקונדרי (Condry & Condry, 1976) על התפתחות תפקידי המין

מושגים

זהות מינית, תפקידי מין, סוכני חיברות

פרק 12: עוברות, לידה ותחילת החיים

יש לבחור בין פרק זה ובין פרק 13 – משחקי ילדים.

ב. תחילת החיים

- מהם הכשרים שהתינוק נולד איתם?
- מהם אפיוניו של התינוק לאחר הלידה?
- איך אפשר להסביר את השונות הגדולה הקיימת בין תינוקות כבר בימים או בשבועות הראשונים של חייהם?

רעיונות מרכזיים

1. נמצא כי התינוק נולד מצויד ברפלקסים שתפקידם להבטיח את קיומו ולהגן עליו. חלק מהרפלקסים נעלמים במהלך השנה הראשונה, ואת מקומם תופסת התנהגות מחושבת.
2. מחקרים מוכיחים כי התינוק נולד עם כשרים חישתיים ותפיסתיים המופעלים מיד עם הלידה. כל החושים פועלים, אם כי ברמת שכלול נמוכה. שיטת המחקר לבדיקת כושרי התינוק היא הביטואציה-דיהביטואציה.
3. לדעת החוקרים הבדלי מזג (טמפרמנט) תורשתיים משפיעים על רמת הפעילות של התינוק ועל האינטראקציה בינו ובין המטפלים בו.
4. הבדלים הקשורים לסביבה (כגון התנהגות הורים וציפיותיהם) משפיעים על רמת הפעילות של התינוק.

מחקרים

- מחקרים לבדיקת החושים בשיטת הביטואציה-דיהביטואציה
- המחקר של גיבסון (Gibson, 1960) על הצוק הוויזואלי

מושגים

רפלקס המציצה, רפלקס ההליכה, רפלקס מורו, הביטואציה-דיהביטואציה

פרק 13: משחקי ילדים

יש לבחור בין פרק זה ובין פרק 12: עוברות, לידה ותחילת החיים.

א. מהותם של משחקי הילדים

- מה זה משחק?
- באילו סוגי משחק משחקים הילדים?
- מה מהנה את הילדים בכל משחק שבו הם משחקים?

רעיונות מרכזיים

1. משחק הוא פעילות שמטרתה לגרום למשחק הנאה. פעילות זו אינה נעשית בכורח או בכפייה.
2. לכל גיל יש סוגי משחק האופייניים לו. ככל שעולה הגיל, כך עולה מידת השכלול של המשחק.
3. בשנת החיים הראשונה שכיחים משחקי תרגול (משחק פונקציונלי) שבהם מופקת ההנאה מעצם הפעילות של הפעלת הכשרים המוטוריים ולא מתוצר כלשהו.
4. בין הגילים שנתיים לשש שנים שכיח המשחק הסמלי (משחק פיקציונלי), המכונה גם משחק דרמתי, ובו מופקת הנאה מהשימוש בייצוגים פנימיים ומהיכולת לדמיון. משחקים אלו משלבים בדרך-כלל הנפשה וחקיון.
5. החל מגיל שנה הילדים עוסקים במשחקי בנייה, שבהם מופקת ההנאה מהתוצר הסופי. במשחקים אלו ניתן לראות בבירור את התהליך ההתפתחותי שבא לידי ביטוי בשכלול משחקי הבנייה.
6. בו-זמנית למשחקי הבנייה מתפתח המשחק החברתי, המתנהל לפי כללים קבועים וברורים מראש. בתחילה השותפים הם המבוגרים, ולאחר-מכן תופסים את מקומם בני גילו של הילד. ההנאה במשחקים אלו מופקת מיחסי-הגומלין המתקיימים בין השותפים.
7. המשחק השכלי אופייני לגילים בוגרים יחסית, וההנאה מופקת מהתמודדות עם אתגרים שכליים.

תיאוריות

התיאוריה של פיאז'ה על חשיבות המשחק להתפתחות

מושגים

משחקי תרגול, משחק פיקציונלי (דרמתי), סמלי, חקיון, הנפשה, משחק קונסטרוקטיבי, משחק חברתי, משחק שכלי

ב. תרומת המשחק להתפתחות

במה תורם העיסוק במשחק להתפתחות הילד, וכיצד תרומה זו באה לידי ביטוי?

רעיונות מרכזיים

1. מנקודת מבט התפתחותית, המשחקים לגבי הילדים הם עיסוק בונה, ומושקע בהם מאמץ.
2. על-פי פיאז'ה, באמצעות המשחק הילד מסתגל לעולם המבוגרים, ומתפתח מבחינות שונות על-ידי תהליכי התאמה והטמעה.
3. תרומתו של המשחק בתחום הגופני והמוטורי היא בכך שהוא מסייע לילד לשלוט בפעולות גופניות שונות, לפתח שרירים גסים ועדינים ולתאם בין פעולות.
4. תרומתו של המשחק להתפתחות בתחום הקוגניטיבי היא בהכרת עולם הגירויים ובהפעלתם, בפיתוח יכולת ההסקה ותהליכי הכללה והבחנה, בשימוש בזיכרון, בהמשגה בשליפת סכימות, בהכרת חוקים פיזיקליים וכללים לוגיים שונים, בפיתוח הדמיון והחשיבה המדעית ובפיתוח ביקורת המציאות.
5. תרומתו של המשחק להתפתחות בתחום הרגשי היא בתחושת שליטה באירועים ובגירויים מלחיצים, בתחושת פורקן ממניעים מודחקים, במילוי משאלות כמוסות שאינן ניתנות להגשמה במציאות ובהבעת רגשות אסורים.
6. תרומתו של המשחק להתפתחות בתחום החברתי היא בהפנמת ערכים, בשיפור התקשורת, בציות לכללים, בהכשרה לתפקידים בעתיד ובהזדהות עם מודלים לחיקוי.

פרק 14: תהליכים בין-אישיים

ב. תוקפנות

- מהי תוקפנות?
- האם התוקפנות היא תכונה מולדת הנובעת מאינסטינקטים, או שהיא נלמדת מהסביבה?
- האם הצפייה בדברים אלימים בטלוויזיה מגדילה את שיעור התוקפנות?
- האם יש קשר בין תסכול לתוקפנות?
- האם יש גורמים המגדילים את רמת התסכול?
- מדוע קיימת אלימות במשפחה?
- כיצד ניתן להפחית את רמת התוקפנות?

רעיונות מרכזיים

1. תוקפנות מוגדרת כפעולה המלווה בכוונה שקולה לפגוע בזולת או להזיק לו.
2. תיאוריות שונות מסבירות את הגורמים לתוקפנות באופנים שונים:
התיאוריה הפסיכודינמית של פרויד רואה בתוקפנות חלק מהטנטוס (אינסטינקט המוות), אינסטינקט מולד שקיים אצל כל בני-האדם.
תיאוריית התסכול-תוקפנות של דולארד ומילר רואה את המקור לתוקפנות במשתני סביבה העלולים לעורר תסכול ולהביא בעקבות כך לתוקפנות.
מודל העוררות-תוקפנות של ברקוביץ' מסביר את התוקפנות כתולדה של עוררות רגשית שלילית, כמו כעס, ולא דווקא תסכול.
3. **תיאוריית הלמידה החברתית** גורסת שההתנהגות התוקפנית נלמדת, כמו כל התנהגות אחרת, בעזרת חיזוקים ובעזרת חיקוי של מודלים.
מחקרים רבים מצביעים על קשר בין צפייה בסרטים אלימים בטלוויזיה ובין תוקפנות הצופים (ראו גם פרק **אישיות**).
4. יש חוקרים הרואים בתסכול גורם מעורר תוקפנות. גורמים מגבירים את רמת התסכול: תסכול שרירותי הנתפס כמכוון ובלתי-מוצדק מגביר תוקפנות. עוצמת התסכול קשורה למאמץ שהושקע ולמידת הקירבה למטרה.
5. מחקרים מצביעים על כך שילדים שגדלו בבתים שהייתה בהם רמת אלימות גבוהה, ייטו להתנהגות תוקפנית בבגרותם, כשיקימו משפחה. רמת אלימות גבוהה קשורה למשפחות שיש בהן רמת דחק גבוהה (בעיות כלכליות, ריבוי אירועי חיים שליליים) וכן למשפחות לא שוויוניות. קיימת נטייה להפנות אלימות דווקא כלפי אנשים קרובים.
6. שיטת הטיפול בתוקפנות מתקשרת בדרך-כלל לגישה התיאורטית של המטפל. תיאוריות פסיכודינמיות ידגישו שחרור תוקפנות בדרכים עקיפות, כמו קטרזיס והתקה. התיאוריות המדגישות את תפקיד הסביבה ישימו דגש על אמצעים סביבתיים, כמו ענישה, הפחתת האלימות בתקשורת וכדומה.

תיאוריות

- התיאוריה הפסיכודינמית של פרויד
- תיאוריית תסכול-תוקפנות של דולרד ומילר
- מודל העוררות-תוקפנות של ברקוביץ'
- תיאוריית הלמידה החברתית של בנדורה

מחקרים

- המחקר של בנדורה (Bandura, 1961, 1961) על תוקפנות כלפי בובות הנלמדת ממודל חיקוי
- המחקר של ברקר, דמבו ולוין (Borker, Dembo & Lewin, 1941) על התסכול המעורר תוקפנות
- המחקר של בנדורה (Bandura, 1961) על צפייה בסרטי טלוויזיה אלימים

מושגים

טאנאטוס, תיעול רגשי איבה, תסכול שרירותי, מאמץ ועיתוי התסכול, קטרזיס, התקה

ספרי הלימוד

- ציפי בר-אל, מרים נוימאיר, **מפגשים עם הפסיכולוגיה** – מפגש ראשון – פסיכולוגיה כללית, הוצאת רכס, 2013.
- ציפי בר-אל, מרים נוימאיר, **מפגשים עם הפסיכולוגיה** – מפגש שני – פסיכולוגיה התפתחותית, הוצאת רכס, 2013.
- ציפי בר-אל, מרים נוימאיר, **מפגשים עם הפסיכולוגיה** – מפגש שלישי – פסיכולוגיה חברתית, הוצאת רכס, 1996.