

## פרק מספר 11 : שאלות תרגול

1. מה מהבאים אינו אחד מששת הרכיבים של התהליך הרגשי:
  - א. שינוי גופני פנימי.
  - ב. מצב רוח.
  - ג. חוויה סובייקטיבית.
  - ד. הבעת פנים.
2. השותפה שלך לדירה אומרת לך "שמלה יפה" ואת מפרשת את זה כאילו זה נאמר בצורה סרקסטית ופוגעת במקום להתייחס לזה כאל מחמאה. פרשנות זו מדגימה את רכיב \_\_\_\_\_ של הרגש:
  - א. תגובה לרגש.
  - ב. שינויים גופניים פנימיים.
  - ג. נטייה התנהגותית.
  - ד. הערכה קוגניטיבית.
3. מצב רגשי נזיל ומשתנה מוגדר כ:
  - א. חוויה סובייקטיבית.
  - ב. הערכה קוגניטיבית.
  - ג. מצב רוח.
  - ד. רגש.
4. ישנם ויכוחים רבים בין חוקרים של נושא הרגשות האם תהליך ההערכה מתרחש באופן מודע או לא. מחקרים חדשים מציעים:
  - א. תהליך ההערכה קורה גם במודע וגם בלא מודע.
  - ב. תהליך ההערכה ברובו מתרחש ברמה מודעת.
  - ג. כל תהליך ההערכה הוא לא מודע.
  - ד. תהליך ההערכה מתרחש בצורה מודעת למעט כאשר יש פגיעה מוחית ואז התהליך עובר להיות לא מודע.
5. בניסוי מפורסם של שכטר וזינגר (1962) הזריקו לנבדקים זריקות של אפניפרין כדי להעלות את רמת העוררות ואז חשפו אותם לנסיין משתף פעולה שהיה או שמח או כועס. נבדקים התבקשו לדרג את הרגשות שלהם. נמצא שנבדקים שלא ידעו מהי ההשפעה הפיסיולוגית של הזריקה שקבלו, דרגו את עצמם כהרבה יותר שמחים מאשר בקבוצה שידעו מהי ההשפעה של הזריקה. הניסוי בא להדגים את:
  - א. התיאוריה של ג'ימס – לאנגה.
  - ב. השערת המשוב מהבעות הפנים.
  - ג. תיאורית שני הגורמים.
  - ד. השערות שעוסקות בקשר לליבה.

6. אנו נוטים יותר לשים לב:

- א. אירועים שמתאימים לרגשות העכשוויים שלנו.
- ב. אירועים שקטים שבד"כ מעוררים רגשות חיוביים.
- ג. אירועים שקטים שבד"כ מעוררים רגשות חיוביים.
- ד. אירועים שהם מאד שונים מחוויות יום יום.

7. עליה ברמת הסוכר בדם, לחץ הדם קצב הלב ורמת ההזעה נגרמים ע"י:

- א. מערכת העצבים הסומאטית.
- ב. מערכת העצבים המרכזית.
- ג. המערכת הסימפטטית.
- ד. המערכת הפרהסימפטטית.

8. חוקרים בדקו אנשים עם פגיעה בעמוד השדרה כאשר הפגיעה יכולה להימצא במיקומים שונים וניסו לבדוק את הקשר בין מיקום הפגיעה לבין עוצמת החוויה הרגשית. נמצא כי:

- א. רמת העוררות האוטונומית אינה קשורה לעוצמת החוויה הרגשית.
- ב. בכל המקרים היתה פגיעה בעוצמת החוויה הרגשית ומיקום הפגיעה לא השפיע.
- ג. ככל שהפגיעה היתה נמוכה יותר בעמוד השדרה הפגיעה בחוויה הרגשית היתה רבה יותר.
- ד. ככל שהפגיעה היתה גבוהה יותר בעמוד השדרה הפגיעה בחוויה הרגשית היתה רבה יותר.

9. הבעות פנים:

- א. תמיד נלמדות.
- ב. תמיד מולדות.
- ג. משמשות לתקשורת.
- ד. אינן משפיעות על עוררות.

10. ממצאים מראים שכאשר אנחנו מרגישים לא טוב:

- א. חיוך יכול לגרום לנו להרגיש יותר שמחים.
- ב. חיוך יכול לעזור לאנשים החיים בתרבויות בהם החיוך מאד מוערך.
- ג. החיוך יגרום לאנשים סביבנו לחשוב שאנחנו יותר שמחים אבל לא ממש ישפיע על מה שאנחנו מרגישים.
- ד. החיוך יגרום לנו להרגיש עוד יותר גרוע היות והחיוך מאד מאמץ.

## תשובות

ד	ג	ב	א	
				1
				2
				3
				4
				5
				6
				7
				8
				9
				10