

### פרק מספר 13 : שאלות תרגול

1. ע"פ אייסנק, המימד של הרגש הכולל מצד אחד אנשים לא מסתגלים, חרדים, נוטים למצבי רוח ומצד שני אנשים מתפקדים, מסתגלים ורגועים נקרא:
  - א. חרדה.
  - ב. מוחצנות – מופנמות.
  - ג. פסימיות – אופטימיות.
  - ד. נירוטיות.
2. איזה מהבאים אינו מימד של "חמשת ממדי האישיות" (big five):
  - א. פתיחות.
  - ב. מצפוניות.
  - ג. מוחצנות.
  - ד. שמרנות.
3. החלק הפרימיטיבי ביותר באישיות שלנו ע"פ פרויד הוא:
  - א. האגו.
  - ב. האיד.
  - ג. הסופר אגו.
  - ד. האגו האידיאלי.
4. הגישה הפסיכואנליטית רואה אנשים:
  - א. כיצורים אקטיביים.
  - ב. כרעים מיסודם.
  - ג. כהגיוניים.
  - ד. בעלי רצון חופשי.
5. אלי כל הזמן מאשים את אשתו שהיא בוגדת בו. במציאות הוא כל הזמן חושב ומסתכל על נשים אחרות והמחשבה על בגידה חלפה במוחו לא פעם. התנהגותו של אלי מדגימה מנגנון הגנה מסוג:
  - א. התקה.
  - ב. אינטלקטואליזציה.
  - ג. השלכה.
  - ד. היפוך תגובה.
6. איזה מהשלבים של פרויד מתרחש בין גיל 7 – 12, כאשר בשלב זה ילדים פחות עסוקים בגופם ומפנים את מרצם לפיתוח מיומנויות וכישורים כדי להתמודד טוב יותר עם הסביבה:
  - א. שלב אוראלי.
  - ב. שלב פאלי.
  - ג. שלב החביון.
  - ד. שלב אנאלי.

7. איזה מהאנשים הבאים אינו קשור בגישה הפסיכואנליטית (כולל גם גישות דינאמיות מודרניות):

- א. אריק אריקסון.
- ב. הארי סאליבן.
- ג. קארל רוג'רס.
- ד. קארל יונג.

8. איזה מהגישות לחקר האישיות מדגישה את החשיבות של הסביבה או אלמנטים במצב על ההתנהגות:

- א. גישה ביהווירסטית.
- ב. גישה פסיכואנליטית.
- ג. גישת התכונות.
- ד. הגישה ההומניסטית.

9. אחרי שילד נענש על התנהגות כלשהי מתפתחת תגובה פסיכולוגית של אשמה וחרדה. למעשה, כל פעם שהילד מבצע את ההתנהגות האסורה מתעוררת התגובה הפסיכולוגית של אשמה וחרדה. זו דוגמה:

- א. התניה אופרנטית.
- ב. התניה פיסיולוגית.
- ג. התניה קלאסית.
- ד. התניה תצפיתית.

10. הגישה ההתנהגותית:

- א. אינה מתייחסת לאדם כפאסיבי.
- ב. מאמינה שאנשים הם טובים ביסודם.
- ג. רואה את טבע האדם כמשהו שלא ניתן לעצב ולשנות אותו.
- ד. מייחסת מעט מאד חשיבות להשפעות ביולוגיות על התנהגות.

11. על פי הגישה של בנדורה, איזה מהמרכיבים הבאים משפיע על התנהגות:

- א. גורמים פנימיים כגון ציפיות.
- ב. השפעות חיצוניות כגון פרסים ועונשים.
- ג. למידת חיקוי.
- ד. כל התשובות נכונות.

12. סכמות עצמיות:

- א. מביאות לתפיסה יציבה ואחידה של מידע.
- ב. דומות מאד בקרב אנשים שונים.
- ג. גורמות לאנשים שונים להתנהג בצורה דומה.
- ד. אינן יציבות מעבר לזמן.

13. ה שלעיתים מכונה "הכוח השלישי" היא:

- א. הגישה ההומניסטית.
- ב. הגישה הקוגניטיבית.
- ג. הגישה הביהוויוריסטית.
- ד. הגישה הפסיכואנליטית.

14. המניעים הבסיסיים ביותר במדרג הצרכים של מאסלו:

- א. צרכי בטחון כמו הצורך להרגיש בטוח ומחוץ לכלל סכנה.
- ב. צרכי שייכות ואהבה כמו הצורך להרגיש נאהב ושייך.
- ג. צרכי הערכה כמו הצורך להגיע להישגים ולהצליח.
- ד. צרכים פסיכולוגיים כמו צמא ורעב.

15. מה מהבאים אינו תואם את הגישה ההומניסטית:

- א. חופש בחירה, יצירתיות ומימוש עצמי הינם ערכים מרכזיים.
- ב. האמונה שאנשים הם טובים מיסודם.
- ג. אנשים מונעים על פי צרכים בסיסיים כמו מין ותוקפנות או צרכים פסיכולוגיים כמו רעב וצמא.
- ד. יש לחקור התנהגויות ומצבים חברתיים גם אם זה כרוך בשימוש בשיטות שהם פחות מדעיות ומדויקות.

16. כאשר אדם רוצה למצות את הפוטנציאל שלו זה נקרא:

- א. הנטייה האידיאלית של האדם.
- ב. הנטייה ההומניסטית של האדם.
- ג. הנטייה לשלמות של האדם.
- ד. הנטייה למימוש עצמי של האדם.

17. \_\_\_\_\_ כולל את התפיסות, אמונות וערכים המאפיינים את העצמי וזה יכול לעיתים להיות מנוגד ל \_\_\_\_\_ המייצג את סוג האדם שהיינו רוצים להיות.

- א. מושג עצמי, אני אידיאלי.
- ב. מימוש עצמי, מושג עצמי.
- ג. אני אידיאלי, אני מציאותי.
- ד. אני מציאותי, אני אידיאלי.

18. על פי הגישה האבולוציונית, כאשר מחפשים בני זוג:

- א. נשים יבחרו גברים יותר מבוגרים.
- ב. נשים יבחרו גברים יותר צעירים.
- ג. גברים יבחרו נשים יותר מבוגרות.
- ד. גם נשים וגם גברים יבחרו בני זוג שהם בני גילם.

19. כאשר ילדים גדלים הם יכולים לנוע מהסביבה שבה הם גדלו עם הוריהם ולבחור ולבנות להם סביבות משלהם. סביבות אלו ממשיכות לעצב את האישיות שלהם. זה ביטוי של:

- א. אינטראקציה אבוקטיבית.
- ב. אינטראקציה אדפטיבית.
- ג. אינטראקציה ריאקטיבית.
- ד. אינטראקציה פרואקטיבית.

20. מה מהבאים נכון לגבי האינטראקציה בין תורשה וסביבה בעיצוב האישיות:

- א. הורים יכולים לעצב לילדם סביבה שמנוגדת למבנה הגנטי של הילד.
- ב. רק סביבות מסוימות עשויות לעורר ביטוי של גנים מסוימים.
- ג. ההורים תורמים לילדם את הפוטנציאל הגנטי ואת הסביבה שבה הוא חי.
- ד. כל התשובות נכונות.

### תשובות

ד	ג	ב	א	
				11
				12
				13
				14
				15
				16
				17
				18
				19
				20

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