

פרק מספר 6: שאלות תרגול

1. אפקט ה- lunch line
א. מדגים תשומת לב מודעת היות ופתאום אתה שומע משהו אומר את השם שלך בשיחה שלא היית מעורב בה קודם לכן.
ב. מדגים תשומת לב היקפית היות ופתאום אתה שומע משהו אומר את השם שלך בשיחה שלא היית מעורב בה קודם לכן.
ג. מערב החלטות הקשורות בבחירת מזון.
ד. מדגים איך זה בלתי אפשרי להתמקד במה שחבר שלך אומר בזמן של רעש נוראי באולם בו מתנהלת השיחה.
2. במקום להציג את חברך "Jack" אמרת הינה "Jerk" (באנגלית: טיפש). זו דוגמה
א. פליטה פרוידיאנית.
ב. פליטת פה מודעת.
ג. פליטה טרום מודעת.
ד. העלבה מודעת.
3. פעולה כלשהי שקודם חייבה קשב מודע והתרגלנו לבצע אותה הפכה להיות
א. לא אסוציאטיבית.
ב. פליטה פרוידיאנית.
ג. פעולה שמדלדלת את המשאבים הקשביים שלנו.
ד. אוטומטית.
4. _____ זיכרונות מחשבות נגישים למודעות בעוד ש _____ זיכרונות אינם נגישים.
א. דיסוציאטיבים, מודחקים.
ב. מודחקים, דיסוציאטיבים.
ג. דיסוציאטיבים, אוטומטיים.
ד. אוטומטיים, דיסוציאטיבים.
5. על פי הביהוויורסטים
א. חלומות, מדיטציה והיפנוזה הם נושאים חשובים למחקר.
ב. המודעות היא הנושא העיקרי שהפסיכולוגיה צריכה לחקור.
ג. הנתונים אותם חוקרים צריכים להיות ברי מדידה ואובייקטיביים.
ד. יש להשתמש בשיטת האינטרוספקציה.
6. ה- EEG מודד:
א. תנועות עיניים.
ב. קצב הזעה.
ג. קצב לב.
ד. גלי מוח.

7. ע"פ מודל העירות שינה (opponent process), איזה תהליך פיסיוולוגי דואג להשגת כמות השינה הנדרשת כדי לשמור על רמת ערנות תקינה במשך היום.
- הומיאוסטסיס של הצורך בשינה.
 - מקצבים סירקדים (circadian rhythms).
 - מלטונין.
 - תהליכי עירות תלוי שעון.
8. אדם שלעיתים מפסיק לנשום לפרקי זמן במהלך הלילה סובל מ:
- נרוקולפסיה.
 - חלומות מאד צלולים.
 - Apena
 - אינסומניה.
9. מה מהבאים נכון לגבי שלבים 3 ו-4 של השינה
- קל מאד להעיר משהו שנמצא בשלבים אלו.
 - אלו הם שלבים רדודים של השינה.
 - גלי המוח בשלבים אלו דומים מאד לגלי מוח במצב של עירות.
 - בשני השלבים יש נוכחות של גלי דלתא.
10. כאשר אדם מדווח שהוא עושה "ניסויים" בתוך החלום על מנת לקבוע האם הוא חולם או ער הוא כנראה נמצא:
- בחלימה צלולה.
 - חלימת REM.
 - עבודת חלום.
 - חלימה שהיא לא REM.
11. שיטת המדיטציה שכוללת ניקוי כולל של המחשבות על מנת לאפשר לחוויות חדשות להיכנס נקראת
- הירגעות.
 - מדיטציה מרוכזת (concentrative).
 - מדיטציה ממוקדת (focusing).
 - מדיטציה פתוחה (open-up).
12. אנשים העוסקים במדיטציה טרנסדנטאלית דומים למשהו שמבחינה פיסיוולוגית
- ער.
 - תחת השפעה של אמפטמינים.
 - ישן.
 - תחת השפעה של אלכוהול.

13. שיטות מסורתיות של מדיטציה המבוססות על יוגה, מבוססות על:

- א. הנצרות.
- ב. הדת ההינדית.
- ג. האסלאם.
- ד. היהדות.

14. מה מהבאים אינו תוצאה של מדיטציה

- א. הירגעות לגוף.
- ב. הפחתת מתחים.
- ג. שיפור בשדה הראיה.
- ד. להניח בצד בעיות ומחשבות טורדניות.

15. אם במהלך המדיטציה האדם מתמקד או קשוב באופן פעיל לאובייקט, מילה או רעיון הוא עוסק:

- א. הירגעות.
- ב. מדיטציה מרוכזת (concentrative).
- ג. מדיטציה ממוקדת (focusing).
- ד. מדיטציה פתוחה (open-up).

16. מה מהבאים הוא מאפיין של היפנוזה

- א. עיוות של המציאות.
- ב. הקשב נהייה פחות סלקטיבי.
- ג. אחרי ההיפנוזה בד"כ זוכרים הכל.
- ד. אדם מהופנט מסוגל לתכנן ולבצע פעילויות.

17. מה מהבאים נכון לגבי ההיפנוזה

- א. אנשים יכולים להפנט את עצמם.
- ב. רק בתהליך של התרגעות אפשר להגיע למצב של היפנוזה.
- ג. המהפנט בד"כ לא ישתמש במשפט "אתה מרגיש מאד עייף".
- ד. השיטה המסורתית שאותה רואים בסרטים שבה משתמשים בכדור מוזהב התלוי על שרשרת, היא השיטה היחידה שעובדת.

18. על פי ממצאיו של הילגארד, אצל הרבה אנשים תחת היפנוזה, חלק של התודעה שאינו מודע, כאילו צופה בכל התהליך. חלק זה מכונה

- א. הצופה החבוי.
- ב. המגן.
- ג. הלא מודע.
- ד. כלב השמירה.

19. היפנוזה

- א. מקובלת לחלוטין כשיטת טיפול עבור בעיות רגשיות.
- ב. אינה מקובלת במצבים של כאב פיסי.
- ג. לא ניתן להשתמש בה עם אנשים בעלי מצב רפואי חמור כמו אסטמה.
- ד. נהוג להשתמש בה לשליטה בכאבים.

20. כאשר אנשים מתעוררים מהיפנוזה בתגובה לסימן מוסכם מצד המהפנט זה נקרא

- א. הזיה חיובית
- ב. שכחה פוסט היפנוטית.
- ג. הזיה פוסט היפנוטית.
- ד. תגובה פוסט היפנוטית.

21. סמים שמעלים את רמת האנרגיה ומגבירים את רמת העוררות הכללית נקראים

- א. סמים מדכאים.
- ב. סמים מעוררי הזיות.
- ג. סמים מעוררים (סטימולנטים).
- ד. אופיאטים (משככים).

22. במוח ישנם נוירטרנסמיטורים שנקראים אנדורפינים המתחברים לאותם רצפטורים כמו סמים מקבוצת ה:

- א. PCP
- ב. אמפטמינים (ממריצים)
- ג. אופיאטים (משככים)
- ד. מרגיעים כמו וואליום.

23. מה מהבאים נכון לגבי רמת האלכוהול בדם (BAC)

- א. אדם עם רמת אלכוהול גבוהה (מעל 40%) עשוי להתעלף אך לא למות מרמה זו.
- ב. רמת אלכוהול של 3% - 5% אינה משפיעה על התגובות המוטוריות.
- ג. מדידת רמת האלכוהול באוויר שאנו נושפים אינה מדד מספיק אמין לרמת האלכוהול בדם.
- ד. הקשר בין רמת האלכוהול בדם לבין צריכת אלכוהול תלויה במין של האדם, במשקל הגוף ובמהירות השתייה.

24. מה מהבאים נכון לגבי מטדון

- א. משתמשים במטדון כדי לגמול אנשים שמכורים להרואין אך אפשר להתמכר גם למטדון.
- ב. מטדון הוא סם אנטגוניסטי.
- ג. משתמשים במטדון כדי לגמול אנשים שמכורים להרואין היות והוא אינו ממכר.
- ד. מטדון, שלא כמו הרואין אינו מתקשר לרצפטורים של האופיאטים.

25. צריכה ממושכת של איזה מהבאים יכולה להביא להידרדרות במצב הבריאותי והמנטאלי כולל התפתחות של סימפטומים המזכירים סימפטומים של סכיזופרניה אקוטית.

- א. אמפטמינים.
- ב. מריחואנה.
- ג. LSD.
- ד. הרואין.

26. העברת מידע או אנרגיה שלא ניתן להסבירה ע"י מנגנונים ביולוגים או פיסיקליים נקראת

- א. תופעת פסי
- ב. תופעה פסיכו קינטית
- ג. תופעה פסיכו פיסיקלית
- ד. טלפתיה

27. המבחן שבדק תקשורת טלפתית בין משתתף שנקרא "קולט" לבין משתתף אחר ש"משדר" נקראת:

- א. שיטת ganzfeld.
- ב. שיטת ESP.
- ג. שיטת psi.
- ד. שיטת PK.

28. ניתוחים מטה אנליטיים של מחקרי ganzfeld העלו

- א. מעבר לסדרה של מחקרים, לא נמצאה עדות לתקשורת טלפתית.
- ב. מדובר במתיחה, החוקרים "עובדים" עלינו בעניין הטלפתיה.
- ג. לא נמצא שום דבר ברור היות והביצוע הוא ברמת המקריות.
- ד. התוצאות שוחזרו במספר מחקרים ובסה"כ יש תמיכה בתקשורת טלפתית.

29. מהם 2 התהליכים שההכרה מחייבת?

- א. ערנות ומודעות.
- ב. מעקב ושליטה.
- ג. גירוי ותגובה.
- ד. פעילות של המוח ותשומת לב.

30. לאיזו קבוצת סמים שייך ה- L.S.D ?

- א. דפרסנטים.
- ב. הלוצינטורים.
- ג. מעוררים.
- ד. לאף אחד מהנ"ל.

31. מהי שנת ה- R.E.M ?

- א. השלב החמישי בשלבי השינה, הידוע גם כשלב תנועות העיניים המהירות.
- ב. שינוי בתהליך הרציף של השינה, שמתרחש כעבור שעה בערך מתחילת השינה.
- ג. שלב שבו גלי המוח (E.E.G) הופכים לפעילים מאוד, אפילו יותר מאשר במצב ערות.
- ד. כל התשובות נכונות.

32. רונית התעוררה משנתה ורצה לספר לאמא חלום שחלמה בלילה במיטה: "ובחלום ראיתי מלאך, משמיים בא אליי ואמר לי כך: באתי לקחת אותך". כיצד יפרשו פרויד ואונס את החלום על פי תיאוריות השינה שלהם?

א. פרויד: המלאך מסמל דחף מודחק שקיים אצל רונית. אונס: רונית ראה סרט מפחיד על מלאכים לפני השינה ואין זה מסמל דבר.

ב. אונס: לילדה פחדים מודחקים הבאים לידי ביטוי בדבריו של המלאך. פרויד: כיון שהילדה זכרה את החלום, ניתן לסווג זאת כשנת R.E.M ולכן לא ניתן לתת לחלום משמעות.

ג. פרויד ואונס מסכימים כי אם המלאך אמר המלאך לבטח יודע.

ד. פרויד ואונס מסכימים כי לחלום יש משמעות עמוקה.

33. איזה מהתשובות איננה נכונה?

א. הנעת השינה ההומאוסטטית הנה תהליך פיזיולוגי, אשר חותר לשימור כמות השינה הנדרשת לרמה קבועה של ערנות במשך היום.

ב. השעון הביולוגי פעיל במשך כל שעות היממה.

ג. תהליך הערנות התלוי בשעון הביולוגי והנעת השינה ההומאוסטטית מתקשרים ביניהם כדי ליצור את ה"מחזור" היומי של שינה וערות.

ד. אור יום, בהשפעתו על השעון הביולוגי גורם להפסקת הפרשת הורמון המלטונין.

34. איזו מהתשובה אינה נכונה?

א. הכרתנו עוקבת אחר גירויים לפי סדר סלקטיבי בסולם ההישרדות.

ב. המונח זיכרונות קדם מודעים נמצאים בשימוש בכדי להתייחס לזיכרונות בעלי גישה להכרה.

ג. "שליטה", תכנון ויוזמה של ההכרה, אינם מושפעים מהלא נודע.

ד. אוטומטיות הנה הרגל תגובתי, כאשר הדברים נלמדים ונעשים מחוץ למודעות.

דף תשובות

ד	ג	ב	א	
				18
				19
				20
				21
				22
				23
				24
				25
				26
				27
				28
				29
				30
				31
				32
				33
				34

ד	ג	ב	א	
				1
				2
				3
				4
				5
				6
				7
				8
				9
				10
				11
				12
				13
				14
				15
				16
				17