

מטלת הערכה חלופית

מקצוע : פסיכולוגיה

כתיבה : אתי נוי שמעוני – מחוז דרום.

פרק לימוד: לחץ.

אישיות ולחץ – (3/30) 10% מתוך התלקיט

המחקר של פרידמן ורוזנמן על קביעת טיפוס A ו-B.

מושגים: מחלות פסיכוסומטיות, טיפוס A, טיפוס B.

הגדרת מטרות	
מטרות בתחום התוכן (מימד הכרתי)	- התלמידים יבינו וילמדו ליישם את הידע התיאורטי בנוגע למושגים: טיפוס A, B אישיות והקשר בין לחץ לבריאות. - מחקרים שנעשו בתחום לחץ ובריאות
מטרות בתחום הערכים (מימד רגשי)	- התלמידים יכירו ויתמודדו עם הערכים: עזרה לזולת (עבודת צוות/חברותא) - בריאות (הבנת הקשר בין לחץ לבריאות), כבוד לזולת (הכרת הבדלי אישיות בין בני אדם במצבי לחץ).
מטרות בתחום התקשוב (פדגוגיה דיגיטלית)	קיימת אפשרות לעשות שימוש בבלוג אינטרנטי ובו ליצור קישור לסרט וכל תלמיד מעלה רשומה.
מטרות בתחום ההתנהגותי (ביצוע/ עבודת צוות / למידת עמיתים/חברותא)	- התלמידים יתנסו בניתוח סרט ורפלקציה. - התלמידים יצרו כרזה/תרשים זרימה/מפת מוח אפשרות: להתנסות בהערכת עמיתים (כל קבוצה תעריך כרזות של שתי קבוצות אחרות על פי מחוון נתון)
מיומנויות / אסטרטגיות בתחום החשיבה	- התלמיד יתנסה ביצירת ייצוג גרפי למידע שנלמד. - התלמיד יתרגל את אסטרטגיית הטיעון
למידה בין תחומית/ למשל: שילוב אמנויות	אם התלמידים יבחרו ביצירת כרזות אמנותיות ייבדק שיתוף פעולה עם המגמה לאמנות. את הכרזות יתלו בביה"ס או לחלופין יצלמו ויעלו לפורום משותף באתר בית ספר.
רלוונטיות ללומד (אקטואליה, קהילה, יציאה לשטח/ שימוש בכלי מחקר מתחום מדה"ח)	התלמידים בדרום יתנסו בלמידה חווייתית משמעותית המזמנת בירור מצבי לחץ בעקבות מבצע "צוק איתן" בדרום.
תוצר + רפלקציה	- מפת מוח. (קבוצתית) - כרזה עם אפיוני טיפוס A ו-B/או הקשר בין לחץ לבריאות. (קבוצתית) - מטלת צפייה + רפלקציה אישית. לכל תלמיד בנפרד.
לוח ומחווך	יצורף למטלה ע"י המורה.
פרזנטציה/ הצגת תוצרים סיכום פעילות.	במרחב הכיתתי או הבית ספרי יוצגו הכרזות. או באמצעות העלאת צילומים לבלוג/אתר ביה"ס.

תיאור הפעילות המוצעת:

שלב א' – התלמידים לומדים בחברותא את המושגים הנדרשים.
מספר הלימוד (או באמצעות חיפוש באינטרנט/ או דפי מידע שיחולקו להם)
התלמידים ישקפו את הלמידה באמצעות יצירת מפת מוח
(או תרשים אחר) המסכם את החומר באופן ויזואלי.

(תוצר א – קבוצתי)

שלב ב' – התלמידים יצפו בסרט "הכל כלול" המתעד חבורת בני נוער מקיבוץ
נחל עוז המתמודדים עם מצב לחץ.

קישור לסרטון: [הכל כלול](#).

שלב ג' – מטלת צפייה. **(תוצר ב – קבוצתי)**

אפשר להעלות את תשובות התלמידים לפלטפורמה אינטרנטית
שיתופית כמו בלוג ולאפשר תגובות והתייחסויות הדדיות.

שלב ד – יצירת כרזה **(תוצר ג- קבוצתי)**

אפיוני טיפוס A,B במצב לחץ או קשר בין לחץ לבריאות.

יש להבהיר לתלמידים שהמטלה על כל חלקיה מהווה 10% מתלקיט מטלות
לבגרות המהווה 30% מציון הבגרות במקצוע, כלומר 3% מהציון. יש לשמור את
תיעוד המטלות בביה"ס עד הבגרות (ולאחריה).

כל הפעילות תיעשה במסגרת השיעורים בכיתה. הלמידה מעניינת
ומאפשרת בקרה של המורה על התהליכים ואין הכבדה בשיעורי בית.

מטלת הערכה חלופית לבגרות – טיפוס אישיות ולחץ

דף הנחייה לתלמיד

הקדמה:

תוכנית הרפורמה הקרויה "ישראל עולה כיתה" הינה תוכנית שמטרתה לאפשר "לבתי הספר, למורים ולתלמידים לפנות זמן לקיום למידה משמעותית, שתהיה רלוונטית ובעלת ערך ללומד ולמלמד, תפעיל את הלומד בתהליך הלמידה ותהפוך אותו לשותף בה". (חוזר מנכ"ל עד/7(ד))

מטרתה של מטלה זאת הנה לאפשר לכם למידה משמעותית, רלוונטית ובעלת ערך דרך התנסות אישית חוויתית וכתובת עבודה בטווח זמן גדול ולא במגבלת זמן צפופה, אשר כנלמד, מוסיפה ללחץ.

המטלה מהווה 10% מתקציט המרכז מטלות חלופיות שציוניהם יהוו 30% מציון הבגרות שלכם במקצוע.

הסבר על שלבי המטלה:

שלב א' – **למידה** - התלמידים לומדים בחברותא את המושגים הנדרשים. מספר הלימוד (או באמצעות חיפוש באינטרנט/ או דפי מידע שיחולקו להם) התלמידים ישקפו את הלמידה באמצעות יצירת מפת מוח (או תרשים אחר) המסכם את החומר באופן ויזואלי. (לא סיכום!)

(תוצר א – קבוצתי)

שלב ב' – **צפייה** - התלמידים יצפו בסרט "הכל כלול" המתעד חבורת בני נוער מקיבוץ נחל עוז המתמודדים עם מצב לחץ.

שלב ג' – **מטלת צפייה**. (תוצר ב – קבוצתית + רפלקציה אישית)

שלב ד – **יצירת כרזה** (תוצר ג- קבוצתי) אפיוני טיפוס A,B במצב לחץ או קשר בין לחץ לבריאות.

מצורף נספח מחוונים.

למידה משמעותית – המגמה למדעי החברה

PAG
E V
MER
GEF
ORM
ATS

נספח: מטלת צפייה לתלמידים.

לפניכם השאלות וההנחיות למטלת הצפייה וליצירת הכרזה כולל מחוונים לפיהם תוערך עבודתכם.

חלק א - שאלות (50 נקודות)

(מטלה קבוצתית 4-6 תלמידים מלבד סעיף ה' – כל תלמיד בנפרד!)

למורים! שימו לב שהשאלות המסומנות בצהוב (סה"כ 16 נקודות) מתייחסות לפרקי החובה בתכנית ולכן לא ניתן לתת עליהם ציון במטלה. ניתן להשאיר את השאלות לתלמידים בשביל התרגול אבל בחישוב הציון לחלק זה לא להכליל אותן

השאלות	ציון
א. תארו את עלילת המשדר בקצרה והסבירו את הרקע ליצירתו.	4 נקודות
ב. הסבירו כיצד מתקשר אחד המודלים שלמדתם בפרק "לחץ" למשדר.	10 נקודות
ג. בחרו בשני שחקנים בסרט המייצגים לדעתכם טיפוס A או B. נמקו באמצעות סצנות או דיאלוגים מתוך הסרט את בחירתכם.	10 נקודות
ד. רמות גבוהות של לחץ עלולות ליצור בעיות בריאות. העלו 2 רעיונות להתמודדות עם מצב הלחץ, האחד עם הרגשות והשני עם הבעיה, שישפרו את מצבם של בני הנוער בקיבוץ נחל עוז.	6 נקודות
ה. רפלקציה: כל תלמיד בנפרד! שקפו לעצמכן את הרגשות והמחשבות שלכן בעת הקרנת הסרט ולאחריו.	10 נקודות

צרפו למטלה את מפת המוח/ תרשים שיצרה הקבוצה (10 נק.).

מחונן להערכה למטלת הצפייה

קריטריונים להערכה	רמת ביצוע נמוכה	רמת ביצוע בינונית	רמת ביצוע גבוהה
א. תיאור תמציתי של המשדר והרקע ליצירתו	1 נק. תיאור לא ממצה של המשדר והרקע.	2-3 נק. תאירו המשדר חלקי או תיאור הרקע חלקי.	4 נק. תיאור תמציתי והסבר מלא וממצה לרקע.
ב. קישור המשדר לפרק (לחץ, מודל)	5 נק. אין קישור למושגים.	7 נק. קישור חלקי למושגים	10 נק. קישור ממצה למושגי הפרק.
ג. ניתוח טיפוס A+ B	5 נק. ניתוח אינו תואם את מאפייני הטיפוסים או הדגמה לא טובה מהסרט של המאפיינים.	7 נק. ניתוח והדגמה חלקיים ולא ממצים המתייחס לחלק מהמאפיינים ולא כולם.	10 נק. ניתוח מלא המכסה את כל מאפייני הטיפוסים והדגמה יעילה מהסרט.
ד. העלאת 2 רעיונות להתמודדות עם לחץ וביסוסם.	3 נק. הרעיונות אינם מבוססים על החומר הנלמד	4 נק. הרעיונות מבוססים בצורה חלקית.	6 נק. הרעיונות מבוססים על חומר הלימוד.
ה. רפלקציה .	5 נק. לא ממצה. אין התייחסות כלל לתהליך ולתוכן. התלמיד לא מתחבר לרגשות או למחשבותיו בעקבות הצפייה.	7 נק. סביר. התייחסות חלקית לתהליך או לתוכן. לרגש או למחשבה.	10 נק. ממצה. התייחסות לתהליך ולתוכן/ רגש ומחשבה.
ו. מפת מוח (תרשים)	5 נק. מפה/תרשים לא ממצה אין השקעה וחסר מידע.	7 נק. מפה ממצה מבחינת מידע, אבל אין השקעה.	10 נק. מפה/תרשים ממצה מושקעת ויצירתית

חלק ב - מחוון לכרזה (50 נקודות)

(מטלה קבוצתית 4-6 תלמידים)

לרשותכם חצי בריסטול, צבעים, דבק, גזרי ז'ורנלים ומספריים.
עליכם ליצור כרזה ובה מאופיינים טיפוס A וטיפוס B במצבי לחץ.
או כרזה המסבירה את הקשר בין לחץ לבריאות.
הכרזה תכלול משפט להבהרת המסר (סלוגן)
לכל כרזה יש לצרף דף המסביר את רציונל הכרזה. (ניתן לצייר, להדביק, לפסל, להפתיע!)

להלן מחוון להערכת כרזה.

כל קבוצה תתבקש להעריך שתי כרזות של קבוצות אחרות על פי מחוון זה. – אם
המורה רואה חשיבות בהערכת עמיתים, יש לתת משקל גם להערכת העמיתים
כדי שתהיה משמעותית.

תכנים להערכה	רמת ביצוע נמוכה	רמת ביצוע בינונית	רמת ביצוע גבוהה
המסר רלוונטי למאפייני טיפוס AB. 20 נקודות.	המסר שבכרזה אינו רלוונטי (אינו מדויק) לנושא. אין קשר ברור לנושא. 1-9 נק.	המסר שמועבר בכרזה. הנושא מופיע בכרזה אך אינו מרכזי. הפרסומת מובנת חלקית. 10-15 נק.	המסר ברור ומשמעותי, רלוונטי לנושא. הנושא יופיע באופן מרכזי, בולט וברור. הפרסומת מובנת. 16-20 נק.
המסר/ המידע המוצג אמין ונכון 10 נקודות.	המידע לא נכון 1-4 נק.	מידע נכון חלקית 5-7 נק.	המסר המוצג אמין ונכון לנושא הנבחר. 8-10 נק.
ניסוח המשפט/ הסלוגן – טענה -ייצוג מילולי (מילים/מילה) 15 נקודות.	ניסוח הטענה אינו בהיר/ שפה לא תקנית 1-6 נק.	ניסוח מסורבל / אינו ממצה של הטענה, ניסוח לקוני, נדוש. 6-10 נק.	ניסוח ענייני וממצה של הטענה, שפה תקנית ומשלב לשוני גבוה. 11-15 נק.
מקוריות הכרזה 15 נקודות.	חוסר מקוריות (העתקת טקסט/ תמונה..) 1-6 נק.	חלק מהכרזה לא מקורית / לא ייחודית. 6-10 נק.	כרזה מקורית ויצירתית/ גימיק מיוחד. 11-15 נק.
ייצוג גרפי של המסר 15 נקודות.	ההמחשה פשוטה ואין בה ייחוד שמאפשר שיח כלשהו על המוצג. 1-6 נק.	ההמחשה אינה שונה מכרזה אחרת ואינה מעוררת חשיבה. 6-10 נק.	ההמחשה באמצעות הכרזה מאפשרת יצירת השוואה וחשיבה ביקורתית (עשויה לעורר דיון) 11-15 נק.
עיצוב 15 נקודות.	חוסר אסתטיות, הגרפיקה מפריעה לתוכן/ עומס בפרטים/ חוסר בפרטים 1-6 נק.	הכרזה נעימה לעין אך אין הקפדה על פרטים. חסרות תמונות 6-10 נק.	אסתטיות ברמה גבוהה, שימוש בצבעים, מושך את העין, לא עמוסה בפרטים. מעוצבת ומשלבת תמונות ומלל. 11-15 נק.

הפסקה המלווה את הכרזה מכילה נימוקים המסייעים ותומכים בהבנת המסר המועבר בה. 10 נקודות.	אין כמעט קשר בין ההסבר למה שרואים או מבינים מהכרזה עצמה. נימוקים חלשים. 1-5 נק.	קיים קשר חלקי בין הכרזה להסבר. הפסקה מסייעת חלקית להבנת המסר המועבר בכרזה ואופן העברתו. הנימוקים חלקיים. 6-7 נק.	הפסקה מסבירה בצורה טובה מאוד את מה שתלמי' להביע בכרזה. הנימוקים ברורים. מבינים את הכרזה היטב בזכות הפסקה. 8-10 נק.
---	---	--	--

בהצלחה!

דף מידע לתלמיד – לחץ ובריאות וטיפוס A ו B -

מחקרים שונים בדקו את הקשר בין לחץ לבין בריאות. ראשית, עלינו להבין כי הקשר בין לחץ לבריאות אינו חד-כיווני אלא דו-כיווני: לחץ יכול להשפיע לרעה על הבריאות שלנו, אך גם ליקוי בבריאות יכול לגרום לנו לחץ. יש גורמים המחזקים את הסיכוי לחלות בעקבות מצב לחץ. הגורמים הנחקרים היום הם תמיכה חברתית, מיקום שליטה, מהן ציפיותיו של האדם לגבי תוצאות פעולותיו והתייחסותו ללחצים. מחלות שכיחות הקשורות ללחץ הן – אולקוס (כיב), יתר לחץ דם, אסטמה, מחלות עור, מחלות לב ושגרון. מחלות אלו מכונות מחלות פסיכוסומטיות מתוך הנחה שקיים קשר בין הנפש (פסיכה) לגוף (סומה). אולם אין לחשוב ש"הכל בראש" של החולה הפסיכוסומטי. להיפך – המחלות הן גופניות לכל דבר ודורשות טיפול רפואי. במחקר מסוים עלה, כי אנשים עם מחלות דומות נוטים לתאר את אירועי החיים המלחיצים ואת תגובותיהם לאירועים אלה באורח דומה. המסקנה – אנשים המגיבים אותה תגובה לאירועי חיים מלחיצים עלולים לפתח אותן מחלות. מסקנה זו עדיין נחקרת וההתקדמות בתחום זה איטית מאוד. אולם בחקר מחלות לב ודפוס התנהגות של טיפוס A ו-B המחקר התקדם. להלן ההסבר:

המחקר של פרידמן ורוזנמן:

בסוף שנות החמישים של המאה העשרים גילו שני חוקרים בתחום הרפואה, פרידמן ורוזנמן שלמרות שנשים צורכות כמות זהה של כולסטרול ושומן מן החי ממש כמו בעליהן – הן לוקות פחות במחלות לב. לפיכך הניחו שיש גורם נוסף האחראי, מלבד התזונה, על התקפי לב. טיפוסי אישיות ומחלות לב : החוקרים ערכו מחקר אורך במשך 9 שנים על 3,000 גברים בין הגילאים 35–39. נבדקו הרגלי העבודה, הרגלי האכילה, דפוסי המחשבה ודפוסי הדיבור שלהם. (פרטים נוספים על המחקר בספר הלימוד)

תוצאות: זוהו שני סוגי טיפוסים: A ו B.

אנשים מטיפוס A: שאפתנים, משקיעים הרבה בעבודה עד כדי הפרזה, תחרותיים, נמצאים בלחץ זמן, חסרי סבלנות, אינם סלחנים כלפי חריגות מתכנית קיימת, רוצים להשיג הרבה במעט זמן, אינם מרוצים מביצועיהם, חותרים תמיד ליותר. מתקשים להקדיש זמן לפעילות פנאי כיון שהם חשים אשמה כשאינם פעילים. בעלי מזג עוין, רגזני, שונאים איחורים, נוטים לנוע הרבה, אוכלים מהר, מדברים מהר, הולכים מהר, עובדים מהר. מנסים לעשות מספר דברים בו זמנית. מעשנים יותר, בעלי רמת כולסטרול גבוהה יותר מטיפוס B. (שימו לב למה שיצוין בהמשך – לא כל התכונות הללו מנבאות התקף לב!).

אנשים מטיפוס B : פחות שאפתנים, יותר סובלניים, אינם נתונים בלחץ, מסתדרים היטב עם אחרים, מסוגלים לנוח ולהירגע, מתמקדים יותר באיכות חייהם, מעשנים פחות ורמת הכולסטרול בדמם נמוכה מזו של האנשים מטיפוס A.

בשנות ה-60 וה-70 נמצא, כי לטיפוסי A יש סיכוי גדול יותר ללקות בהתקפי לב מטיפוסי B, ללא קשר להשפעות העישון. במצבים רגועים טיפוסי A ו-B אינם שונים זה מזה. אולם במצבי לחץ (אתגר, חשש מאובדן שליטה – תחושה המלווה אותם ממילא) הם נוטים תגובתיות יתר של המערכת הסימפטטית (לב, לחץ דם ואדרנלין – ברמה גבוהה) והחזרה לרמה נורמלית איטית יותר. כיון שהם נוטים "לרתוח" לעתים קרובות – הם עלולים להגיע למצב של לחץ דם גבוה והתקפי לב. במחקר התגלו שמתוך נבדקים שחלו במחלת לב שני שלישים מתוכם היו טיפוסי A. מדוע מפתח טיפוס A תכונות כאלה? אישיות כזו היא בעלת צורך עז בשליטה על הסביבה ומאזים מחוסר שליטה ולכן ינסה לפתח התנהגות שתחזיר לו את השליטה או את תחושת השליטה. ראה מחקר של בורמן המדגים זאת. כיון שלא כל המחקרים הבאים שנעשו בתחום אכן נתנו תוצאות חד משמעיות, חיפשו תכונה אחת, אצל טיפוסי A, המנבאת טוב מהאחרות את הנטייה ללקות בהתקפי לב. נמצא כי זו תכונת העוינות והכעס מנבאת את הנטייה ללקות בהתקפי לב, ולא תחושת דחיפות בזמן או הישגיות גבוהה. מדוע קיים קשר זה?

שני הסברים אפשריים: א. אנשים עוינים נוטים יותר להתנהגויות כמו עישון, פחות שינה, שתיית יותר קפה ופחות חלב – התנהגויות המעלות את הסיכון למחלת לב. ב. רמת עוינות גבוהה מעלה את רמת הפעילות של המע' הסימפטטית, מצב הגורם ללחץ דם גבוה יותר, הפרשת אדרנלין הגורם להשתחררות חומרים שומניים בדם. וכל אלה, בצירוף עם ההתנהגויות מסעיק א' – מהווים גורמי סיכון.

כיצד מתפתחים הטיפוסים השונים?

אין על כך חומר מחקרי רב. המחקרים הם קורלטיביים (מתאמיים ולא סיבתיים המתייחסים לקשר ולא לסיבה ותוצאה) , וכן נבדקו דיווחים של מבוגרים על החינוך שקבלו בילדותם ועל השפעתו על אופיים בהתבגרותם. כמובן – אי אפשר לערוך מחקר מעבדה המבודד משתנים והמפעיל מניפולציה על המשתנה הרצוי. לכן – קשה להסיק מסקנות נחרצות על הקשר הסיבתי בין שיטת חינוך לסוג הטיפוס.

טיפוסי A – (במחקר אחד:) גדלו במשפחות בעלות סטנדרטים גבוהים, הגורמות לילד להשקיע לעבוד קשה כדי לזכות באישורן. (במחקר שני:) בכורים הם טיפוסי A יותר מאחרים, כיון שלהורים יש יותר ציפיות מהם ויש להם יותר זמן לדחפם להישגים.

האם אפשר לשנות התנהגות של טיפוס A ? כן. במחקר מסוים הם תורגלו להירגע, להיות סבלניים ואיטיים יותר, פחות תחרותיים וכו'. לאחר ארבע וחצי שנים נמצא, כי סיכויי אלה שעברו את השינוי ללקות בהתקפי לב נוסף קטנים במחצית בהשוואה לנבדקים שלא קיבלו הדרכה דומה.

לעומת זאת התגלה במחקרים כי כאשר אנשים משני הטיפוסים לוקים בהתקפי לב – הסיכויים למות מהתקפי לב שני גדול יותר דווקא אצל טיפוסי B ! כיצד? יתכן שטיפוסי A, הקפדנים והאמביציוזיים יותר, מקפידים יותר על הוראות הרופא מאשר טיפוסי B.

מאפייני אנשים מטיפוס A	מאפייני אנשים מטיפוס B
שאפתניים, משקיעים הרבה בעבודתם, מפריזים ואיכותיים.	מסוגלים לנוח ולהירגע, פחות שאפתניים, יותר סובלניים.
נמצאים תמיד בלחץ של זמן, חסרי סבלנות, אינם סבלניים כלפי חריגות.	אינם נתונים בלחץ. מסתדרים עם אחרים שונים מהם.

למידה משמעותית – המגמה למדעי החברה

נאבקים להשיג כמה שיותר בזמן קצר יותר. לעולם אינם מרוצים מביצועיהם ומציבים לעצמם מטרות גבוהות יותר.	מתמקדים יותר באיכות חייהם, מעשנים פחות או בכלל לא, רמת הכולסטרול נמוכה יותר.
במצבי לחץ הם חוששים לאבד שליטה וחופש, נוטים לתגובתיות ייתר של המערכת הסימפטטית (המעוררת) מתקשים לחזור לנורמליות.	מגיבים בצורה נורמלית ומתונה במצבי לחץ.
סיכוי גבוה יותר לחלות במחלות לב בשל הצורך החזק בשליטה. במצבי לחץ מרגיש מאוים וחסר שליטה.	סיכוי נמוך לחלות במחלות לב. רמת עוינות נמוכה.
גדלו במשפחות בעלי סטנדרטים גבוהים, פועלים במטרה להשיג אישור, קבלה ועמידה בציפיות של הוריהם (קבלה מותנית)	הסיכוי למות מהתקף לב גבוה יותר דווקא אצל טיפוס B אחרי התקף לב ראשון, כי הם פחות קשובים לרופאים.

מחקרים מראים על קשר ברור בין לחץ לבריאות: אנשים במנהלים אורח חיים בריא הכולל: תזונה נכונה, ספורט, צחוק, בילוי, הימנעות מעישון אלכוהול וסמים מפחיתים את הלחץ בחייהם וכתוצאה מכך בריאים יותר.