**שאלה 1**

1. "תפיסת החוללות העצמית משפיעה על האופן בו אנשים מרגישים, חושבים, מניעים את עצמם ומתנהגים,..." סעיף 5.2.1. ישנן ארבעה דרכים לחיזוק חוללות העצמית לפי הגישה הקוגניטיבית חברתית.
2. **חוויות של מומחיות ושליטה במיומנויות.**
3. **למידה ממודל.**
4. **שכנוע ועידוד חברתי.**
5. **שיפור מצב פיזי והקטנת רמות לחץ.**

בתיאור המקרה באים לידי ביטוי שלושה דרכים מתוך הדרכים שהצגתי לעיל לחיזוק החוללות של המרואיין אילן כהן.

* **למידה ממודל.** "המודל יכול לחזק את תפיסת החוללות העצמית באמצעות הצגת אסטרטגיות מועילות לניהול מצבים שונים", "הצפייה במודל עשויה להעלות את תפיסת החוללות העצמית באמצעות תהליך של השוואה חברתית" (עמ' 43 פרק 5.2.1). נאמר בטקסט "במשך שבועיים הייתי צמוד לסייעת ותיקה וראיתי שאני יכול להיות טוב לא פחות ממנה"- המרואיין מסביר שלמד מסייעת ותיקה את העבודה במשך שבועיים שלמים והרגיש כי הוא יכול לעשות את אותה העבודה ואף בדרך טובה יותר משלה, החוללות העצמית שלו התעצמה באמצעות תהליך ההשוואה שציטטתי לעיל.
* **שכנוע ועידוד חברתי.** "אם אנשים יזכו לעידוד אמיתי ומציאותי(ריאליסטי), יש סבירות גבוהה יותר שהם יהיו מוכנים להשקיע מאמץ רב יותר לעומת מצב שבו הם מוטרדים בו מספק עצמי" (עמ' 43 פרק 5.2.1). נאמר בטקסט "הייתה החברה מחבורת הזמר שהמליצה לי על התפקיד וכל הזמן אמרה כמה שאני מתאים אליו"- המרואיין מתאר שקיבל עידוד מהחברה שלו פעמים רבות והסבירה לו כמה היא רואה את ההתאמה בינו לבין מקצוע זה, דבר שהעלה בו את החוללות והרצון לנסות.
* **חוויות של מומחיות ושליטה במיומנויות.** "ביצועים מוצלחים מחזקים את תפיסת החוללות העצמית,.." (עמ' 42 פרק 5.2.1). נאמר בטקסט "גיליתי על עצמי שאני יכול לכוון אנשים ולהוציא אותם ממעגל התנהגות אלימה ולא רצונית לכיוונים טובים. הישג כזה דרבן אותי להמשיך ולהתמיד בתפקיד"- המרואיין מתאר את הצלחותיו מול תלמידיו ועוד מדגיש שהישג זה הוא זה שדרבן אותו להמשיך בתפקיד. הצלחותיו מראות לו כי בחר במקצוע הנכון וכי יש לו הכלים הנכונים להתמודד עם דרישות המקצוע.

1. לפי תאוריית הצרכים של מק'לילנד, ישנם שלושה צרכים המתארים מאפייני אישיות קבועים ויציבים לאורך זמן המתארים את רמת המוטיבציה של הפרט, ומתוארים בטקסט בשאלה.
2. צורך **גבוה** בהישג. הצורך בהישג מתייחס לרצון להגיע להישגים ולנטייה לקבוע מטרות בעלת רמת קושי גבוהה. (עמ' 122 יחידה 6.2.2). הביסוס לכך בציטוט: "הופתעתי לגלות על עצמי שיש לי סבלנות עמוקה לילדים, **ושלא הרמתי ידיים גם כשיש בעיות קשות."**.
3. צורך **גבוה** בהתחברות. הצורך בהתחברות מתייחס לצורך של הפרט ליצור יחסים חמים ידידותיים והרמוניים עם אחרים (עמ' 122 יחידה 6.2.2). ביסוס לצורך זה ניתן לראות בציטוט: "גיליתי שחשובה לי מאוד ההוקרה והאהבה של הילדים וההורים שלהם. כלומר, יש למרואיין צורך גבוה ליצור יחסים חמים איתם של אהדה והוקרה.
4. צורך **גבוה** בעוצמה **חברתית**. למרואיין אין הצורך "לשלוט באחרים, להשפיע על עמדותיהם והתנהגותם של אחרים." (עמ' 122-123 יחידה 6.2.2) – אוסיף ציטוט "מק'לילנד הבחין בין הצורך לבין עוצמה אישית לבין עוצמה חברתית. " בקטע קריאה מתואר כי אין לו הצורך ב**עוצמה אישית**("מצאתי, שממש לא היה לי חשוב לנהל ולפקד על אנשים"), אך בהחלט יש לו הצורך **לעוצמה החברתית**- להשפיע לטובה על התלמידים הבעייתיים, לחנכם ולהרגילם להתנהגות נאותה. הביסוס לכך בציטוט: "אני מרגיש שמה שאני עושה היום שווה הרבה... להיות דוגמא למישהו, לראות ביומיום ילדים שמגיעים עצבניים ולא מאורגנים, ומפתחים לעצמם סדר יום והתנהגות שטובה לסביבה שלהם.".
5. לפי תיאוריית ההכוונה העצמית של דיסי וראיין נראה שלמרואיין, אילן כהן, יש **מוטיבציה פנימית**. "אנו פועלים מתוך מוטיבציה פנימית כאשר אנו עוסקים בפעילות כלשהי **מבחירה חופשית**, כאשר פעילות זו **מאפשרת לנו לבטא את היכולות שלנו**, למצות ולפתח אותן, וכאשר אנו חווים **תחושה של שייכות**" (עמ' 178 יחידה 6.4.1.1). בטקסט שלושת הצרכים הללו באים לידי ביטוי:
6. **יכולת-** משמעות הצורך, היא להרגיש ברי יכולת, להשיג מיומנות, לשלוט בתוצאות (יחידה 6.4.1.1 עמוד 177). "גיליתי על עצמי שאני יכול לכוון אנשים ולהוציא אותם ממעגל של התנהגות אלימה..." האמירה מתארת את הגאווה בעצמו להבין שהוא יכול לבצע משימות אלה, הוא רואה שהוא משפיע לטובה ומצליח לכוון אנשים לדרך הטובה ביותר, שזו בעצם המטרה בעבודה זו.
7. **אוטונומיה-** מתייחסת לשאיפה לבחור את פעולותינו בעצמנו (יחידה 6.4.1.1 עמוד 177). "יצא לי גם לחפש עבודות נוספות במהלך השנים.... אני מרגיש שמה שאני עושה היום שווה הרבה"- המרואיין מתאר כי חיפש בעצמו משרות נוספות דאז וכאשר הגיע למשרה זו הגיע ל"נחלתו", הוא מרגיש שהעשייה היום עולה על כל השאר ושווה הרבה יותר בעבורו.
8. **שייכות-** צורך בקשרים חברתיים וחיבור לאחרים- בסיס לשגשוג מוטיבציה פנימית (יחידה 6.4.1.1 עמוד 177). "גיליתי שחשובה לי מאוד ההוקרה והאהבה של הילדים וההורים שלהם", כאמור, חשוב למרואיין הקשר החם בינו לבין התלמידים והוריהם.

**שאלה 2**

* **מתן משוב על התקדמות לעבר המטרה.** שילוב של קביעת מטרות עם מתן משוב משפיע לחיוב על הביצוע יותר מאשר כל אחד משניהם בנפרד. (יחידה 6.3.2.3 עמ' 151). בדומה לכך, בקטע נאמר "היא שיבחה את המלצריות... היא שיבחה גם את הטבחים ועוזריהם... ואולם הוסיפה כי יש להיות יותר יעילים בעבודה", מנהלת ובעלת המסעדה מגי, משבחת את עובדיה ומראה את ההוקרה שלה לעובדיה בצורה חמה ומפורטת, ודואגת גם להכניס מטרה חשובה בעבודה, וזה יעילות זמן העבודה.
* **מחויבות למטרה- חשיבות המטרה.** המידה שבה חשוב לעובדים להשיג את המטרה (יחידה 6.3.2.3 עמ' 152). בדומה לכך, בכתבה נאמר "עובדי המסעדה הבינו היטב עד כמה צמצום עלויות התפעול משמעותי וקריטי כדי שהמסעדה תהיה רווחית ותמשיך להתקיים"- כלומר השגת המטרה חשובה לעובדי המסעדה מאוד והם רואים זאת בבירור.
* **מחויבות למטרה- תפיסת מסוגלות.** ככל שעובדים מאמינים יותר ביכולותיהם להשיג מטרה, כך הם יהיו מוכנים להתאמץ יותר ולהשיגה. (יחידה 6.3.2.3 עמ' 153). בדומה לכך, בטקסט נאמר "העובדים העריכו שמדובר באתגר שהם בהחלט מסוגלים להתמודד איתו.." כלומר תפיסת המסוגלות שלהם גבוהה וזה גורם להם להתאמץ יותר ולשנות הרגלים "החלפת הספקים, שינוי שיטת עבודה, ורכישת ציוד שצורך פחות משאבי גס, חשמל ומים".
* **מורכבות המטלה.** מטלות מורכבות מידי מחלישות את הקשר בין מטרות לביצוע (יחידה 6.3.2.3 עמ' 155-156). בטקסט נאמר "הם הבינו שצמצום עלויות התפעול הוא ענין סבוך ולא פשוט....יחד עם זאת, העובדים העריכו שמדובר באתגר שהם בהחלט מסוגלים להתמודד אתו...."- נראה שהמטלה מורכבת בעיניהם, אך לא מידי, העובדים מוכנים להציע ולבצע רעיונות ושינויים ומאמינים בעצמם להשגת התוצאה.

**שאלה 3**

המוטיבציה של אפרת להתקבל למשרה בהנהלת חשבונות **נמוכה**:

* **ציפייה נמוכה.** ציפייה מתייחסת לתפיסה סובייקטיבית של הסיכוי להצלחה בביצוע המשימה (יחידה 6.3.1 עמ' 139). לאפרת יש ציפייה נמוכה שתצליח לבצע עבודה זו "אפרת העריכה כי הסבירות שתוכל לסדר בזמן את המדפים כנדרש היא אפסית".
* **ערכיות גבוהה.** ערכיות היא החשיבות שהאדם מייחס לתגמול (יחידה 6.3.1 עמ' 139). "קבלת המשרה בהנהלת החשבונות של רשת מרכולים(סופרמרקט) גדולה הייתה מאוד חיונית בעבורה", נראה כי לאפרת היה חשוב מאוד להתקבל למשרה זו.
* **תכליתיות גבוהה.** תכליתיות מתייחסת לתפיסה סובייקטיבית את הסיכוי שהצלחה בביצוע המשימה תוביל להשגת התגמול (יחידה 6.3.1 עמ' 139) "כניסתו של כל עובד חדש לתפקיד, מותנית בכך שקודם יעבוד חודשיים באחד מסניפי הרשת כסדרן מדפים."- התכליתיות גבוהה ביותר כי במידה ולא יעבוד העובד החדש כסדרן למשך חודשיים, לא יקודם לתפקיד שלשם כך הגיע לסניף.
* **מאמץ נמוך.** המאמץ הוא התנהגות בפועל, כפועל יוצא של עקרון המכפלה(יחידה 6.3.1 עמ' 140). בשל עיקרון המכפלה של ורום, די במרכיב נמוך אחד כדי שהמכפלה/מאמץ יהיו נמוכים. במקרה שלנו מרכיב הציפייה נמוך ולכן המאמץ נמוך. ואכן בטקסט אנו רואים שאפרת הודיעה לאחר שבוע על וויתור המשרה ועזיבת הרשת.

**שאלה 4**

1. **טענה זו אינה נכונה.** חיזוק שלילי מעלה ומחזק את ההסתברות להתרחשות ההתנהגות הרצויה **מתוך הקישור שנעשה בינה לבין מניעת תוצאות בלתי נעימות ובלתי רצויות**(יחידה 5.1 עמ' 28). בטקסט נאמר שירדנה רוצה לשנות את מתכון העוגיות שלהם **שיהיו טעימות** משום **שהלקוחות סובלים** מהטעם הרע של העוגייה של החברה. אין פה שום קשר לחיזוק שלילי, אין משהו הקשור להתנהגות אלא רק ליעול המתכון.
2. **טענה זו אינה נכונה**. חיזוק שלילי מעלה ומחזק את ההסתברות להתרחשות ההתנהגות הרצויה מתוך הקישור שנעשה בינה לבין מניעת תוצאות בלתי נעימות ובלתי רצויות(יחידה 5.1 עמ' 28). במקרה זה הודעתה של תיקי מעידה על מעין עונש וסנקציה, ולא על חיזוק שלילי.
3. **טענה זו נכונה.** לבעלי אוריינטצית ביצוע יש הצורך לפעול על מנת לקבל הערכה חיובית על יכולותיהם. מחפשים שיפוטים חיוביים ו**נמנעים משיפוטים שליליים** או ביקורת. "אבישי דיווח לה על כל משימה שסיים בהצלחה, למרות שלא נדרש לכך ואילו משימות שהעריך שיתקשה בהן הוא לא ביצע"- כפי שנראה בטקסט לאבישי הרצון להתגאות בדברים שעשה בהצלחה ולקבל על כך שיפוטים חיוביים, אבל על אלה שלא סבור שביצע בהצלחה לא ביצע ולא שלח, משמע נמנע משיפוטים שליליים.
4. **טענה זו אינה נכונה.** לפי התאוריה של מסלו, אפשר לסווג את כל הצרכים האנושיים לחמש קבוצות עיקריות המדורגות **לפי סדר היררכי של התעוררות** (יחידה 6.2.1 עמ' 113), משמע באופן היררכי הפרט ירצה למלא אחר יחידה אחת ורק לאחר סיפוקה יתעורר הצורך בסיפוק הצורך שמעליו. בקטע נאמר כי נוח, הפיזיקאי, חש התלהבות רבה מהמחקר שלדעתו מצדיק את עיסוקו כמדען(עונה על הצורך במימוש עצמי והגשמה עצמית), אך כל עמיתיו מזלזלים בו ובתחום המחקר שלו(**לא עונה** על הצורך **בהערכה** ואפילו גם ב**שייכות**), לכן, **לא ניתן להסביר את ההתלהבות של נוח במקרה זה לפי התיאוריה של מאסלו** אם כי לפי תאוריה זו הפרט ירגיש צורך במימוש עצמי רק אחרי סיפוק הצורך של ההערכה, ושייכות.
5. **טענה זו אינה נכונה.** לפי תיאורית הציפיה של ורום, תכליתיות הינה תפיסה סובייקטיבית של הפרט בדבר ההסתברות או הסיכוי שההצלחה בביצוע המשימה תוביל להשגת המטרה או תגמול כלשהו(יחידה 6.3 עמ' 139), אם כי בקטע קריאה נראה כי לרעות יש **ציפייה נמוכה** ולא **תכליתיות נמוכה**. "רעות העריכה של תעבור את המבדק והודיעה שהיא מבטלת את מועמדותה", משמע היא **אינה מאמינה בעצמה** שתצליח לעבוד מבדק זה.