

מבוא לפסיכולוגיה

סיכום מקיף לקורס

אוניברסיטת תל אביב

נוצר על ידי Levi Orin

12 בפברואר 2026

תוכן העניינים

5	0.1	יחידה 1 - מהי פסיכולוגיה?
5	0.1.1	הגדרות פסיכולוגיה
5	0.1.2	המדע האמפירי
5	0.1.3	דוגמה: טיפול ב-PTSD
5	0.1.4	מדע בסיסי לעומת מדע יישומי
6	0.2	יחידה 2 - גישות בפסיכולוגיה: הביהביוריסם
6	0.2.1	מבוא לביהביוריסם
6	0.2.2	איוון פבלוב - התניה קלאסית
6	0.2.3	תהליכי למידה
6	0.2.4	ב.פ. סקינר - התניה אופרנטית
7	0.2.5	ג'ון גרסיה - ערעור על הביהביוריסם
8	0.2.6	טבלת סיכום - חוקרי הביהביוריסם
9	0.3	יחידה 3 - קוגניציה
9	0.3.1	המהפכה הקוגניטיבית
9	0.3.2	מנגנון הקשב
10	0.3.3	ייצוג (Representation)
10	0.3.4	זיכרון מובנה (Constructive Memory)
10	0.3.5	כלל שיא-סוף (Peak-End Rule)
11	0.3.6	Priming Semantic (הטרמה סמנטית)
11	0.3.7	טבלת סיכום - חוקרי הקוגניציה
12	0.4	יחידה 4 - גוף ומוח
12	0.4.1	הקשר בין גוף ונפש
12	0.4.2	הנוירון
12	0.4.3	אזורי מוח חשובים
12	0.4.4	מחקר נהגי מוניות בלונדון (2000)
12	0.4.5	המקרה של H.M
13	0.4.6	ניסויי Split-Brain (רוג'ר ספרי)
13	0.4.7	שיטות לחקר המוח
13	0.4.8	הייצוג הסומטוסנסורי
14	0.4.9	טבלת סיכום - חוקרי המוח
15	0.5	יחידה 5 - פסיכולוגיה התפתחותית
15	0.5.1	התקופה הקריטית
15	0.5.2	איך חוקרים מיינד של תינוקות?
15	0.5.3	שיטת ההביטואציה (Habituation)
15	0.5.4	Narrowing Perceptual
16	0.5.5	צורות קניזסה (Kanizsa Figures)
16	0.5.6	תיאוריית ההתפתחות של פיאז'ה
16	0.5.7	Mind of Theory
17	0.6	יחידה 6 - פסיכולוגיה חברתית

17	השפעה על ביצועים	0.6.1	
17	קונפורמיזם - הניסוי של סלומון אש	0.6.2	
17	אפקט הצופה מהצד (Bystander Effect)	0.6.3	
18	ניסוי מילגרם (1963)	0.6.4	
18	סטריאוטיפים וקוגניציה חברתית	0.6.5	
19	רושם ראשוני (First Impression)	0.6.6	
19	Threat Stereotype	0.6.7	
19	טבלת סיכום - ניסויי פסיכולוגיה חברתית	0.6.8	
21	יחידה 7 - הבדלים בינאישיים	0.7	
21	מבחני אינטליגנציה	0.7.1	
21	מדידת מתאם - גרף פיזור (Scatter Plot)	0.7.2	
21	תיאוריית G (ספירמן)	0.7.3	
21	חמשת הגדולים (Big 5)	0.7.4	
22	מבחן המרשמלו (וולטר מישל)	0.7.5	
22	פרשנות מחקרי תאומים	0.7.6	
23	יחידה 8 - פסיכופתולוגיה	0.8	
23	ה-DSM	0.8.1	
23	סוגי טיפול	0.8.2	
25	הרצאות אורח	0.9	
25	מדע התודעה (Consciousness Science)	0.9.1	
26	פסיכולוגיה חברתית יישומית	0.9.2	
27	פסיכותרפיה מבוססת ראיות	0.9.3	

0.1 יחידה 1 - מהי פסיכולוגיה?

0.1.1 הגדרות פסיכולוגיה

הגדרה: פסיכולוגיה היא המחקר המדעי של התנהגות ותהליכים מנטליים.

- **לפי ויקיפדיה:** פסיכולוגיה היא מדע ההתנהגות והתהליכים המנטליים
- **לפי מילון מרים וובסטר:** פסיכולוגיה היא מדע המיינד וההתנהגות

0.1.2 המדע האמפירי

מאפייני השיטה המדעית:

- **תצפיות ומדידות אובייקטיביות** - הבסיס של המדע האמפירי
- **יכולת ניבוי** - היתרון המשמעותי של המדע האמפירי
- **תיאוריות זמניות** - המדע לא מקבל שום דבר כאמת נצחית
- **שיחזור (רפליקציה)** - חזרה על תוצאות במחקרים שונים

0.1.3 דוגמה: טיפול ב-PTSD

הפרעת PTSD היא הפרעה נפשית שמתפתחת כתוצאה מאירוע טראומטי.
סימפטומים עיקריים:

- חוויה מחדש של הטראומה (סיוטים או מחשבות חודרניות)
- עלייה כללית בעוררות ובתגובות חרדתיות
- ניסיון להימנע מדברים שמזכירים את הטראומה

השוואת טיפולים:

טיפול	תיאור	יעילות
רלקסציה	תרגילי כיווץ והרפיית שרירים	40%
PE (חשיפה מתמשכת)	חשיפה אינטנסיבית לאירוע	90%

0.1.4 מדע בסיסי לעומת מדע יישומי

- **מדע בסיסי:** מנסה להבין את המנגנון שמסביר תופעה בעולם
- **מדע יישומי:** מפתח שיטות שמשפרות את איכות החיים

חשוב לזכור: המדען האמפירי לעולם לא יסתפק בשכל הישר שלו, אלא יתכנן ניסוי אמפירי ואובייקטיבי.

0.2 יחידה 2 - גישות בפסיכולוגיה: הביהביוריזם

0.2.1 מבוא לביהביוריזם

הזרם המרכזי ששלט בפסיכולוגיה בחלק הראשון של המאה ה-20.

הטענה המרכזית: רק את ההתנהגות אפשר לחקור באופן מדעי, כי רק בהתנהגות אפשר לצפות ולמדוד באופן אובייקטיבי.

הקופסה השחורה: תהליכים מנטליים כמו זיכרון, חשיבה, שפה - אי אפשר לראות ולכן (לטענת הביהביוריסטים) אי אפשר לחקור באופן מדעי.

0.2.2 איוון פבלוב - התניה קלאסית

ניסוי הכלבים:

1. צלצול בפעמון לפני מתן אוכל
2. מדידת כמות הריוור בכל פעם
3. בהדרגה - תגובת הריוור לצליל מתחזקת

מושגי יסוד בהתניה קלאסית:

מונח	הסבר	דוגמה
גירוי בלתי מותנה	גירוי שיוצר תגובה אוטומטית	אוכל
תגובה בלתי מותנית	תגובה אוטומטית לגירוי	ריוור
גירוי מותנה	גירוי ניטרלי שנקשר לגירוי בלתי מותנה	צליל
תגובה מותנית	תגובה לגירוי המותנה	ריוור לצליל

0.2.3 תהליכי למידה

1. **רכישה (Acquisition)** - למידת הקשר בין גירוי מותנה לתגובה מותנית
2. **הכחדה (Extinction)** - הפסקת הצימוד וירידה בתגובה
3. **החלמה ספונטנית (Spontaneous Recovery)** - חזרת התגובה למחרת

0.2.4 ב.פ. סקינר - התניה אופרנטית

תיבת סקינר (Skinner Box)

סקינר פיתח את **תיבת סקינר** - כלוב מיוחד שבו חקר את חוקי ההתניה האופרנטית:

- השתמש באוכל ושתייה כפרס
- שוק חשמלי (לא מזיק) כעונש
- יונים וחולדות לחצו על מנוף ולמדו את הקשר בין פעולה לתוצאה

עיצוב (Shaping)

עיצוב (Shaping) = חיזוק התנהגויות שמתקרבות להתנהגות הרצויה, בהדרגה.
איך זה עובד?

1. בהתחלה - מחזקים כל התנהגות שמתקרבת למטרה
2. בהדרגה - מחמירים את הקריטריון
3. בסוף - מחזקים רק את ההתנהגות המדויקת הרצויה

יונים משחקות פינג-פונג!

סקינר הצליח ללמד **יונים לשחק פינג-פונג** באמצעות שיטת העיצוב! כל פעולה קטנה שהתקרבה להתנהגות הרצויה קיבלה חיזוק, עד שהיונים למדו לשחק משחק שלם.

ארבעה סוגי התניה:

סוג	מטרה	מנגנון
חיזוק חיובי	הגברת התנהגות	מתן דבר נעים
חיזוק שלילי	הגברת התנהגות	הסרת דבר לא נעים
עונש חיובי	הפחתת התנהגות	מתן דבר לא נעים
עונש שלילי	הפחתת התנהגות	מניעת דבר נעים

יישום קליני: טיפול בחשיפה הוא ההפך מהימנעות - מאפשר תהליך הכחדה.

Aversion Taste (סלידה מטעם):

חולדות ששתו מים מתוקים + הקרנה שגרמה לבחילות → פיתחו סלידה ממים מתוקים.
הממצא המפתיע:

□ הסלידה נלמדה גם כשעברו שעות בין המים לבחילות!

□ הסלידה נוצרה גם אחרי ניסיון אחד בלבד!

ערעור על הביהביוריזם:

□ טענה ביהביוריסטית: כל גירוי יכול להיות מקושר לכל תגובה

□ ממצא גרסיה: יש מוכנות ביולוגיות - חולדות למדו לקשר טעם לבחילות (לא אור או צליל)

0.2.6 טבלת סיכום - חוקרי הביהביוריזם

חוקר	תרומה עיקרית	ניסוי/מושג מפתח
איוון פבלוב	התניה קלאסית	ניסוי הכלבים - ריור לצליל
ג'ון ווטסון	התניית פחד	אלברט הקטן
אדוארד תורנדייק	חוק התוצאה	תיבת החידה
ב.פ. סקינר	התניה אופרנטית	תיבת סקינר, חיזוקים ועונשים
ג'ון גרסיה	Aversion Taste	מוכנות ביולוגיות

0.3 יחידה 3 - קוגניציה**0.3.1 המהפכה הקוגניטיבית****שתי הטענות המרכזיות:**

1. מדע הפסיכולוגיה חייב ויכול לחקור באופן מדעי גם תהליכים מנטליים
2. אי אפשר להסביר התנהגות רק על סמך למידה מהסביבה - יש מרכיב מולד

מובילי המהפכה:

- **נועם חומסקי** - בלשן מ-MIT, טען על קיום מנגנון מולד לרכישת שפה (LAD)
- **ג'ורג' מילר** - חקר את גודל זיכרון העבודה (7 ± 2 פריטים)

0.3.2 מנגנון הקשב**שתי דרכים להפניית קשב:**

1. **הגירוי עצמו** - גירויים בולטים ועוצמתיים ימשכו קשב
2. **רצון/ציפיות** - קשב רצוני (תופעת מסיבת הקוקטייל)

תופעת מסיבת הקוקטייל (Cocktail Party Effect)

תופעת מסיבת הקוקטייל: היכולת לשים לב לשיחה אחת בסביבה רועשת, למרות רעשי רקע רבים.

מה מפר את הסינון?

- שמיעת השם שלך (קשב אוטומטי למידע רלוונטי אישית)
- זיהוי מילים רגשיות או חשובות

מטלת Listening Dichotic**מטלת הקשבה דיכוטית:**

- באוזן אחת - מסר אחד
- באוזן השנייה - מסר אחר
- הנבדק מתבקש להקשיב רק לאוזן אחת ולדווח עליה

מה הנבדקים מזהים מהאוזן ה"מוזנחת"?

- מזהים: גבר/אישה, שפה/צליל
- **לא מזהים:** תוכן סמנטי, שפה, מילים ספציפיות

הויכוח: ברודבנט vs טריזמן

תיאוריה	חוקר	טענה
Theory Filter	דונלד ברודבנט	מסננים לחלוטין לפי מאפיינים פיזיים
Theory Attenuation	אן טריזמן	מנמיכים עוצמה אבל עדיין מעבדים

מי צודק? טריזמן נחשבת יותר צודקת - כי אנשים מזהים את השם שלהם גם באוזן ה"מוזנחת".

הניסוי של איגלי, דרייבר וראפאל (Egley, Driver & Rafal)

שאלת המחקר: האם קשב מופנה למיקום במרחב או לאובייקט?
הממצא המפתיע:

- זמן תגובה מהיר יותר לגירוי **באותו מלבן** (גם אם המרחק שווה!)
- קשב מופנה **לאובייקט**, לא רק למיקום

0.3.3 ייצוג (Representation)

תהליך	מקור	דוגמה
Bottom-up	הגירוי עצמו	מה שנכנס דרך החושים
Top-down	ידע, זיכרון, ציפיות	פרשנות שמספיעה על הייצוג

0.3.4 זיכרון מובנה (Constructive Memory)

הניסוי של אליזבת לופטוס (1974):
נבדקים צפו בסרט תאונה ונשאלו על המהירות.
ממצא: שאלה עם "נמחצה" הובילה להערכת מהירות גבוהה יותר + "זיכרון" של זכוכית שבורה שלא הייתה.
השלכות: לאופן ניסוח השאלה יש השפעה עצומה על דיווח העדים.

0.3.5 כלל שיא-סוף (Peak-End Rule)

הניסוי של דניאל כהנמן:
מטופלים דיווחו על כאב במהלך הליך רפואי (1-10) בכל דקה.
מה נמצא?
□ הזיכרון מהחווייה נקבע על ידי: **שיא הכאב + הכאב בסוף**
□ אורך הפרוצדורה, ממוצע הכאב או הסכום - **לא משפיעים!**
השלכות מעשיות: עדיף שרופא שיניים יסיים כמה דקות אחרי השיא, כשכבר לא כואב - כך הזיכרון יהיה פחות נורא.

0.3.6 Priming Semantic (הטרמה סמנטית)

הגדרה: חשיפה למילה אחת משפיעה על עיבוד מילים הקשורות אליה סמנטית.

Task: Decision Lexical

- המילה "תפוח" מוצגת תחילה (Prime)
- המילה "אגס" מזוהה מהר יותר כמילה אמיתית (Target)
- הסבר: ייצוג "תפוח" הפעיל מושגים קשורים כמו "פרי", "אגס"
- חשוב:** זוהי מטלה קוגניטיבית, לא ביהביוריסטית!

0.3.7 טבלת סיכום - חוקרי הקוגניציה

חוקר	תרומה עיקרית
נועם חומסקי	LAD - מנגנון מולד לרכישת שפה
ג'ורג' מילר	גודל זיכרון העבודה (2 ± 7)
דונלד ברודבנט	מודל הסינון בקשב סלקטיבי
אן טרייסמן	עיבוד מופחת לגירויים לא רלוונטיים
מייקל פוזנר	קשב רצוני vs אוטומטי
סטיבן קוסלין	דימויים מנטליים
אליזבת לופטוס	זיכרון מובנה ועדות שווא
דניאל כהנמן	הסיות קוגניטיביות

0.4 יחידה 4 - גוף ומוח

0.4.1 הקשר בין גוף ונפש

- **רדוקציוניזם:** התיאור הביולוגי של תהליכים פסיכולוגיים
- **קשר דו-כיווני:** המוח יוצר מחשבות, והמחשבות משנות את המוח

0.4.2 הנוירון

מבנה הנוירון:	
חלק	תפקיד
דנדריטים	קבלת מידע מנוירונים אחרים
גוף התא	עיבוד המידע
אקסון	העברת הסיגנל החשמלי
כפתורים טרמינליים	שחרור נוירורנסמיטרים

0.4.3 אזורי מוח חשובים

- **אזור ברוקה** (פול ברוקה, 1861) - פגיעה גורמת לבעיות בהפקת שפה
- **אזור ורניקה** (קרל ורניקה, 1874) - פגיעה גורמת לדיבור שוטף אך חסר משמעות

0.4.4 מחקר נהגי מוניות בלונדון (2000)

מחקר מפורסם מאוניברסיטת לונדון:
 בדקו את המוח של נהגי מוניות לונדוניים שעברו "The Knowledge" - מבחן קשה שדורש לזכור את כל רחובות לונדון ומסלולים (לפני עידן ה-GPS!).
הממצא: ההיפוקמפוס של נהגי המוניות היה **גדול יותר** מאשר אצל אנשים רגילים!
יותר מזה: ככל ש**יותר שנים** נהגו במונית → ההיפוקמפוס **גדול יותר**!
מסקנה: המוח משתנה בעקבות למידה - **נוירופלסטיות**!

0.4.5 המקרה של H.M

רקע: H.M עבר ניתוח להסרת ההיפוקמפוס משני הצדדים בגלל אפילפסיה.
תוצאות:

- **נשמר:** אינטליגנציה, עיבוד מידע, קשב, זיכרון לטווח קצר
- **נפגע:** יכולת ליצור זיכרונות חדשים (Anterograde Amnesia)

סוגי זיכרון ותלות בהיפוקמפוס:

סוג זיכרון	תיאור	תלוי בהיפוקמפוס?
זיכרון לטווח קצר	שניות-דקות, מוגבל	X
זיכרון דקלרטיבי	אירועים ועובדות	✓
זיכרון פרוצדורלי	מוטורי (רכיבה על אופניים)	X
התניות	התניית פחד	X (אמיגדלה)

0.4.6 ניסויי Split-Brain (רוג'ר ספרי)

דוגמה למבחן:

טל עברה ניתוח Split-Brain. הוצגה לה "מזלג" בשדה ימין ו"כדור" בשדה שמאל.

□ אם יבקשו ממנה להרים ביד **ימין** → תרים **מזלג**

□ אם יבקשו ממנה **לומר** מה ראתה → תגיד **"מזלג"**

□ אם יבקשו ממנה להרים ביד **שמאל** → תרים **כדור**

הסבר: שדה ימין → המיספרה שמאל (שפה). שדה שמאל → המיספרה ימין (ללא שפה, שולטת ביד שמאל).

0.4.7 שיטות לחקר המוח

שיטה	מה עושה	מודדת או משפיעה?
fMRI	מודדת שינויים בצריכת חמצן	מודדת
EEG	מודדת פעילות חשמלית	מודדת
TMS	משפיעה על פעילות באמצעות שדה מגנטי	משפיעה!

TMS - גרייה מגנטית: Magnetic (Transcranial TMS) Stimulation משתמשת בשדה מגנטי כדי להשפיע על פעילות נוירונים במוח - לא רק למדוד!

0.4.8 הייצוג הסומטוסנסורי

חשוב למבחן: הייצוג במוח נקבע לפי **רגישות**, לא לפי גודל פיזי! לשפתיים יש שטח ייצוג **גדול יותר** מהגב - כי השפתיים **רגישות יותר** למגע.

0.4.9 טבלת סיכום - חוקרי המוח

חוקר	תרומה עיקרית	שנה
רנה דקארט	דואליזם, בלוטת האצטרובל	המאה ה-17
פרנץ גאל	פרנולוגיה (נדחתה)	המאה ה-19
פול ברוקה	אזור ברוקה - הפקת שפה	1861
קרל ורניקה	אזור ורניקה - הבנת שפה	1874
רוג'ר ספרי	ניסויי Split-Brain	נובל 1981
ברנדה מילנר	מקרה H.M, זיכרון פרוצדורלי	שנות ה-50

0.5 יחידה 5 - פסיכולוגיה התפתחותית

0.5.1 התקופה הקריטית

הגדרה: התקופה שבה החשיפה לסביבה אמורה להתרחש להתפתחות מלאה.

דוגמה - ג'יני: ילדה שלא נחשפה לשפה עד גיל 13 - לא הצליחה ללמוד מעבר לרמה בסיסית.

0.5.2 איך חוקרים מיינד של תינוקות?

- **קצב דופק** - שינוי בדופק לגירוי
- **תדירות מציצה** - שינוי בקצב מציצת מוצץ
- **זמן הסתכלות** - כמה זמן מסתכלים על גירוי (הנפוץ ביותר)

0.5.3 שיטת ההביטואציה (Habituation)

הגדרה: שיטה לבדיקת הבחנה בין גירויים אצל תינוקות.
הפּרוּצדוּרָה:

1. מציגים גירוי מספר פעמים
2. התינוק מסתכל פחות ופחות (התרגלות)
3. מחליפים לגירוי חדש
4. אם מסתכל יותר זמן = מבחין בין הגירויים!

דוגמה - האם תכלת נתפס ככחול או ירוק?

- הביטואציה לצבע תכלת
- החלפה לכחול או לירוק
- תוצאה: תינוקות הסתכלו יותר על ירוק
- מסקנה: תכלת נתפס יותר ככחול!

0.5.4 Narrowing Perceptual

- **עד 6 חודשים:** מבחינים בכל הפונמות בעולם ופנים מכל הגזעים
- **מגיל 9 חודשים:** מבחינים רק בפונמות של שפת האם ובפנים מוכרים

מחקר פטרישיה קול (Patricia Kuhl)

שאלה: האם אפשר למנוע את ה-Narrowing? Perceptual
ניסוי: תינוקות אמריקאים (9 חודשים) נחשפו למנדרינית:

תנאי	תוצאה
מפגש אישי עם דובר מנדרין	שמירה על יכולת ההבחנה
צפייה בטלוויזיה בדובר מנדרין	אין שמירה - Narrowing Perceptual התרחש

מסקנה: אינטראקציה חברתית היא קריטית ללמידת שפה!

0.5.5 צורות קניזסה (Kanizsa Figures)

מה זה? צורות שבהן אנחנו "רואים" קווים וצורות שלא קיימים פיזית - כמו משולש לבן שנראה "צף" מעל עיגולים שחורים.

ניסוי עם תינוקות:

- הרגילו תינוקות לצורת קניזסה (ריבוע מדומה)
- הציגו צורה עם אותם חלקים אבל ללא אשליה
- מדדו זמן הסתכלות

מסקנה: כבר בגיל חודשיים תינוקות תופסים את המשולש המדומה!

0.5.6 תיאוריית ההתפתחות של פיאז'ה

שלב	גיל	מאפיינים
סנסורי-מוטורי	0-2	קביעות אובייקט
פרה-אופרציונלי	2-7	אגוצנטריות, שפה סימבולית
אופרציונלי קונקרטי	7-10	הבנת שימור
אופרציונלי פורמלי	+10	חשיבה אבסטרקטית

0.5.7 Mind of Theory

הגדרה: היכולת להבין שלאנשים אחרים יש כוונות, אמונות ורצונות שונים משלי.
מתפתחת סביב גיל 4-5 (נבדקת במשימת Belief). False

0.6 יחידה 6 - פסיכולוגיה חברתית

0.6.1 השפעה על ביצועים

תופעה	מתי
הקלה חברתית	משימה קלה - ביצוע משתפר
עכבה חברתית	משימה קשה - ביצוע נפגע

הניסוי של רוברט זאינוק (על ג'וקים!)

- **משימה קלה** (מסלול ישר): ביצוע טוב יותר בנוכחות אחרים
- **משימה קשה** (מסלול צלב): ביצוע טוב יותר לבד
- ההסבר:** עוררות ומוטיבציה עוזרות במשימות קלות אך מפריעות במשימות קשות.
- המשמעות:** התופעה קיימת גם בג'וקים ובחולדות - זו תופעה בסיסית ואוטומטית שלא דורשת קוגניציה גבוהה!

האם הנוכחות או המבט?

תנאי	ביצוע
לבד	בסיסי
נוכחות אחרים עם עיניים מכוסות	כמו לבד!
נוכחות אחרים עם עיניים פתוחות	השפעה על הביצוע

מסקנה: לא הנוכחות עצמה משפיעה, אלא **המבט** - העובדה שאנשים מתבוננים ויכולים להעריך!

0.6.2 קונפורמיזם - הניסוי של סלומון אש

הניסוי: השוואת אורך קווים (תשובה אובייקטיבית!) כאשר משתפי פעולה עונים תשובות שגויות.
תוצאות:

- 76% ענו לפחות תשובה אחת שגויה
- 50% ענו שגוי בלפחות מחצית מהסבבים

חשוב: מספיק שאדם אחד בקבוצה יאמר תשובה שונה - והנבדק יאמר את התשובה הנכונה.

0.6.3 אפקט הצופה מהצד (Bystander Effect)

ככל שיש יותר אנשים - פחות סיכוי לעזור.

המקרה של קיטי ג'נובס (1964)

הסיפור:

- ניו-יורק, 3 לפנות בוקר
- קיטי ג'נובס הותקפה בדרכה הביתה
- ההתקפה נמשכה חצי שעה - היא זעקה לעזרה
- לפי הדיווחים - 38 שכנים שמעו או ראו ואף אחד לא התערב
- מקרה זה הוביל לחקר "אפקט הצופה מהצד".

ניסוי העשן (Latané & Darley)

נבדקים ממלאים שאלון בחדר. פתאום עשן מתחיל להיכנס מתחת לדלת!

תנאי	דקה 2	דקה 6
לבד	50% יצאו	75% יצאו
עם הרבה אנשים	-	0% יצאו!

מסקנה: נוכחות אחרים מונעת פעולה - גם כשיש סכנה אמיתית!

הסברים:

1. Ignorance Pluralistic - "אם אחרים לא עוזרים, המצב לא מסוכן"

2. פיזור אחריות - "מישהו אחר יטפל"

3. Inhibition Audience - חשש מלהביך את עצמי

0.6.4 ניסוי מילגרם (1963)

תוצאות מזעזעות: +60% הסכימו לתת שוקים מסוכנים לאדם אחר כשנאמר להם לעשות זאת.

טעות הייחוס בסיסית: נטייה לייחס התנהגות של אחרים לאישיותם, ולא למצב שבו הם נמצאים.

0.6.5 סטריאוטיפים וקוגניציה חברתית

סטריאוטיפ: אמונות וציפיות לגבי התנהגות של אנשים השייכים לקבוצה מסוימת.

ניסוי כלי הנשק:

- נבדקים נתבקשו לקבוע אם אדם בתמונה מחזיק נשק או לא
- גברים שחורים - יותר טעויות (חפץ ניטרלי נתפס כנשק)
- גברים לבנים - פחות טעויות
- **חשוב:** גם נבדקים שחורים וגם לבנים הראו את אותן התוצאות!

מבחן Test Association (Implicit IAT)

מבחן שבודק אסוציאציות **מרומזות** (לא מפורשות) בין קטגוריות.
איך עובד? זמן תגובה מהיר יותר כשהקישור תואם את הסטריאוטיפ הקיים.
דוגמה: גברים + מדעים מדויקים = תגובה מהירה יותר מאשר נשים + מדעים מדויקים.

0.6.6 רושם ראשוני (First Impression)**ניסוי Rosenthal: & Ambady**

- נבדקים צפו ב-30 שניות וידאו של מרצה (ללא קול!)
- דירגו: אמפתיה, חום, ביטחון עצמי, מקצועיות
- **תוצאה:** הדירוגים היו דומים לדירוגי הסטודנטים בסוף הסמסטר!
- גם 2-5 שניות הספיקו לשיפוט תואם
- **מאפיינים שמשפיעים:** הבעות פנים ותנועות גוף (לא אטרקטיביות!)

0.6.7 Threat Stereotype

הגדרה: חשש שביצועים יאוששו סטריאוטיפ שלילי.
דוגמה: נשים במתמטיקה - כשמזכירים הבדלים מגדריים, הביצוע יורד.

0.6.8 טבלת סיכום - ניסויי פסיכולוגיה חברתית

חוקר	ניסוי/תופעה	ממצא מרכזי
נורמן טריפלט (1898)	גלגול חכה	ביצוע טוב יותר בנוכחות אחרים
רוברט זאיונק	ג'וקים במסלול	קושי המשימה קובע אם נוכחות עוזרת
מוזאפר שריף	אפקט אוטוקינטי	השפעה אינפורמטיבית
סלומון אש	אורך קווים	קונפורמיזם גם בשיפוט אובייקטיבי
סטנלי מילגרם	שוקים חשמליים	+60% צייתו לסמכות
לטנה ודארלי	אפקט הצופה	יותר אנשים = פחות עוזרים

מה משותף למילגרם ואש?

בשני הניסויים: נוכחות של אדם שמורד/מציג דעה שונה - צמצמה את ההשפעה החברתית!

0.7 יחידה 7 - הבדלים בינאישיים

0.7.1 מבחני אינטליגנציה

מאפיין	הסבר
מהימנות	תוצאה דומה במדידות חוזרות
תוקף	מודד את מה שאמור למדוד

פרנסיס גלטון - ההתחלה

גלטון (סוף המאה ה-19):

- הגדיר אינטליגנציה ככישורים **סנסוריים** ו**מוטוריים**
- בנה מעבדה במוזיאון בלונדון
- בדק כ-10,000 אנשים!

הבעיה: המבחנים היו **מהימנים** אבל **לא תקפים** - אנשים "אינטליגנטיים" לא קיבלו ציונים גבוהים יותר.
תרומתו: פיתח את מדד **המתאם** ומחקרי **תאומים**.

0.7.2 מדידת מתאם - גרף פיזור (Scatter Plot)

מתאם נע בין 0 (אין קשר) ל-1 (קשר מלא):

- **מתאם 0** = אם יודעים ציון של תאום אחד, לא יודעים את ציון השני
- **מתאם 1** = אם יודעים ציון של תאום אחד, יודעים בדיוק את ציון השני

0.7.3 תיאוריית G (ספירמן)

□ G = יכולת כללית משותפת לכל היכולות

□ S = יכולות ספציפיות שאינן קשורות זו לזו

0.7.4 חמשת הגדולים (Big 5)

מאפיינים	תכונה
חברותיות, דברנות, פעלתנות	מוחצנות (Extroversion)
חרדה, דיכאון, עצבנות	יציבות רגשית (Neuroticism)
אדיבות, אמון, מזג נוח	נועם הליכות (Agreeableness)
אחריות, יסודיות, משמעת עצמית	מצפוניות (Conscientiousness)
דמיון, סקרנות, אופקים רחבים	פתיחות (Openness)

0.7.5 מבחן המרשמו (וולטר מישל)

הניסוי: ילדים יכולים לאכול מרשמו עכשיו או לחכות ולקבל עוד אחד.
מעקב לאורך שנים: ילדים שהצליחו לחכות הפכו לבני נוער עם יכולת ריכוז גבוהה יותר, שליטה עצמית, וציונים גבוהים יותר.

0.7.6 פרשנות מחקרי תאומים

פרשנות	ממצא
תורשה משפיעה על התכונה	$DZ > MZ$
סביבה משותפת משפיעה	$MZ > MZ$ נפרד
סביבה משפיעה (לא רק גנים)	$100\% < MZ$
תורשה חזקה מאוד	MZ נפרד דומים מאוד

הבדל בין אינטליגנציה לאישיות:
אינטליגנציה: השפעת **תורשה** חזקה יותר מסביבה.
אישיות: השפעת **סביבה לא-משותפת** (חברים, חוויות אישיות) חזקה יותר מסביבה משותפת.

0.8 יחידה 8 - פסיכופתולוגיה

0.8.1 DSM-ה

Disorders Mental of Manual Statistical and Diagnostic = DSM
ספר שמאגד את כל הפרעות המנטליות והסימפטומים שמאפיינים אותן.

קטגוריות הפרעות:

- ☐ הפרעות נוירו-התפתחותיות (אוטיזם, פיגור)
- ☐ סכיזופרניה
- ☐ הפרעות דיכאון
- ☐ הפרעות חרדה
- ☐ OCD
- ☐ הפרעות טראומה
- ☐ התמכרויות
- ☐ הפרעות אישיות

0.8.2 סוגי טיפול

היסטוריה: לובוטומיה

לובוטומיה (Lobotomy) - טיפול היסטורי שנזנח.
מה זה? ניתוק של הקורטקס הפרה-פרונטלי מחלקי מוח אחרים.
שימוש: בחצי הראשון של המאה ה-20 לטיפול בסכיזופרניה.
תוצאות:

- ☐ גרמה לרגיעה
- ☐ אבל פגעה קשות ביכולות קוגניטיביות ורגשיות
- מה קרה?** נזנחה עם התגלית התרופות האנטי-פסיכוטיות בשנות ה-50. התרופה הראשונה אפילו נקראה "Pharmacological Lobotomy" כי יצרה אפקט דומה!

הטיפול הביולוגי

סוג	שימוש
ליתיום	הפרעה דו-קוטבית
אנטי-פסיכוטיות	סכיזופרניה
מרגיעות	חרדה
נוגדות דיכאון	דיכאון (פרוזק)

על תרופות נוגדות דיכאון:

מחקרים מראים שהן יעילות בעיקר למקרים קשים של דיכאון, אבל לא ברור עד כמה יעילות לדיכאון קל-בינוני לעומת פלסבו.

טיפולים נוספים:

ECT - שוקים חשמליים (לדיכאון קשה)

TMS - גרייה מגנטית (פותחה גרסה בישראל)

הטיפול הפסיכודינמי

המקור לפתולוגיה: קונפליקט בין מודע ללא מודע.

הטיפול הקוגניטיבי-התנהגותי (CBT)

□ החלק ההתנהגותי (וולפה): הקהיה שיטתית - חשיפה הדרגתית לגירויים מפחידים

□ החלק הקוגניטיבי (אהרון בק): זיהוי הטיות קוגניטיביות ובחינת תוקפן

מאפייני CBT:

□ מטרות מוגדרות

□ טיפול קצר וממוקד

□ מטפל אקטיבי ומכוון

□ שיעורי בית

□ Psycho-education

השוואה: CBT לעומת ACT

היבט	CBT	ACT
מטרה	שינוי מחשבות שליליות	קבלת מחשבות ללא שיפוט
יחס למחשבות	מחשבות יכולות להיות שגויות	מחשבות הן רק מחשבות
טכניקה מרכזית	אתגור קוגניטיבי	Defusion (ניתוק)
גישה לערכים	פחות מרכזי	מרכזי - פעולה לפי ערכים

0.9 הרצאות אורח

0.9.1 מדע התודעה (Consciousness Science)

תודעה היא החוויה הסובייקטיבית שלנו - "איך זה להיות" משהו.

הבעיה הקשה (The Hard Problem)

דייוויד צ'אלמרס (1995): מדוע עיבוד מידע במוח מלווה בחוויה סובייקטיבית? לדוגמה: מדוע כשאנחנו רואים אדום, יש לנו **חויה** של אדום, ולא רק עיבוד אינפורמציה?

הבחנות חשובות

הבחנה	הסבר
רמת תודעה (Arousal)	האם ער או ישן? כמה ערני?
תוכן תודעה (Awareness)	מה התוכן של החוויה?
תודעה פנומנלית	החוויה הסובייקטיבית עצמה
תודעה אקסס (Access)	מידע זמין לדיווח ופעולה

Consciousness of Correlates Neural - NCC

NCC = המתאמים העצביים של התודעה - מה קורה במוח כשיש חוויה מודעת?

תיאוריות עיקריות של תודעה

תיאוריה	קיצור	רעיון מרכזי
Theory Workspace Global	GWT	מידע מודע "משודר" לכל המוח
Theory Information Integrated	IIT	תודעה = אינטגרציה של מידע
Thought Higher-Order	HOT	תודעה = מחשבות על מחשבות
Processing Predictive	PP/RPT	המוח חוזה ומשווה לקלט

חוקרי תודעה

חוקר	תרומה עיקרית
דייוויד צ'אלמרס	הבעיה הקשה של התודעה
תומס נייגל	"מה זה להיות עטלף?"
ג'ון סרל	Room, Chinese תודעה ביולוגית
אנלי סת'	תודעה כהזיה מבוקרת

0.9.2 פסיכולוגיה חברתית יישומית

מרצה: פרופ' נורית שנבל

Nudge - דחיפה עדינה

Thaler Nudge & Sunstein = שינוי קטן בסביבת הבחירה שמשפיע על החלטות, בלי לאסור אפשרויות.

ניסוי חיסון טטנוס: (Leventhal)

קבוצה א': קיבלו מידע מפחיד על טטנוס → מעט התחסנו

קבוצה ב': קיבלו מידע + מפה למרפאה + שעות פעילות → הרבה יותר התחסנו

מסקנה: מידע לבד לא מספיק - צריך להקל על הפעולה!

השערת המגע (Contact Hypothesis)

אולפורט (1954): מגע בין קבוצות יכול להפחית דעות קדומות - אבל רק בתנאים מסוימים! ארבעת התנאים:

1. מעמד שווה בין הקבוצות

2. מטרות משותפות

3. תמיכה מוסדית

4. קשרים אישיים (לא שטחיים)

ניסוי השומר הטוב

Batson: & Darley

סטודנטים לתיאולוגיה הלכו לבניין אחר לתת הרצאה. בדרך: שתול שנראה זקוק לעזרה.

□ ממהרים: רק 10% עזרו

□ לא ממהרים: 63% עזרו

□ נושא ההרצאה לא השפיע!

מסקנה: הסיטואציה משפיעה יותר מהאישיות!

0.9.3 פסיכותרפיה מבוססת ראיות

מרצה: ד"ר מיכל כהן

Psychotherapy Evidence-Based = טיפול שהוכח במחקר מדעי כיעיל ובטוח.

חמש השאלות של המחקר הקליני

#	שאלה	מה בודקת
1	Horse-race	מה הטיפול הטוב ביותר?
2	Moderation	מה עובד למי? (באילו תנאים)
3	Mediation	מה המנגנון הפעיל?
4	Safety	האם הטיפול בטוח?
5	Translation	האם ניתן ליישום בשטח?

טיפולים בנדודי שינה אצל תינוקות

שיטה	תיאור
Extinction	לא להגיב לבכי כלל
Extinction Modified	לבדוק במרווחים קבועים
Camping-out	להיות בחדר ולהתרחק בהדרגה
Presence Parental	להישאר עם הילד

Intervention Huggy-Puppy**פרופ' אבי שדה:**

הרעיון: ילד שעבר טראומה מקבל בובה ו"מטפל" בה.
למה זה עובד:

- הילד עובר מ"קורבן" ל"מטפל"
- תחושת שליטה ואחריות
- הקרנה של רגשות על הבובה

יעילות: Cohen's $d = 0.94-0.99$ (גבוהה מאוד!)