

מבוא לפסיכולוגיה

סיכום מקיף לקורס

אוניברסיטת תל אביב

נוצ'ר על ידי Levi Orin

12 בפברואר 2026

תוכן העניינים

5	יחידה 1 - מהי פסיכולוגיה?	0.1
5	הגדות פסיכולוגיה	0.1.1
5	הידע האמפירי	0.1.2
5	דוגמה: טיפול ב- PTSD	0.1.3
5	ידע בסיסי לעומת מדע יישומי	0.1.4
6	יחידה 2 - גישות בפסיכולוגיה: הביביוריום	0.2
6	מבוא לביביוריום	0.2.1
6	איוון פבלוב - התניה קלאסית	0.2.2
6	תהליכי למידה	0.2.3
7	ב.פ. סקינר - התניה אופרטנטית	0.2.4
8	ג'ון גרסיה - ערעור על הביביוריום	0.2.5
8	טבלת סיכום - חוקרי הביביוריום	0.2.6
8	למידת הימנעות (Avoidance Learning)	0.2.7
9	יחידה 3 - קוגניציה	0.3
9	המהפכה הקוגניטיבית	0.3.1
9	מנגנון הקשב	0.3.2
10	ייצוג (Representation)	0.3.3
10	זיכרון מובנה (Memory) (Constructive Rule)	0.3.4
10	כל שיא-סוף (Peak-End Rule)	0.3.5
11	11 Priming Semantic (התרמה סמנטית)	0.3.6
11	טבלת סיכום - חוקרי הקוגניציה	0.3.7
12	יחידה 4 - גוף ומוח	0.4
12	הקשר בין גוף ונפש	0.4.1
12	הנוירון	0.4.2
12	אזורים מוח חשובים	0.4.3
12	Brain Split (מוח מפוצל)	0.4.4
12	מחקר נגדי מוניות בלונדון (2000)	0.4.5
13	המקרה של H.M.	0.4.6
13	ניסויי Split-Brain (רוג'ר ספרי)	0.4.7
13	שיטות לחקר המוח	0.4.8
14	היצוג הסומטוסנסורי	0.4.9
14	טבלת סיכום - חוקרי המוח	0.4.10
15	יחידה 5 - פסיכולוגיה התפתחותית	0.5
15	התקופה הקרויתית	0.5.1
15	איך חוקרים מיינד של תינוקות?	0.5.2
15	שיטת ההabituation (Habituation)	0.5.3
15	Narrowing Perceptual	0.5.4
16	צורות קנייזה (Kanizsa Figures)	0.5.5
16	תיאוריות ההתפתחות של פיאצה	0.5.6

16	Mind of Theory	0.5.7
18	יחידה 6 - פסיכולוגיה חברתית	0.6
18	השפעה על ביצועים	0.6.1
18	كونפורמיزم - הניסוי של סלומון אש	0.6.2
18	אפקט הצופה מהצד (Bystander Effect)	0.6.3
19	ניסוי מילגרם (1963)	0.6.4
19	סטריאוטיפים וקונוניציה חברתית	0.6.5
20	רושם ראשוני (First Impression)	0.6.6
20	Threat Stereotype	0.6.7
20	טבלת סיקום - ניסויי פסיכולוגיה חברתית	0.6.8
22	יחידה 7 - הבדלים ביןאישיים	0.7
22	מבחן אינטיליגנציה	0.7.1
22	שיטות אבחון פסיכולוגי	0.7.2
22	מדידת מתאם - גרפ' פיזור (Scatter Plot)	0.7.3
22	תיאוריית G (ספירמן)	0.7.4
23	חמשת הגודלים (Big 5)	0.7.5
23	מבחן המרשמלו (וולטרא מישל)	0.7.6
23	פרשנות מחקרי תואמים	0.7.7
24	יחידה 8 - פסיכופתולוגיה	0.8
24	ה-DSM	0.8.1
24	סוגי טיפול	0.8.2
26	הריצאות אורח	0.9
26	מדע התודעה (Consciousness Science)	0.9.1
27	פסיכולוגיה חברתית יישומית	0.9.2
28	פסיכותרפיה מבוססת ראיות	0.9.3

0.1. יחידה 1 - מהי פסיכולוגיה?

0.1.1 הגדרות פסיכולוגיה

הגדרה: פסיכולוגיה היא המחקר המדעי של התנהגות ותהליכי המנטליים.

□ **לפי ויקיפדיה:** פסיכולוגיה היא מדע ההתנהגות והתהליכים המנטליים

□ **לפי מילון מרים וובסטר:** פסיכולוגיה היא מדע המינד וההתנהגות

0.1.2 המדע האמפירי

מאפייני השיטה המדעית:

□ **תצפויות 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 במחקרדים שונים

0.1.3 דוגמה: טיפול ב-PTSD

הפרעת PTSD היא הפרעה נפשית שמתפתחת כתוצאה מאירוע טראומטי.

סימפטומים עיקריים:

□ חוויה מחדש של הטראומה (סיווטים או מחשבות חוזרניות)

□ עלייה כללית בעוררות ובתגובהות חרדיות

□ ניסיון להימנע מדברים שמזכירים את הטראומה

השווואת טיפולים:

טיפול	תיאור	יעילות
רלקסציה	תרגילי כיוז והרפית שרים	40%
PE (חשיפה מתמשכת)	חשיפה אינטנסיבית לאיור	90%

0.1.4 מדע בסיסי לעומת מדע ישומי

□ **מדע בסיסי:** מנשה להבין את המנגנון שמסביר תופעה בעולם

□ **מדע ישומי:** מפתח שיטות שמשפרות את יכולות החיים

חשיבות לזכור: המדע האמפירי לעולם לא יסתפק בשכל הישר שלו, אלא יתכן ניסוי אמפיריו-אובייקטיבי.

0.2 ייחידה 2 - גישות בפסיכולוגיה: הביהביוריזם

0.2.1 מבוא לביהביוריזם

הזרם המרכזי שלט בפסיכולוגיה במהלך הראשון של המאה ה-20.

הטענה המרכזיית: רק את התנהגות אפשר לחקור באופן מדעי, כי רק בתנהגות אפשר לצפות ולמדוד באופן אובייקטיבי.

הkopfsehe השחורה: תהליכי מנטליים כמו זיכרון, חשיבה, שפה - אי אפשר לראות ולמן (לטענת הביהבייריסטים) אי אפשר לחקור באופן מדעי.

0.2.2 איוון פבלוב - התנין קלאסית

ניסוי הכלבים:

1. צלצל בפעמון לפני מתן אוכל
2. מדידת כמות הריר בכל פעם
3. בהדרגה - תגובה הריר לצליל מתחזקת

מושגי יסוד בתנין קלאסית:

מושג	הסביר	דוגמאות
גירוי בלתי מותנה	גירוי שיוצר תגובה אוטומטית	אוכל
תגובה בלתי מותנית	תגובה אוטומטית לגירוי	ריר
גירוי מותנה	גירוי ניטרלי שנקשר לגירוי בלתי מותנה	צליל
תגובה מותנית	תגובה לגירוי המותנה	ריר לצליל

0.2.3 תהליכי למידה

1. רכישה (Acquisition) - למידת הקשר בין גירוי מותנה לתגובה מותנית
2. הכחדה (Extinction) - הפסקת הCEEDING וירידה בתגובה
3. החלמה ספונטנית (Spontaneous Recovery) - חזרת התגובה לאחר חזרה
4. הכללה (Generalization) - תגובה גם לגירויים דומים לגירוי המקורי
5. הבחנה (Discrimination) - תגובה רק לגירוי הספציפי

אלברט הקטן - הכללה:

- ווטסון התנה פחד מעכבר לבן
- אלברט פחד גם מ: ארנב לבן, כלב, מסכה עם שיער לבן
- **זו הכללה** - הפחד "התפשט" לגירויים דומים

0.2.4 ב.פ. סקינר - התנה אופרנטית**תיבת סקינר (Skinner Box)**

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

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

עיצוב (Shaping)

עיצוב (Shaping) = חיזוק ההתנהגויות שמתקרבות להתנהגות הרצiosa, בהדרגה.
איך זה עובד?

1. בתחילת התחלתה - מחזקים כל ההתנהגות שמתקרבת למטרה
2. בהדרגה - ממחמירים את הקритריון
3. בסוף - מחזקים רק את ההתנהגות המדויקת הרצiosa

יוניים משחקות פינג-פונג!

סקינר הצליח למד **יוניים** לשחק **פינג-פונג** באמצעות שיטת העיצוב! כל פעולה קטנה שהתקربה להתנהגות הרצiosa קיבלה חיזוק, עד שהיוניים למדו לשחק משחק שלם.

ארבעה סוגי התנה:

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

“ישום קליני”: טיפול בחשיפה הוא ההפך מהימנעות - מאפשר תהליכי הכחדה.

0.2.5 ג'ון גרסיה - ערעור על הביהביוריזם

חולדות ששתו מים מתוקים + הקרן שגרמה לבחילות → פיתחו סלידה ממים מתוקים.

הממצא המפתח:

- הסלידה נלמדה גם כשהברו שעוט בין המים לבחילות!
- הסלידה נוצרה גם אחרי ניסיון אחד בלבד!

ערעור על הביהביוריזם:

- טענה ביהביוריסטית: כל גירוי יכול להיות הקשור לכל תגובה
- ממצא גרסיה: יש מוכנות ביולוגית - חולדות למדו קשר טעם לבחילות (לא אור או צליל)

0.2.6 טבלת סיכום - חוקרי הביהביוריזם

חוקר	תרומה עיקרית	ניסוי/מושג מפתח
איוון פבלוב	התנייה קלאסית	ניסוי הכלבים - ריר לציליל
ג'ון ווטסון	התניית פחד	אלברט הקטן
אדוארד תורנדיק	חוק התוצאה	תיבת החידה
ב.פ. סקינר	התנייה אופרנטית	תיבת סקינר, חייזקים ועונשים
ג'ון גרסיה	Aversion Taste	מוכנות ביולוגית

0.2.7 למידת הימנעות (Avoidance Learning)

מה זה? למידה להימנע מגירוי שמנבأ תוצאה שלילית.
למה זה בעייתי? ההימנעות מונעת הכחדה - האדם לא לומד שהגירוי כבר לא מסוכן!

דוגמא - דינה וחזר האשפה:

- דינה הדליה אור → מנורה התפוצצה (הבהילה אותה)
- למדה להימנע מהדליך אור
- גם אחרי שתוקן - ממשיכה להימנע!
- **למה? לא מנסה לדליכך = לא לומדת שזה בטוח עכשו**

קשר לטיפול: لكن טיפול בחשיפה (ECT) חשוב - שובר את מעגל ההימנעות!

0.3. יחידה 3 - קוגניציה

0.3.1 המהפהכה הקוגניטיבית

שתי הטענות המרכזיות:

1. מדע הפסיכולוגיה חייב וכיול לחקר באופן מדעי גם תהליכיים מנטליים
2. אי אפשר להסביר התנהגות רק על סמך למידה מהסבירה - יש מרכיב מוליך

מובילי המהפהכה:

- נעם חומסקי - בלשן מ-MIT, טען על קיומן מגנון מוליך לרכישת שפה (LAD)
- ג'ורג' מיילר - חקר את גודל זיכרונו העבודה (2 ± 7 פריטים)

0.3.2 מגננון הקשב

שתי דרכי להפניית קשב:

1. הגירוי עצמו - גירוייםבולטים ועצמתיים 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 רעמי רקע רבים.

מה מפר את הסינו?

- שימוש השם שלך (קשב אוטומטי למידע רלוונטי אישי)
- זיהוי מילים רגשיות או חשובות

מטלת Listening Dichotic

מטלת הקשבה דו-סימית:

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

מה הנבדקים מזהים מהאוזן ה"מוזנחת"?

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

הויכוח: ברודבנט vs טרייזמן

תיאוריה	חוקר	טענה
Theory Filter	دونלד ברודבנט	מסננים לחלוטין לפי מאפיינים פיזיים
Theory Attenuation	אן טרייזמן	מנמייכים עצמה אבל עדין מעבדים

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

הניסוי של איגלי, דרייבר וראפאל (Egly, & Driver)

שאלת המחקר: האם קשב מופנה למקומות במרחב או לאובייקט?

הממצא המפתח:

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

0.3.3 ייצוג (Representation)

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

0.3.4 זיכרון מובנה (Constructive Memory)

הניסוי של אליזבת לופטוס (1974):

נבדקים צפו בסרט תאונה ונשאלו על המהירות.

ממצא: שאלת עם "נמחזה" הובילה להערכת מהירות גבוהה יותר + "זיכרון" של זוכיות שבורה שלא הייתה.

השלכות: לאופן ניסוח השאלה יש השפעה עצומה על דיווח העדים.

0.3.5 כלל שייא-סוף (Peak-End Rule)

הניסוי של דניאל כהמן:

מטופלים דיווחו על כאב במהלך הליך רפואי (10-1) בכל דקה.

מה נמצא?

□ הזיכרון מהחויה נקבע על ידי: **שייא הכאב + הכאב בסוף**

□ אורך הפרוצדורה, ממוצע הכאב או הסכום - **לא משפיעים!**

השלכות מעשיות: עדיף רפואי שייניבים יסויים כמה דקות אחרי השיא, כשהכאב לא כאב - כך הזיכרון יהיה פחות נורא.

0.3.6 Priming Semantic (הטרמה סמננטית)

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

Task: Decision Lexical

- ◻ המילה "תפוח" מוצגת תחילת (Prime)
- ◻ המילה "אגס" מאוחרת מהר יותר כמילה אמיתית (Target)
- ◻ הסביר: יצוג "תפוח" הפעיל מושגים קשורים כמו "פרי", "אגס"

חשוב: זהה מטלה קוגניטיבית, לא ביוביוריסטית!

0.3.7 טבלת סיכום - חוקרי הקוגניציה

חוקר	תרומה עיקרית
נועם חומסקי	LAD - מנגןנו מוליך לרכישת שפה
ג'ורג' מיילר	גודל זיכרון העובודה (2 ± 7)
دونלד ברודבנט	מודל הסינון בקשר סלקטיבי
אן טרייסמן	עיבוד מופחת לגירויים לא רלוונטיים
מייקל פוזנר	קשב רצוני \neq אוטומטי
סטיבן קוסלין	דימויים מנטליים
אליזבת לופטוס	זיכרון מבנה ועדות שווה
דניאל כהןמן	התיות קוגניטיביות

0.4 יחידה 4 - גוף ומוח

0.4.1 הקשר בין גוף ונפש

- רדוקציוניזם: התיאור הביולוגי של תהליכי פסיכולוגיים
- קשר דו-פיגוני: המוח יוצר מחשבות, והמחשבות משנות את המוח

0.4.2 הנירון

מבנה הנירון:

חלק	תפקיד
דנדרייטים	קיבלת מידע מנוירונים אחרים
גוף התא	עיבוד המידע
אקסון	העברת הסיגナル החשמלי
כפתורים טרמינליים	שחרור נוירוטרנסmitterים

0.4.3 אזורי מוח חשובים

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

0.4.4 מוח מפוצל Brain Split

מה זה? ניתוח חיתוך ה-**Corpus Callosum** (קורפוס קלוסום) - צורור סיבי העצב שמחבר בין שתי המיספרות.

למה עושים? טיפול באפילפסיה קשה.

ניסוי קלאסי:

- מציגים "מזלג" בשדה ראייה ימני, "כדור" בשדה ראייה שמאלית
- שדה ימני → המיספירה שמאלית (שפה!)
- שדה שמאלית → המיספירה ימנית (ללא שפה)

תוצאה:

- אם שואלים "מה רأית?" → יגיד "מזלג" (כי שפה בשמאל)
- אם מבקשים להרים ביד שמאל → ירים כדור (כי יד שמאל = המיספירה ימנית)

0.4.5 מחקר נהגי מוניות בלונדון (2000)

מחקר מפורסם מאוניברסיטה לנדוון:

בדקו את המוח של נהגי מוניות לנדווניים בעברו "The Knowledge" - מבחן קשה שדורך לזכור את כל רחובות לנדוון ומסלולים (לפני עידן ה-GPS!).

הממצא: ההיפוקמפוס של נהגי המוניות היה גדול יותר מאשר אצל אנשים אחרים!

יותר מזה: ככל שיותר שנים נהגו במניות → ההיפוקמפוס גדול יותר!

מסקנה: המוח משתנה בעקבות למידה - נורופלסטיות!

0.4.6 המקהלה של M.H.

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

◻ **נשמר:** אינטיליגנציה, עיבוד מידע, קשב, זיכרונו לטוח קצר

◻ **נפגע:** יכולת ליזור זיכרונות חדשים (Anterograde Amnesia)

סוגי זיכרונו ותלות בהיפוקמפוס:

סוג זיכרונו	תיאור	תלו依 בהיפוקמפוס?
זיכרונו לטוח קצר	שניות-דקות, מוגבל	✗
זיכרונו דקלרטיבי	אירועים ועובדות	✓
זיכרונו פרוצדורלי	מוטורי (רכיבה על אופניים)	✗
התဏית פחד	התဏית פחד	✗ (אםיגדלה)

0.4.7 ניסויי Split-Brain (רוכ'ג'ר ספרי)**דוגמה לבחן:**

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

◻ אם יבקשו ממינה להרים ביד ימין → תרים מזלג

◻ אם יבקשו ממינה לומר מה ראתה → תגיד "מזלג"

◻ אם יבקשו ממינה להרים ביד שמאל → תרים הצדור

הסביר: שדה ימין → המיספירה שמאל (שפה). שדה שמאל → המיספירה ימין (לא שפה, שליטה ביד שמאל).

0.4.8 שיטות לחקר המוח

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

0.4.9 הייצוג הסומטוסנסורי

חשיבות למחקר: הייצוג במוח נקבע לפי רגישות, לא לפי גודל פיזי!
לשפתיים יש שטח ייצוג גדול יותר מהגב - כי השפתיים רגשות יותר למגע.

0.4.10 טבלת סיכום - חוקרי המוח

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

0.5. יחידה 5 - פסיכולוגיה התפתחותית

0.5.1 התקופה הקרויטית

הגדרה: התקופה שבה החשיפה לשפה עלולה לגרום להשתתקחות מלאה.

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

0.5.2 איך חוקרים מיננד של תינוקות?

- **קצב דופק** - שינוי בקצב גירושי
- **תדירות מציצה** - שינוי בקצב מציצה מוצץ
- **זמן הסתכלות** - כמה זמן מסתכלים על גירושי (הנפוץ ביותר)

0.5.3 שיטת הביטואציה (Habituation)

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

1. מציגים גירושי מסווגים פעמיים
2. התינוק מסתכל פחות ופחות (התרגלות)
3. מחליפים לגירושי 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!

Narrowing Perceptual 0.5.4

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

אפקט הגזע الآخر Effect Race Other

מה זה? קושי לזהות ולהבחין בין פנים של אנשים מגזע אחר.
למה? קשור ל-Narrowing Perceptual - נחשיים בעיקר לפנים מהגזע שלנו.

דוגמה - מסדר זהויו במשטרה:

- ◻ עד כוריאני שגדל בקוריאה → יתקשה לזהות חשור צרפתי
- ◻ עד כוריאני שגדל בצרפת → יזהה טוב יותר (נחשף לפנים מערביים!)

מחקר פטרישיה קול Patricia Kuhl

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

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

מסקנה: אינטראקטיבית חברתית היא קריטית ללמידה שפה!

0.5.5 צורות קנייזה Kanizsa Figures

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

ניסוי עם תינוקות:

- ◻ הרגילו תינוקות לצורה קנייזה (ריבוע מודומה)
- ◻ הציגו צורה עם אותם חלקים אבל ללא אשלייה
- ◻ מדדו זמן הסתכלות

מסקנה: כבר בגיל חדשים תינוקות תופסים את המשולש המודומה!

0.5.6 תיאוריות ההתפתחות של פיאז'

שלב	גיל	מאפיינים
סנסורי-МОТОרי	0-2	קביעות אובייקט
פרה-אופרציאונלי	2-7	אגוцентрיות, שפה סימבולית
אופרציאונלי קונקרטי	7-10	הנת שימור
אופרציאונלי פורמלי	+10	חשיבות אבסטרקטית

Mind of Theory 0.5.7

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

0.6 ייחידה 6 - פסיכולוגיה חברתית

0.6.1 השפעה על ביצועים

תופעה	מתי
הקללה חברתית	משימה קלה - ביצוע משותף
עכבה חברתית	משימה קשה - ביצוע נפגע

הניסוי של רוברט זיאונק (על ג'וקיס!)

- **משימה קלה** (מסלול ישיר): ביצוע טוב יותר בנוכחות אחרים
 - **משימה קשה** (מסלול צלב): ביצוע טוב יותר בלבד
- הסביר: 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 nocחות או המבט?

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

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

0.6.2 קונפורמיzm - הניסוי של סלומון אש

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

- 76% ענו לפחות תשובה אחת שגوية
- 50% ענו שניים לפחות מהסבירים

חשיבות: מספיק אחד בקבוצה לומר תשובה שונה - והנבדק יאמר את התשובה הנכונה.

0.6.3 אפקט הצופה ממחוץ (Bystander Effect)

כל שיש יותר אנשים - פחות סיכון לעזר.

המקרה של קיטי ג'נובס (1964)

הסיפור:

- ניו-יורק, 3 לפניות בוקר
- קיטי ג'נובס הותקפה בדרך הביתה
- **התקפה נמשכה חצי שעה** - היא עזקה לעזרה
- לפי הדיווחים - 38 שכנים שמעו או ראו אף אחד לא התערב מקרה זה והוביל לחקירה "אפקט הצופה מהצד".

ניסוי העשן Darley & Latan

נבדקים ממלאים שאלון בחדר. בהתאם עשן מתחילה להיכנס מתחת לדלת!

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

מסקנה: נוכחות אחרים מונעת פעולה - גם במקרה סכנה אמיתי!

הסבירים:

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

2. **פיזור אחריות** - "מי שהו אחר יטפל"

3. **Inhibition Audience** - חש מלהביך את עצמו

0.6.4 ניסוי מילגרם (1963)

תוצאות מזעزعות: + 60% הסכימו לתת שוקים מסוכנים לאדם אחר כשהנאמר להם לעשות זאת.

טעות הייחס בסיסית: נטייה ליחס התנהגות של אחרים לאישיותם, ולא למצוב שבו הם נמצאים.

0.6.5 סטריאוטיפים וקוגניציה חברתית

סטריאוטיפ: אמונה וציפיות לגבי התנהגות של אנשים מסוימים לקבוצה מסוימת.

ניסוי כל' הנשק:

- ◻ נבדקים נتابקו לקבע 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 **מרומיות** (לא מפורשות) בין קטגוריות.
איך עובד? זמן תגובה מהיר יותר כשה קישור 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 שימושיים:** הבעות פנים ותנועות גוף (לא אטרקטיביות!)

Threat Stereotype 0.6.7

הגדלה: חשש שביצועים יאוששו סטריאוטיפ שליל.
דוגמה: נשים במתמטיקה - כמשמעותם הבדלים מגדריים, החיצוע יורך.

0.6.8 טבלת סיכום - ניסויי פסיכולוגיה חברתית

חוקר	ניסוי/תופעה	ממצא מרכזי
נורמן טריפפלט (1898)	גלגול חכה	ביצוע טוב יותר בנסיבות אחרים
רוברט צאיוניק	ג'וקים במסלול	קושי המשימה קובע אם נוכחות עוררת
מווזאפר שריף	אפקט אוטוקינטי	השפעה אינפורטטיבית
סלומון אש	אורץ קוויים	קונפורמיزم גם בשיפוט אובייקטיבי
סטנלי מילגרם	שוקים חשליליים	+60% צייתו לסמכות
לטנה ודארלי	אפקט הצופה	יותר אנשים = פחות עוזרים

מה משותף למלגרם ואש?

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

0.7 ייחידה 7 - הבדלים ביןאישיים

0.7.1 מבחני אינטלקגנציה

מאפיין	הסביר
מהימנות	תוצאה דומה במדידות חזרות
תוקף	מודד את מה שאמור למדוד

0.7.2 שיטות אבחון פסיכולוגי

חיסרון	יתריו	שיטת
המטופל יכול להטות תשובות	מהיר, מבוסס מחקר	שאלון דיווח עצמי
עקביות נמוכה בין מבחןים	קשה להטעות	מבחני השלכה (רורשאץ)

מבחני השלכה: גירויים עזומים (כתמי דיו) - המטופל "משליך" את עולמו הפנימי.

דוגמה: מבחן רורשאץ - מה אתה רואה בכתם?

בעיה: מבחןים שונים מגיעים למסקנות שונות (מהימנות נמוכה).

פרנסיס גלטון - ההתחלתה

galton (סוף המאה ה-19):

- הגדר אינטלקגנציה ככישורים סנסוריים ומוסוריים
- בנה מעבדה במוזיאון בלונדון
- בדק כ-10,000 אנשים!

הבעיה: המבחנים היו מהימנים אבל לא תקפים - אנשים "אינטלקגנטים" לא קיבלו ציונים גבוהים יותר.

תרומותיו: פיתח את מדד המתאם ומחקרי תאומיים.

0.7.3 מדידת מתאם - גרף פיזור (Scatter Plot)

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

- **מתאם 0** = אם ידועים ציון של תאום אחד, לא ידועים את ציון השני
- **מתאם 1** = אם ידועים ציון של תאום אחד, ידועים בדיקות ציון השני

0.7.4 תיאוריות G (ספרמן)

□ **G** = יכולת כללית משותפת לכל היכולות

□ **S** = יכולות ספציפיות שאינן הקשורות זו לזו

0.7.5 חמישת הגודלים (Big 5)

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

0.7.6 מבחן המרשללו (וולטר מישל)

הניסוי: ילדים יכולים לאכול מרשללו עכשו או לחכות ולקבל עוד אחד.
מעקב לאורץ שניים: ילדים שהצליחו לחכות הפכו לבני נוער עם יכולת ריכוז גבוהה יותר, שליטה עצמית, וציון גבואה יותר.

0.7.7 פרשנות מחקרים תאומיים

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

הבדל בין אינטיגניציה לאיישיות:

אינטיגניציה: השפעת תורשה חזקה יותר מסביבה.

איישיות: השפעת סביבה לא-משותפת (חברים, חוותות אישיות) חזקה יותר מסביבה משותפת.

0.8 ייחידה 8 - פסיכופתולוגיה

DSM ה- 0.8.1

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
- התמכרוויות
- הפרעות אישיות

0.8.2 סוגים טיפול

היסטוריה: לובוטומיה

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

תוצאות:

- גרמה לרגיעה
- אבל פגעה קשה ביכולות קוגניטיביות ורגשיות

מה קרה? נזנחה עם התגלית התרומות האנטי-פסיכוטיות בשנות ה-50. התרופה הראשונה אפילו נקראה "Pharmacological Lobotomy" כי יקרה אפקט דומה!

הטיפול הביולוגי

סוג	שימוש
ליתומים	הפרעה דו-קוטבית
אנטי-פסיכוטיות	סכיזופרניה
מרגיעות	חרדה
נווגדות דיכאון	דיכאון (פרזק)

על תרופות נוגדות דיכאון:

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

טיפולים נוספים:

- ECT - שוקים חשמליים (לדיכאון קשה)
- TMS - גריה מגנטית (פותחה גרסה בישראל)

הטיפול הפסיכודינמי

המקור לפתולוגיה: קונפליקט בין מודע ללא מודע.

הטיפול הקוגניטיבי-התנהגוטי (CBT)

- **החלק ההתנהגוטי (ולפה):** הקהה שיטתית - חשיפה הדרגתית לגירויים מפחידים
- **החלק הקוגניטיבי (אהרון בק):** זיהוי הטויות קוגניטיביות ובחינת תוקפן

מאפייני CBT:

- מטרות מוגדרות
- טיפול קצר וממוקד
- מטפל אקטיבי ומכובן
- שיעורי בית

Psycho-education □

השוואה: CBT לעומת ACT

ACT	CBT	היבט
קבלת מחשבות שלא שיפוט	שינוי מחשבות שליליות	מטרה
מחשבות הן רק מחשבות	מחדשות יכולות להיות שגויות	יחס למוחשבות
Defusion (ניתוק)	אתגר קוגניטיבי	טכnika מרכזית
מרכזי - פעולה לפי ערכים	פחות מרכזי	גישה לערכים

כלי מדידה: BDI

Inventory Depression Beck = BDI

שאלון דיווח עצמי שפיתח אהרון בק למדידת רמת דיכאון.

שימוש: לפני ואחרי טיפול - האם הטיפול עזר?

0.9 הריצאות אורה

0.9.1 מדע התודעה (Consciousness Science)

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

הבעיה הקשה (The Hard Problem)

דייוויד צ'אלמרס (1995): מדוע עיבוד מידע במוח מלאה בחוויה סובייקטיבית?

לדוגמא: מדוע כשהאנחנו רואים אדום, יש לנו חוויה של אדום, ולא רק עיבוד אינפורמציה?

הבחנות חשובות

הבחן	הסביר
רמת תודעה (Arousal)	האם עיר או ישן? כמה ערני?
תוכן תודעה (Awareness)	מה התוכן של החוויה?
תודעה פנומנלית	החויה הסובייקטיבית עצמה
תודעה אקסס (Access)	מידע זמין לדיווח ופעלה

Consciousness of Correlates Neural - NCC

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

תיאוריות עיקריות של תודעה

תיאוריה	קייזר	רענון 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 חוצה ומשווה לקלט

חוקרי תודעה

חוקרי	תרומה עיקרית
דייוויד צ'אלמרס	הבעיה הקשה של התודעה
תומאס ניגל	"מה זה להיות עטוף?"
ג'ון סREL	Room, Chinese
אניל סט'	תודעה כחזיה מבוקרת

0.9.2 פסיכולוגיה חברתית ישומנית

מרצה: פרופ' נורית שנבל

- דחיפה עדינה Nudge

= שינוי קטן בסביבת הבחירה שמשפיע על החלטות, בלי לאסור אפשרויות.

ניסוי חיסון טטנוס (Leventhal)

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

קבוצה ב': קיבלו מידע + מפה לרפואה + שעות פעילות → הרבה יותר התחשנו

מסקנה: מידע בלבד לא מספיק - צריך להקל על הפעלה!

השערת המגע (Contact Hypothesis)

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

1. מעמד שווה בין הקבוצות

2. מטרות משותפות

3. תמייה מוסדית

4. קשרים אישיים (לא שטחיים)

ניסוי השומר הטוב

Batson: & Darley

סטודנטים לתיאולוגיה הלכו לבניין אחר מתחת הרצאה. בדרך: שתוול שנראה זוקק 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

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

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 לישום בשטח?

טיפולים בנזדיי שינוי אצל תינוקות

שיטה	טיפול
Extinction	לא להגיב לבכי כלל
Extinction Modified	לבודק במרוחקים קבועים
Camping-out	להיות בחדר ולהתפרק בהדרגה
Presence Parental	להישאר עם הילד

Intervention Huggy-Puppy

פרופ' אבי שדה:

הרעיון: ילד שעבר טראומה מקבל בובות ו"מטפל" בה.

למה זה עובד:

☐ הילד עבר מ"קורבן" ל"מטפל"

☐ תחושת שליטה ואחריות

☐ הקרנה של רגשות על הבובה

יעילות: Cohen's d = 0.94-0.99 (גבולה מאד!)