

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	הגדרות 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
6	ב.פ. סקינר - התניה אופרטנטית	0.2.4
7	ג'ון גרסיה - ערעור על הביביוריום	0.2.5
8	טבלת סיכום - חוקרי הביביוריום	0.2.6
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	זכרון מובנה (Memory) (Constructive Rule)	0.3.4
10	כל شيء-סוף (Peak-End Rule)	0.3.5
11	פרימינג סמנטיק (Priming Semantic)	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	מחקר נהגי מוניות בלונדון (2000)	0.4.4
12	המקרה של H.M	0.4.5
13	ניסויי Split-Brain (רוג'ר ספרי)	0.4.6
13	שיטות לחקר המוח	0.4.7
13	היצוג הסומטוסנסורי	0.4.8
14	טבלת סיכום - חוקרי המוח	0.4.9
15	יחידה 5 - פסיכולוגיה התפתחותית	0.5
15	התקופה הקריטית	0.5.1
15	איך חוקרים מיניד 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 פיאז'ה Mind of Theory	0.5.6
16	0.5.7
17	יחידה 6 - פסיכולוגיה חברתית	0.6

17	השפעה על ביצועים	0.6.1
17	קונפורמיוזם - 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 סיקום - ניסויי פסיכולוגיה חברתית	0.6.8
21	יחידה 7 - הבדלים ביןאישיים	0.7
21	מבחני אינטלקנציה	0.7.1
21	מדידת מתאם - גרף פיזור (Scatter Plot)	0.7.2
21	תיאוריית G (ספירמן)	0.7.3
21	חמשות הגודולים (Big 5)	0.7.4
22	מבחן המרשמלו (ולטר מישל)	0.7.5
22	פרשנות מחקרי תאומים	0.7.6
23	יחידה 8 - פסיכופתולוגיה	0.8
23	DSM-ה	0.8.1
23	סוגיית 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 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 ההתנהגות אפשר לחקור באופן מדעי, כי רק בהתנהגות 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	דוגמה
גירוי	גירוי בלתי מותנה	אוכל
תגובה	תגובה בלתי מותנית לגירוי	ריר
גירוי ניטרלי	גירוי מותנה	צליל
תגובה מותנית	גירוי לצליל	ריר לתגובה

0.2.3 תהליכי למידה

1. רכישה (Acquisition) - למדת הקשר בין גירוי מותנה לתגובה מותנית

2. הכחדה (Extinction) - הפסקת הצימוד וירידה בתגובה

3. החלהמה ספונטנית (Spontaneous Recovery) - חזרת התגובה למחרת

0.2.4 ב.פ. סקינר - התנין אופרטנטית

תיבת סקינר (Skinner Box)

סקינר פיתח את **תיבת סקינר** - קלוב מיוחד שבו חקר את חוקי התנהגות האופרטנטית:

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

עיצוב (Shaping)

עיצוב (Shaping) = חיזוק התנהוגות שמתקרבת להתנהגות הרצiosa, בהדרגה.
איך זה עובד?

1. בהתחלה - מחזיקים כל התנהוגות שמתקרבת למטרה
2. בהדרגה - מחמירים את הקритריון
3. בסוף - מחזיקים רק את התנהוגות המדויקת הרצiosa

יוניים משחקים פינג-פונג!

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

ארבעה סוגי התנינה:

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

שימוש קליני: טיפול בחשיפה הוא ההפק מהימנעות - מאפשר תהליך הchéדה.

0.2.5 ג'ון גרסיה - ערעור על הביביוביריזט

סלידה מטעם (Aversion Taste)

חולדותו שתטו מים מתוקים + הקרן שגרמה לבחילותות → פיתחו סלידה ממים מתוקים.

הממצא המאפיין:

- הסלידה נלמדת גם כשברו שעות בין המים לבחילותות!
- הסלידה נוצרת גם אחרי ניסיון אחד בלבד!

ערעור על הביביורייזם:

- טענה ביביוריסטייה: כל גירוי יכול להיות הקשור לכל תגובה
- ממצא גרסיה: יש מוכנות ביולוגית - חולדות למדוקשר טעם לבחילותות (לא אור או צליל)

0.2.6 טבלת סיכום - חוקרי הביביורייזם

חוקרי הביביורייזם	תרומה עיקרית	ניסוי/מושג מפתח
איוון פבלוב	התניה קלאסית	ניסוי הכלבים - ריוור לצליל
ג'ון ווטסון	התניינית פחד	אלברט הקטן
אדוארד תורנדיק	חוק התוצאה	תיבת החידה
ב.פ. סקינר	התניה אופרנטית	תיבת סקינר, חייזקים ועונשים
ג'ון גרסיה	Aversion Taste	מוכנות ביולוגית

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 המשפיעה 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
שברורה 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 שוווא
דניאל כהןמן	התיות קוגניטיביות

0.4 ייחידה 4 - גוף ומוח

0.4.1 הקשר בין גוף ונפש

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

0.4.2 הנירון

מבנה הנירון:

חלק	תפקיד
דנדרייטים	קבלת 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 לביעות בהפקת שפה
- **אזור ורניקה** (קרל ורניקה, 1874) - פגעה 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 GPS!).
הממצא: ההיפוקמפוס של נהגי המוניות היה גדול יותר מאשר אצל אנשים רגילים!
יוטר מזה: ככל שייתר שנים נהגו במונית → ההיפוקמפוס גדול יותר!
מסקנה: המוח משתנה בעקבות למידה - נוירופלסטיות!

0.4.5 המקרה של M.H.

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

תוצאות:

- **נשמר:** אינטיליגנציה, עיבוד מידע, קשב, זיכרון לטוח קוצר

- **נפגע:** יכולת ליצור זיכרונות חדשים (Anterograde Amnesia)

סוגי זיכרון ותלות בהיפוקמפוס:

טלי בהפוקמפוס?	תיאור	סוג זיכרון
X	שניות-דקות, מוגבל	זיכרון לטוח קצר
✓	איירועים ועובדות	זיכרון דקלרטיבי
X	מוסורי (רכיבה על אופניים)	זיכרון פרוצדורלי
X (אמיגדלה)	התניתית פחד	התניות

0.4.6 ניסויי Split-Brain (רוג'ר ספרי)**דוגמה ל מבחנים:**

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

- ◻ אם יבקשו ממנו להרים ביד ימין → תרים מזלג
- ◻ אם יבקשו ממנו לומר מה ראתה → תגיד "מזלג"
- ◻ אם יבקשו ממנו להרים ביד שמאל → תריםצדור

הסבר: שדה ימין → המספרה שמאל (שפה). שדה שמאל → המספרה ימין (ללא שפה, שלוטת ביד שמאל).

0.4.7 שיטות לחקר המוח

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

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

0.4.8 הייצוג הסומטוסנסורי

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

0.4.9 טבלת סיכום - חוקרי המוח

חוקר	תרומה עיקרית	שנה
רנה דקארט	דואליzm, בלוטת האצטרובול	המאה ה-17
פרנץ גאל	פרנוולוגיה (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. זיכרונו פרוצדורי	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

מחקר פטרישיה קול Kuhl) (Patricia

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

תנאי	תוצאה
מפגש אישי עם דובר מנדרין	שמירה על יכולת ההבחנה
צפיה בטלוויזיה בדבר מנדראין Narrowing Perceptual	אין שמירה - התרחש

מסקנה: אינטראקטיבית חברתיות היא קריטית למידת שפה!

0.5.5 צורות קנייזה Figures) (Kanizsa

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

ניסוי עם תינוקות:

□ הרגילו תינוקות לצורת קנייזה (ריבוע מדומה)

□ הציגו צורה עם אותם חלקים אבל ללא אשלייה

□ מדדו זמן הסתכלות

מסקנה: כבר בגיל חדשים תינוקות תופסים את המשולש המדומה!

0.5.6 תיאוריות ההתפתחות של פיאז'ה

שלב	גיל	מאפיינים
סנסורי-МОТОРИ	0-2	קביעות אובייקט
פרה-אופרציאוני	2-7	אゴצנטריות, שפה סימבולית
אופרציאוני קוונקרטי	7-10	הבנת שימוש
אופרציאוני פורמלי	+10	חשיבות אבסטרקטית

Mind of Theory 0.5.7

הגדרה: היכולת להבין שלאנשים אחרים יש כוונות, אמונה ורצונות שונים משליהם. מותפתחת 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 קונפורמיות - הניסוי של סלומון אש

הניסוי: השוואת אורך קוים (תשובה אובייקטיבית!) כאשר משתפי פעולה עונים תשבות 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 מהצד (Bystander Effect)

כל שיש יותר אנשים - פחות סיכון לעזר.

המקרה של קיטי ג'נובס (1964)

הסיפור:

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

ניסוי העשן □ Darley & Latan

נקדחים ממלאים שאלון בחדר. פתאום עשן מתרחיל 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 כשנאמר להם לעשות זאת.

טעות הייחס בסיסית: נטייה לייחס התנהגות של אחרים לאיישותם, ולא למצב 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 אסוציאציות מילויים (Implicit IAT)

מבחן שבודק אסוציאציות **מילויים** (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
- משמעותי:** הבעות פנים ותנועות גוף (לא אטרקטיביות!)

0.6.7 Threat Stereotype

הגדרה: חשש שביצועים יאוששו סטריאוטיפ שלילי.
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 צאיונק	ג'וקים במסלול	קושי המשימה קובע אם נוכחות עוררת
מווזאפר שריף	אפקט אוטוקינטי	השפעה אינפורטיבית
סלומון אש	אורץ קוים	קונפורמיות 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. ייחודה 7 - הבדלים ביןאישיים

0.7.1 מבחני אינטלקגנציה

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

פרנסיס גלטון - ההתחלתה

galton (סוף המאה ה-19):

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

הבעיה: המבחןים היו מהימנים אבל לא תקפים - אנשים "אינטלקנטיטים" לא קיבלו ציונים גבוהים יותר.

תרומתו: פיתח את ממד המתאם ומחקרי תאומים.

0.7.2 מדידת מתאם - גרף פיזור (Scatter Plot)

מתאים נוע בין 0 (אין קשר) ל-1 (קשר מלא):

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

0.7.3 תיאוריות G (ספרמן)

□ G = יכולת כללית משותפת לכל היכולות

□ S = יכולות ספציפיות שאין קשורות זו לזו

0.7.4 חמשת הגדולים (Big 5)

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

0.7.5 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, וצינונים גבוהים יותר.

0.7.6 פרשנות מחקרים תאומיים

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

הבדל בין אינטיגניציה לאישיות:

אינטיגניציה: 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
- התמכרוויות
- הפרעות אישיות

0.8.2 סוגים טיפול

ההיסטוריה: לובוטומיה

לובוטומיה (Lobotomy) – טיפול היסטורי 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 התרופה האנטי-פסיכוטיות בשנות ה-50. התרופה הראשונה אפילו נקראה "Pharmacological Lobotomy" כי יקרה אפקט דומה!

הטיפול הביולוגי

סוג	שימוש
ליתום	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 יעילות 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-התנהוגותי (CBT)

- **החלק ההתנהוגותי (וולפה):** הקהיה שיטתית - חשיפה הדרגתית לגירויים מפחידים
- **החלק הקוגניטיבי (אהרון בק):** זיהוי הטויות הקוגניטיביות 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 למחשבות
Defusion (ניתוק)	אתגר קוגניטיבי	טכnika מרכזית
מרכזי	פחות מרכזי	גישה לערכים

0.9 הרצאות 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

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

Consciousness of Correlates Neural - NCC

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

תיאוריית 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

חוקר	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 יישומית

מרצה: פרופ' נורית שנבל

דחיפת 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 דעות קדומות - אבל רק בתנאים מסוימים!
ארבעת התנאים:

1. מעמד שווה בין הקבוצות

2. מטרות משותפות

3. תמייהה 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 המשפיעה יותר מהאישיות!

0.9.3 פסיכותרפיה מבוססת ראיות

מרצה: ד"ר מיכל כהן

Psychotherapy Evidence-Based = טיפול שהוכח במחקר מדעי Ciיעיל 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 לישום בשטח?

טיפולים בנזדיי שינוי אצל תינוקות

שיטה	תיאור
Extinction	לא להגיב לבכי כלל
Extinction Modified	לבודק במרוחקים קבועים
Camping-out	להיות בחדר ולהתרחק 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!)