

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: היבחים	0.2
6	מבוא לביבחים	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 היבחים	0.2.5
8	טבלת סיכום - חוקרי היבחים	0.2.6
8	למידת הימנעות (Avoidance Learning) (Latent Learning)	0.2.7
9	למידה סמיוטית (Latent Learning)	0.2.8
10	יחידה 3 - קוגניציה	0.3
10	המהפכה הקוגניטיבית	0.3.1
10	מנגנון הקשב	0.3.2
11	ייצוג (Representation)	0.3.3
11	זיכרון מובנה (Constructive Memory)	0.3.4
11	כלל שיא-סוף (Peak-End Rule)	0.3.5
12	טבלת סיכום - חוקרי הקוגניציה	0.3.6
12	טבלת סיכום - חוקרי הקוגניציה	0.3.7
13	יחידה 4 - גוף ומוח	0.4
13	הקשר בין גוף ונפש	0.4.1
13	הנוירון	0.4.2
13	אזור מוח חשובים	0.4.3
13	Brain Split (מוח מפוצל)	0.4.4
13	מחקר נהגי מוניות בלונדון (2000)	0.4.5
14	המקרה של H.M.	0.4.6
14	ניסויי Split-Brain (רוג'ר ספרי)	0.4.7
14	שיטות לחקר המוח	0.4.8
15	היצוג הסומטנסורי	0.4.9
15	חוקרים ישראלים בחקר המוח	0.4.10
15	טבלת סיכום - חוקרי המוח	0.4.11
16	יחידה 5 - פסיכולוגיה התפתחותית	0.5
16	שלבי התפתחות - פרויד ואריקסון	0.5.1
16	התקופה הקריטית	0.5.2
16	איך חוקרים מיננד של תינוקות?	0.5.3
16	שיטת ההabituation (Habituation)	0.5.4

17	Narrowing Perceptual	0.5.5
18	צורות קנייזה (Kanizsa Figures)	0.5.6
18	תיאוריות ההתקפות של פיאז'	0.5.7
18	Mind of Theory	0.5.8
20	יחידה 6 - פסיכולוגיה חברתית	0.6
20	השפעה על ביצועים	0.6.1
20	קונפורמיzm - הניסוי של סלומון אש	0.6.2
20	אפקט הצופה מהצד (Bystander Effect)	0.6.3
21	ניסוי מילגרם (1963)	0.6.4
22	סטריאוטיפים וקונגניציה חברתית	0.6.5
22	רושם ראשוני (First Impression)	0.6.6
23	Threat Stereotype (קלוד סטייל)	0.6.7
23	מודל תוכן הסטריאוטיפ (Stereotype Model) Content	0.6.8
23	טבלת סיוכום - ניסויי פסיכולוגיה חברתית	0.6.9
25	יחידה 7 - הבדלים ביןאישיים	0.7
25	מבחן אינטלקנציה	0.7.1
25	שיטות אבחון פסיכולוגי	0.7.2
25	מדידת מתאם - גרף פיזור (Scatter Plot)	0.7.3
25	תיאוריות G (ספירמן)	0.7.4
26	חמשת הגודלים (Big 5)	0.7.5
26	מבחן המרשמלו (ולטלר מישל)	0.7.6
26	פרשנות מחקרים תאומיים	0.7.7
27	יחידה 8 - פסיכופתולוגיה	0.8
27	הגדרת הפרעה נפשית	0.8.1
27	ה-DSM	0.8.2
28	אבחון הפרעות נפשיות	0.8.3
28	סוגי טיפול	0.8.4
31	בדיקות יעילות טיפול	0.8.5
31	הברית הטיפולית	0.8.6
32	הריצאות אורח	0.9
32	מדע התודעה (Consciousness Science)	0.9.1
33	פסיכולוגיה חברתית יישומית	0.9.2
34	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:

□ **תצלויות 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 אמפירי ואובייקטיבי.

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 חמלי (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!

0.2.8 למידה סטטוטריה (Latent Learning)

אדווארד טולמן הראה של למידה יכולה להתרחש גם בלי חיזוק!

ניסוי המבוקש של טולמן:

- ◻ חולדות שוטטו במבוקש בלי אוכל (לא קיבלו חיזוק)
- ◻ כשאוחר כך הוסיפו אוכל - מצאו אותו מיד!
- ◻ **מסקנה:** לפחות "מפה קוגניטיבית" של המבוקש גם בלי חיזוק

ערעור על סקינר: לא כל למידה דורשת חיזוק מיידי!

0.3 ייחידה 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:

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

0.3.2 מגננון הקשב

שתי דרכי להפנית 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 מפרק את הסינון?

- 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 עוצמה 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 דיוק 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?

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

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

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

0.3.6 הטרמה סמנטית Priming Semantic

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

Task: Decision Lexical

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

חשיבות: זהה מטלה קוגניטיבית, לא ביוביוריסטיית!

 0.3.7 טבלת סיכום - חוקרי הקוגניציה

חוקר	תרומה עיקרית
נועם חומסקי	LAD - מנגןנו מוליך לרכישת שפה
ג'ורג' מילר	גודל זיכרון העבודה (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 ייחידה 4 - גוף ומוח

0.4.1 הקשר בין גוף ונפש

- **רדו-קציניות:** התיאור הbiological של תהליכי פסיכולוגיים
- **קשר דו-פויוני:** 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 נוירוטרנסמייטרים

0.4.3 אזורי מוח חשובים

- **אזור ברוקה** (פול ברוקה, 1861) - פגיעה 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) - צרוור סיבי העצב שמחבר בין שתי המיספרות.

למה עושים? טיפול באפילפסיה קשה.

ניסוי קלאסי:

- מציגים "מזלג" בשדה ראייה ימני, "צד/or" בשדה ראייה שמאלית
- שדה ימני → המיספירה שמאלית (שפה!)
- שדה שמالي → המיספירה ימנית (ללא שפה)

תוצאה:

- אם שואלים "מה רأيت?" → 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 מאוניברסיטת לונדון:

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

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

יותר מזה: ככל שיותר שנים נהגו במוניות → 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, זיכרון לטוח קוצר

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

סוגי זיכרון ותלות בהיפוקמפוס:

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

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

טל עברה ניתוח Split-Brain. הוצאה לה "מזלג" בשדה ימין ו"צד/or" בשדה שמאל.

◻ אם יבקשו ממנה להרים ביד ימין → תרים מזלג

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

◻ אם יבקשו ממנה להרים ביד שמאל → תריםצד/or

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: Magnetic (Transcranial TMS) 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 **רגישות יותר** למגע.

0.4.10 חוקרים ישראלים במחקר המוח

חוקר	שיטת	תרומה
נןסי קנוישר	fMRI	אזורים פנימיים במוח (FFA)
שלמה בנטין	EEG	גל 017α - תגובה לפנים
ニצן צנזר	TMS	גירייה מגנטית לחקר קוגניציה

0.4.11 טבלת סיכום - חוקרי המוח

חוקר	תרומה עיקרית	שנה
רנה דקארט	דואליות, בלוטת האצטרובול	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 מיינר	מקרה, M.H זיכרון פרוצדורלי	שנות ה-50

0.5 ייחידה 5 - פסיכולוגיה התפתחותית

0.5.1 שלבי התפתחות - פרויד ואריקסון

גיל	פרויד (פסיכוסקסואלי)	אריקסון (פסיכוסוציאלי)
0-1	אוראלי	אמון vs. חוסר אמון
1-3	אנאלי	אוטונומיה vs. בושה
3-6	פאלי	יותמה vs. אשמה
6-12	לטני	חריצות vs. נחיתות
12-18	גניטלי	זהות vs. בלבול

0.5.2 התקופה הクリיטית

הגדרה: התקופה שבה החשיפה לנסיבות אמוריה להתרחש להתקפות מלאה.

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

مثالם - Sign: ילדים חירשים שלא נחשפו לשפת סימנים מפתחים מערכת תקשורת פרימיטיבית משלהם - **Sign**. זה מוכיח שיש נטייה מולדת לשפה!

פרויקט פרakash (Prakash) - פאוואן סינהא

מה זה? פרויקט בהודו שמנתח ילדים עיוורים מלידה ומהזיר להם ראייה.
ממצא: גם אחרי שנים של עיוורון - יכולת הראייה משתפרת! זה מראה שהמוח פלסטי יותר ממה שחשבו.
אבל: יש דברים שקשה יותר ללמידה - כמו תפיסת עמוק ותנוועה.

0.5.3 איך חוקרים מיניד של תינוקות?

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

0.5.4 שיטת ההabituation (Habituation)

הגדרה: שיטה לבדיקת הבחנה בין גירויים אצל תינוקות.

הפרוצדורה:

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

דוגמה - האם תכלת נתפס ככחול או יrox?

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

Narrowing Perceptual 0.5.5

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

דוגמה - אפקט הגזע האخر (Effect Race Other)

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

דוגמה - מסדר זיהוי במשטרה:

- עד קוריאני שגדל בקוריאה → יתקשה לאזהות חשור צרפתי
- עד קוריאני שגדל בצרפת → יזהה טוב יותר (נחשף לפחות פנים מערביים!)

שאלה: האם אפשר למנוע את ה-Perceptual Narrowing?

ניסוי: תינוקות אמריקאים (9 חודשים) נחשפו למנדרינית:

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

מסקנה: אינטראקטיבית חברתיות היא קריטית למדידת שפה!

0.5.6 צורות קניזה (Kanizsa Figures)

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

ניסוי עם תינוקות:

הרגילו תינוקות לצורה קניזה (ריבוע מדומה)

הציגו צורה עם אותם חלקים אבל ללא אשלייה

מדדזו זמן הסתכלות

מסקנה: כבר בגיל **חודשים** תינוקות תופסים את המושולש המדומה!

0.5.7 תיאוריות ההתפתחות של פיאז'

שלב	גיל	מאפיינים
סנסורי-МОТОРИ	0-2	קביעות אובייקט
פרה-אופרציאונלי	2-7	אגוצנטריות, שפה סימבולית
אופרציאונלי קונקרטי	7-10	הבנת שימוש
אופרציאונלי פורמלי	+10	חשיבות אבסטרקטית

Mind of Theory 0.5.8

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

משימת סאלי ואן Task) (Sally-Anne

סימון ברון-כהן - מחקר על אוטיזם:

הסיפור:

1. סאלי שמה גולה בסל ויוצאת מהחדר

2. אין מעבירה את הגולה ל קופסה

3. סאלי חוזרת - איפה תחפש את הגולה?

תשובה נכונה: בסל (שם היא חושבת שהגולה)

ממצא: ילדים עם אוטיזם עוניים "בקופסה" - הם לא מבינים שלסאלי יש אמונה שונה משליהם
Belief). (False

מסקנה: אוטיזם קשור לפגיעה ב- Theory-Mind.

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 מכוונות	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 תשובה שגויות. תוצאות:

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

חשוב: מספיק שאדם אחד בקבוצה יאמר 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 לפניות בוקר
- קיטי ג'נובס הותקפה בדרך הביתה
- **התקפה נמשכה חצי שעה** - היא עקרה לעזרה
- לפי הדיווחים - 38 שכנים שמעו או ראו ואף אחד לא התערב מקרה זה הוביל לחקירה "אפקט הצופה מהצד".

ניסוי העשן □ Darley & Latan (1968)

נבדקים מלאים שאלון בחדר. פתאום עשן מתחילה להיכנס מתחת לדלת!

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

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

הסבירים:

1. **Ignorance Pluralistic** - "אם אחרים לא עוזרים, המצב לא מסוכן"
2. **פיזור אחריות** - "מי שהו אחר יטפל"
3. **Inhibition Audience** - חשש מלהביך את עצמו

0.6.4 ניסוי מילגרם (1963)

תוצאות מזעקות: + 60% הסכימו לתת שוקים מסוימים לאדם אחר כשנאמר להם לעשות זאת.

גורמים שמחזיתים צוות:

- הניסוי מחוץ לאוניברסיטה (פחות סמכויות)
- הנבדק באותו חדר עם הלומד
- הוראות בטלפון (לא פנים אל פנים)
- הוראות מאדם רגיל (לא מדען)
- נוכחות מورد - משתחף שמסרב להמשיך

שחזר ניסוי מילגרם - ג'רי בורגר (2009)

שינויים אטיאים:

- הניסוי הסטיים ב-150 וולט
- האזכיר לנבדק שהוא יכול לפרש בכל רגע
- הנסיך היה פסיכולוג קליני

תוצאות: כ-70% הסכימו לתה שוק מעל 150 וולט - דומה לניסוי המקורי!

שאלוני אישיות: נבדקו Control for Need Concern Empathic - לא נמצא הבדל בין מי שציית למי שלא.

מסקנה: הסיטואציה משפיעה יותר מתכונות אישיות!

טעות הייחס בסיסית Error: Attributions (Fundamental) נטיה לייחס התנהגות של אחרים לאישיותם, ולא למצוב שבו הם מצויים.

דוגמה: אנשים שצופים בניסוי מילגרם חושבים "אני לא הייתי מצית" - מיחסים למאפייני האישיות ולא לכוח הסיטואציה.

0.6.5 סטריאוטיפים וקוגניציה חברתית

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

ניסוי כלי הנשק:

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

מבחן אסוציאציות מרותמות (Implicit IAT) Test) Association (Implicit IAT

מבחן שבודק אסוציאציות מרותמות (לא מפורשות) בין קטגוריות.

איך עובד? זמן תגובה מהיר יותר כשהקשר 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 5-2 שניות הספיקו לשיפוט תואם
- מאפיינים שימושיים:** הבעות פנים ותנוונות גוף (לא אטרקטיביות!)

0.6.7 Threat Stereotype (קלוד סטייל)

הגדרה: חשש שביצועים יאוששו סטריאוטיפ שלילי - מה שבסופו של דבר פוגע בביצועים.
מי פיתח? קלוד סטייל (Claude Steele)
דוגמה: נשים במתמטיקה - כשהמצרירים הבדלים מגדריים, הביצוע יורדת.

0.6.8 מודל תוכן הסטריאוטיפ (Stereotype Content Model)

פיתוח: סוזן פיסקה, פיטר גליק ואמי קאדי
שני ממדים:

1. **חום (Warmth)** - האם הם טובים? מתכוונים לטוב?

2. **יכולת (Competence)** - האם הם מסוגלים?

יום	יכולת	דוגמה
גבוה	גבוה	הקבוצה שלי (in-group)
גבוה	נמוך	קשישים, נכים (רחמים)
גבוה	נמוך	יהודים, אסיאיטים (קנאה)
גבוה	נמוך	חסרי בית, מכורדים (בז)

ארבע קומבינציות:

0.6.9 טבלת סיכום - ניסויי פסיכולוגיה חברתית

חוקר	ניסוי/תופעה	ממצא מרכזי
נורמן טריפלט (1898)	גלגול חכה	ביצוע טוב יותר בנוכחות אחרים
רוברט זיונק	ג'וקים במסלול	קושי המשימה קבוע אם נוכחות עוזרת
מויזאפר שריף	אפקט אוטוקינטי	השפעה אינפורטטיבית
סלומון אש	אורך קוויים	קונפורמיزم גם בשיפוט אובייקטיבי
סטנלי מילגרם	שוקים חשליליים	60% + ציינו 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 חוזרות
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 להטות	מבחני השלכה (רורשאץ)

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

דוגמה: מבחן רורשאץ - מה אתה רואה בכתם?

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

פרנסיס גלטון - ההתחלתה

galton (סוף המאה ה-19):

- הגדר אינטלקגנציה כקשרים 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.

תרומתו: פיתח את מדד המתאם ומחקרי תאומות.

0.7.3 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 לבדוק את ציון השני

0.7.4 תיאוריות G (ספרמן)

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

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

0.7.5 חמשות הגודלים (Big 5)

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

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

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

הבדל בין אינטיגננציה לאישיות:

אינטיגננציה: השפעת תורשה חזקה יותר מסביבה.

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

0.8 יחידה 8 - פסיכופתולוגיה

0.8.1 הגדרת הפרעה נפשית

הגדרת הפרעה מנטלית לפי ה-DSM:

סינדרום (אוסף סימפטומים) המאפיין בהפרעה משמעותית בקוגניציה, ייסות רגשי או התנהגות, הבאה לידי ביטוי בחוסר תפקוד של תחilibים פסיכולוגיים, ביולוגיים או התפתחותיים.

מאפיינים:

- סבל משמעותי
- חוסר תפקוד משמעותי בפעילויות חברתיות/תעסוקתיות/יומיומית

ה-DSM 0.8.2

Disorders Mental of Manual Statistical and Diagnostic = DSM
ספר שמוסcia ארגון הפסיכיאטרים האמריקאי. כולל כ-300 הפרעות נפשיות.
למה צריך DSM?

- להציג טיפול מותאים
- להבין את מצוקת המטופל
- תקשורת בין אנשי מקצוע
- מחקר - הגדרת אוכלוסייה
- קבלת שירותים רפואיים וቢוטו

קטגוריות הפרעות:

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

הפרעת פאניקה - דוגמה מה-DSM

הגדרה: התקפות פאניקה בלתי צפויות וחזירות.

התקפת פאניקה: עלייה חדה בתחשות פחד שמניעה לשיא תוך דקוט, עם לפחות 4 מהסימפטומים:

- עלייה בדופק, הזעה, רעד
- קוצר נשימה, תחושת חנק
- כאב בחזה, בחילה, סחרחות
- תחושת "משתגע" או חשש ממומות

חשיבות: אנשים רבים מגיעים לחדר מيون כי חובבים שזה התקף לבי!

בעקבות התקף: חשש מהתקף נוסף, הימנעות מקומות/מצבים שלולים לגרום להתקף.

0.8.3 אבחון הפרעות נפשיות

כלי מדידה חייבים להיות:

- **מהימנים** - תוצאה דומה בכל פעם שמודדים
- **תקפים** - מודדים את מה שאמורים למדוד

בעיה: אין עדין בדיקות פיזיולוגיות (MRI) EEG שמספיק רגישות לאבחון!

ראיון מבנה - MINI

Interview Neuropsychiatric International Mini = MINI

ראיון מבנה עם שאלות קבועות והוראות מודוקנות - מגביר מהימנות בין מאבחנים.

למה עדין ראיון חופשי? בראיון חופשי - מטפלים שונים שואלים שאלות שונות ומגיעים לאבחנות שונות.

מבחן רורשאץ' - הויוכו

הבעיה: ככל שהפסיכולוג מוסיף פרשנות - התוקף יורך!

System: Comprehensive Exner's שיטת ציינון מודוקנת שמבירה מהימנות.

מה תקף?

- הבחנה בין פסיכוטי ללא-פסיכוטי - **תקף**
- מרכיבות אינטלקטואלית - **תקף**
- פרשנות חופשית של הפסיכולוג - **לא תקף!**

0.8.4 סוגים טיפול

ההיסטוריה: לובוטומיה

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

תוצאות:

- גרמה לרגעה
 - **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
ליתיום	הפרעה דו-קוטבית
אנטי-פסיכוטיות	סכיזופרניה
מרגיעות	חרדה
נוגדות דיכאון	דיכאון (פרואק)

על תרופות נוגדות דיכאון:

מחקרים מראים שהן יעילות בעיקר למקדים **קשישים** של דיכאון, אבל לא ברור עד כמה יעילות לדיכאון קל-בינוני לעומת פלسبו.

טיפולים נוספים:

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

הטיפול הפסיכודינמי

המקור לפתולוגיה: קוונפליקט בין מודע ללא מודע.

הטיפול הקוגניטיבי-התנהוגותי (CBT)

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

מאפייני CBT:

- מטרות מוגדרות
- טיפול קצר ו ממוקד
- מטפל אקטיבי ומכוון
- שיעורי בית
- Psycho-education

הgal השלישי: ACT ומיינדפולנס

Therapy Commitment and Acceptance = ACT

הרעיון: לא ניתן לשולט במחשבות! במקומות לנסות לשנות אותן - לקבל אותן.

דוגמה: "אל תחשוב על דוב לבן" - ככל שמנסים יותר, חשובים יותר!

היבט	CBT קלאסי	ACT (gal שלישי)
מטרה	שינוי מחשבות שליליות	קבלת מחשבות ללא שיפוט
יחס למחשבות	מחשבות יכולות להיות שגויות	מחשבות הן רק מחשבות
טכנית מרכזית	אטגור קוגניטיבי	Defusion (ניתוק)
גישה לערכים	פחות מרכזיות	מרכזיות - פעולה לפי ערכים

מיינדפולנס (Mindfulness) - קשיבות

מה זה? מודעות בהירה ולא שיפוטית למתרחש ברגע ה הנוכחי.

מי פיתח? ג'ון קבט-זין (Jon Kabat-Zinn) מאוניברסיטת מסצ'וסטס.

מה פירושו? Reduction Stress Based Mindfulness = MBSR

ממצאי מחקר (ד"ר ריקרדזו טרש):

- ירידה ברמות לחץ וחרדה
 - שיפור בתפקוד המערכת החיסונית
 - שיפור ביכולות קשב
 - שינויי מוחיים: פחות פעילות ב-Network Mode Default
- מחקר עם סטודנטים עם ADHD:** שיפור בזיכרון מתמשך, בקרת קשב וקשר סלקטיבי.

Inventory Depression Beck = BDI
שאלון דיווח עצמי שפיתח אהרון בק למדידת רמת דיכאון.
21 שאלות, 0-3 נקודות לכל שאלה, טווח ציונים: 0-63.
שימוש: לפני ואחרי טיפול - האם הטיפול עזר?

0.8.5 בדיקתיעילות טיפול

מה נדרש כדי לבדוק יעילות טיפול?

1. **פרוטוקול אחיד** - טיפול דומה לכל המטופלים
2. **חלוקת רנדומלית** - לקבלת טיפול וביקורת
3. **כלי מדידה אחיד** - מدد מספרי לסימפטומים

אפקט הפלסבו: האמונה שמקבלים טיפול יכול בפני עצמה להביא לשיפור!
שאלה: האם הטיפול שלנו טוב יותר מפלסבו?

מטא-אנגליזה - טיפול פסיכודינמי קצר לדיכאון:

- 23 מחקרים, מעל 1000 מטופלים
- **תוצאה:** שיפור בסימפטומים שנשמר גם שנה אחרי הטיפול
- **יעיל** באותה מידת כמו CBT

0.8.6 הברית הטיפולית

מה חשוב בבחירה מטפל? (פרופ' חיים עומר)

- **התאמה אישית** - סימפתיה הדידית, התאמה במזג ובשפה
- **הסכמה על יעדים** - מטפל שמקשיב ליעדים שלך
- **ברית טיפולית** - הסכמה על מה רוצים להשיג

חשיבות: רק במקרים ספציפיים (פוביות, OCD בעיות מיניות) יש עדיפות לסוג טיפול מסוים.
ברוב המקרים - הברית הטיפולית חשובה יותר מהגישה!

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

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?

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 סרל	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 → **רבה 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. תמייהة 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!)