

# מבוא לפסיכולוגיה

סיכום מקיף לקורס

אוניברסיטת תל אביב

נוצר על ידי Levi Orin

4 בפברואר 2026



## תוכן העניינים

## 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:**

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

### 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 הריור בכל פעם
3. בהדרגה - תגובת הריור לצליל מתחזקת

**מושגי יסוד בהתניה קלאסית:**

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

**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.

### 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 ( $7 \pm 2$  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)

#### 0.3.3 ייצוג (Representation)

תהליך	מקור	דוגמה
Bottom-up	הגירוי עצמו	מה שנכנס דרך החושים
Top-down	ידע, זיכרון, ציפיות	פרשנות שמשפיעה 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.

## 0.4 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 נוירטרנסמיטרים

### 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 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)



## 0.5 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 מיינז 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 Narrowing Perceptual

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

### 0.5.4 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

### 0.5.5 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

### 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

ככל שיש יותר אנשים - פחות סיכוי לעזור.  
**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 Threat Stereotype

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

**0.7 יחידה 7 - הבדלים בינאישיים****0.7.1 מבחני אינטליגנציה**

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

**0.7.2 תיאוריית G (ספירמן)**

$G =$  יכולת כללית משותפת לכל היכולות

$S =$  יכולות ספציפיות שאינן קשורות זו לזו

**0.7.3 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)

**0.7.4 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.

## 0.8 יחידה 8 - פסיכופתולוגיה

### 0.8.1 DSM-ה

Disorders Mental of Manual Statistical and Diagnostic = DSM  
ספר שמאגד את כל ההפרעות 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

#### הטיפול הביולוגי

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

#### 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