

מבוא למדעי הפסיכולוגיה

אורין לוי

יחידה 1 – מבוא למדעי הפסיכולוגיה מהי פסיכולוגיה?

פסיכולוגיה היא **המחקר המדעי של התנהגות ותהליכיים מנטליים**.

- **התנהגות** – פעולות נצפות וניתנות למדידה (דיבור, בחירה, תגובה).
- **תהליכיים מנטליים** – תהליכיים פנימיים שאינם נצפים ישירות: זיכרון, חשיבה, תפיסה, רגש, קבלת החלטות, שפה, אישיות ואינטלקטואלית.

הדגש המרכזי בהגדירה הוא **שהפסיכולוגיה היא מדע**, ולא אוסף של דעתות או תובנות אינטואיטיביות.

מה זה מדע?

מטרת המדע

המדע שואף: 1. **להסביר** כיצד העולם פועל 2. **לנבא** כיצד הוא יתנהג בעתיד. היכולת לנבأ היא המאפיין המבחין של ידע מדעי לעומת ידועות ידע אחרים.

מאפייני השיטה המדעית

- שימוש בנתונים **אמפיריים** (mboschi תצפית)
- מדידה **אובייקטיבית**
- נכונות להכיר ב-**אי-ידיעה**
- בדיקה חוזרת של ממצאים (רפליקציות)
- **תיאוריות זמןויות**, שאינן אמת נצחית

במדע,TeVות אינן כישלון – אלא מנوع להתקדמות.

מדע בסיסי ומדע יישומי

מדע בסיסי

- שואל: איך ולמה תופעה מתרכחת?
- מנשה לחושך מנגנוןם והסבירם כלליים

מדע יישומי

- שואל: איך ניתן להשתמש במידע כדי לשפר את חיינו?
- כולל פיתוח טכנולוגיות, טיפולים ושיטות יישומיות

בפסיכולוגיה, בוגד להנדסה או רפואי, הקשר בין מדע בסיסי ליישומי לעתים רפואיים: קיימים טיפולים שאינם נשענים ישירות על ממצאים אמפיריים.

מדידה בפסיכולוגיה

כדי לחקור תהליכי מנטליים בצורה מדעית, יש **לתרגם חווות סובייקטיביות למדדים מספריים**.

דוגמה: מדידת דיכאון

- שימוש בשאלונים סטנדרטיים
- דירוג סימפטומים בסולם מספרי
- אפשר השוואה בין אנשים ובין מצבים (לפניהם ואחריהם טיפול)

המדידה מצמצמת את העושר הסובייקטיבי של החוויה, אך מאפשרת מחקר, בדיקה וניבוי – שהם מטרות המדע.

פסיכולוגיה מדעית לעומת פסיכולוגיה לא-מדעית

פסיכולוגיה מדעית

- מבוססת על ניסויים אמפיריים
- عروשה שימוש במדידות אובייקטיביות
- מאפשרת ניבוי הסתברותי
- פתוחה לביקורת ולתיקון

פסיכולוגיה לא-מדעית

- מבוססת על שכל ישר, אינטואיציה או תיאוריות שלא נבדקו
- אינה מאפשרת הערכה אובייקטיבית של נכונות הטענות

ספרים והרצאות לא-מדעיים יכולים להיות מעניינים ואף מעולים, אך אינם מהווים ידע מוכח.

השכל הישר – למה הוא לא מספיק?

בפסיכולוגיה, כולנו מרגשים שאנו "מבינים" את המין, כי כולנו חושבים, זוכרים ומרגשים.

אולם: דעות אינטואיטיביות סותרות זו את זו - נתונים אמפיריים מראים לעתים תוצאות

מנוגדות לשכל הישר
לכון, גם כשמדבר בעצמו – אין להסתמך רק על אינטואיציה.

דוגמה יישומית- PTSD והשווות טיפולים

PTSD - הפרעת דחק פוסט-טראומטית

הפרעה נפשית המתפתחת לאחר אירוע טראומטי, וכוללת: חוויה מחדש של הטראומה – הימנעות מגירויים הקשורים לאירוע – עוררות וgeshit וחרדה גבוהה

השווות טיפולים

- **רלקסציה** – לימוד טכניקות הירגשות
- **חשיפה מתמשכת (PE)** – עיסוק ישיר וחזר באירוע הטראומטי

מצאי מחקר הראו שטיפול בחשיפה מתמשכת יעיל יותר בהפחחת הסימפטומים, אך מסקנות מדעיות מחייבות חזרה על הממצאים במספר מחקרים (רפליקציה)

המסר המרכזי של ייחידה 1

אין לוותר על השכל הישר והאינטואיציה – הם חשובים לייצרת רעיונות והשערות. עם זאת, קביעת ידע, בדיקת טענות והכרעה בין הסברים מחייבות שימוש בשיטה המדעית. בפסיכולוגיה, דזוקא משומם שהמושא הנחקר הוא אנחנו עצמנו – המחקר המדעי הוא חיוני במיוחד.

יחידה 2 – מבוא למדעי הפסיכולוגיה

מבוא כללי: מהי למידה ומהי פסיכולוגיה מדעית הגדרה בסיסית של למידה

הגדרה פורמלית: למידה היא שינוי יחסית קבוע בהתנהגות או בפוטנציאל להתנהגות, כתוצאה מניסיון.

הסבר אינטואיטיבי: אם בעקבות חוויה כלשהי אנחנו מתנהגים אחרת בעתיד – למדנו.

פסיכולוגיה והמדע

- ההגדרה העכשוית של פסיכולוגיה: חקר מדעי של התנהגות ותהליכי מנטליים.
- בתחילת המאה ה-20: הביהביוריזם הגדר פסיכולוגיה כמחקר ההתנהגות בלבד.

הנחה יסוד ביהביוריסטיית: רק מה שאפשר לצפות בו ולמדוד אותו באופן אובייקטיבי הוא מדעי.

היהביוריזם

עקרונות כלליים

- התמקדות בגירויים (Stimuli) ותגובה (Responses)
- התعلمות מתהליכיים מנטליים פנימיים ("הkokopse השחורה")
- שאיפה לניבוי ושליטה בהתנהגות

הבחנה חשובה

לא רואים -> לא מדעי (טענה שגiosa)

לא מודדים -> לא מדעי (העיקרונו הנכון)

התניה קלאסית – איוון פבלוב

התגלית

פבלוב גילה שניתן ללמידה קשר בין שני גירויים, כאשר אחד מהם יוצר תגובה אוטומטית.

מושגי יסוד

גירוי בלתי מותנה (US) - גירוי שיוצר תגובה אוטומטית (דוגמא: אוכל)

תגובה בלתי מותנית (UR) - תגובה אוטומטית ל-US (דוגמא: רירור)

גירוי מותנה (CS) - גירוי ניטרי שבאמצעות במידה רוכש משמעות (דוגמא: צליל פעמון)

תגובה מותנית (CR) - תגובה נלמדת ל-CS (דוגמא: רירור לצליל)

שלבי הלמידה הקלאסית

1. **(Acquisition) רכישה** - יצירת הקשר CS-US

2. **הכחדה (Extinction)** - ירידת התגובה ל-CS ללא הצגת US

3. חזרת התגובה לאחר הכחדה - החלמה ספונטנית, Reinstatement, Renewal

חזרת התגובה לאחר הכחדה – מושגים חשובים

החלמה ספונטנית (Spontaneous Recovery)

חזרה של התגובה המותנית לאחר זמן, גם ללא במידה חדשה.

דוגמא: לאחר הכחדת פחד מכלבים, התגובה נעלמת אך חזרת כעבור זמן גם בלי מפגש עם כלבים.

Reinstatement

חזרה של התגובה המותנית בעקבות הצגה מחדש של הגירוי הבלתי-מוחתנה.
דוגמה: לאחר הכהדמת פחד מכלבים, האדם חווה אירוע מאין אחר (למשל נשיכה מכלב אחר). בעקבות זאת, הפחד מכלבים חזר.
ה-US מוחזר את התגובה.

Renewal

חזרה של התגובה המותנית כאשר הקשר משתנה מהקשר שבו התרחשו ההכהדה, משום שהכהדמת פחד היא למידה תלויות הקשר.
דוגמה: הכהדמת פחד מכלבים מתרכשת בסביבה טיפולית. כאשר האדם פוגש כלבים בסביבה אחרת (רחוב, בית), הפחד חזר.
שינויי הקשר מוחזר את התגובה.

משמעות- שלוש התופעות מעידות שהכהדמת פחד היא מחייקה של הזיכרון המקורי אלא דיכוי זמני שלו.
הכהדמת פחד היא למידה חדשה.

נקודה קרייטית ל מבחן

הכהדמת פחד אינה מחייקה. הזיכרון המקורי **ನಾಶರ ಕ್ಯಿಪ್**.

ಗುಣ ವಿಷಯ ಮತ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಪರಿಶೀಲನೆ

ಉದ್ದೇಶ ವಿಷಯ

- **ಪ್ರೋಟೋಕಾಲ್** = מדע טבע אובייקטיבי
- **ಅಲ್ಲಾರ್ಥಿಕ ಅವಳಿ** = כל התנהלות נלמדת
- **ಆರ್ಥಿಕ ಅವಳಿ** = אין צורך לעסוק בתהליכיים מנטליים

ನಿಸ್ತಾರ ಹಿಂದಿನ ಸಂದರ್ಭ

- **ಗುಣ ಬಲ್ಲಿ-ಮತ್ತು-ಹಿಂದಿನ (US)**: ರುಷ ಚಿಕಿತ್ಸೆ
- **ತಗ್ರಂಥಿತ ಗುಣ ಬಲ್ಲಿ-ಮತ್ತು-ಹಿಂದಿನ (UR)**: ಪರಿಶೀಲನೆ
- **ಗುಣ ಬಲ್ಲಿ-ಮತ್ತು-ಹಿಂದಿನ (CS)**: ಹೊಲ್ಡಿಂಗ್
- **ತಗ್ರಂಥಿತ ಗುಣ ಬಲ್ಲಿ-ಮತ್ತು-ಹಿಂದಿನ (CR)**: ಪರಿಶೀಲನೆ

ಹಿಂದಿನ ಪರಿಶೀಲನೆ

- **ಹಿಂದಿನ**: ಪರಿಶೀಲನೆ ಮತ್ತು-ಹಿಂದಿನ (ಗುಣ ಬಲ್ಲಿ-ಮತ್ತು-ಹಿಂದಿನ)
- **ಹಿಂದಿನ**: ಹಿಂದಿನ ಪರಿಶೀಲನೆ ಮತ್ತು-ಹಿಂದಿನ (ಗುಣ ಬಲ್ಲಿ-ಮತ್ತು-ಹಿಂದಿನ)

ಪರಿಶೀಲನೆ ಮತ್ತು-ಹಿಂದಿನ

- **ಪರಿಶೀಲನೆ** = US
- **ಪರಿಶೀಲನೆ** = UR

- זיכרון הטראותה = CS
- פחד מהזיכרון = CR

טיפול בחשיפה: מבוסס על הכהדה

טעות נפוצה: לחשב שהטיפול מוחק את הזיכרון – הוא לא.

גבולות הביביוריזם: ג'ון גרסיה

סלידת טעם (Taste Aversion)

מאפיינים ייחודיים:

- צימוד אחד מספיק

- פער של שעות בין אוכל לבחילה

- קיים רק קשר אוכל-בחילה

מסקנה: לא כל הגירויים שווים -> **קיימת מוכנות מולדת**

התניית פחד מצפיה – מיניקה וקוק

Observational Fear Conditioning

קופים שצפו בקוף אחר שmagib בפחד לגירוי מסוים למדו לפחד מנהשים ומתנינים, אך לא מפרחים או מארנבים, גם כאשר תנאי הצפיה היו זהים.

משמעות: מוכנות אבולוציונית

התניה אופרנטית – תורנדיק וסקינר

חוק התוצאה (Thorndike)

- התנהגות עם תוצאה נעימה -> תתחזק
- התנהגות עם תוצאה לא נעימה -> תיחלש

הגדרה פורמלית

התניה אופרנטית: למידה של קשר בין התנהגות לתוצאה

ARBUT SOGI HTOTZAOOT

מטרה	הוסףה	הסורה
הגברת התנהגות	חיזוק חיובי	חיזוק שלילי

עונש שלילי	עונש חיובי	הפחיתה התנהוגות
------------	------------	-----------------

טעות נפוצה: חיזוק שלילי ≠ עונש

עיצוב (Shaping)

עיצוב (Shaping) הוא תהליך בהתניה אופרנטית (סקינר) שבו התנהוגות מורכבת נלמדת בהדרגה באמצעות חיזוק של קירובים עוקבים להתנהוגות הרצויה. במקום לחוכות שההתנהוגות המלאה תופיע, מחזיקים שלבים החלקיים שמתקרבים אליה, וכל פעם מעלים את הكريיטריון לחיזוק. לדוגמה, כדי למד יונה לחוץ על כפתור, מחזיקים תחילת התקרובות לכפתור, לאחר מכן נגיעה בו, ולבסוף לחיצה מלאה.

למה צריך Shaping?

כי יש התנהוגות שלא מופיעות באופן טבעי, אי אפשר "לחכות שיקרו" ואז לחזק

לדוגמה:

- יונה שלוחצת על כפתור
- ילד שלומד לקרוא
- כלב שלומד להביא כדור

למידה הדרגתית באמצעות חיזוק של צעדים קטנים.

אדוארד טולמן – למידה סمية

ביקורת על סקינר

למידה יכולה להתרחש **לא חיזוק**

ניסוי המבור

- קבוצה עם אוכל
- קבוצה בלי אוכל
- קבוצה שמקבלת אוכל מאוחר

ממצא מרכזי: הקבוצה השלישית למדה את המבור למراتות שלא קיבלה חיזוק

מושג מרכזי

למידה סمية (Latent Learning) - למידה שמרתחשת לא ביטוי מיידי בתנהוגות

מפה מנטלית: ייצוג פנימי של הסביבה

פירוט

טולמן הציג ביקורת על סקינר באמצעות ניסוי המבוקש, שבו הראה שלמידה יכולה להתרחש גם ללא חיזוק. לעומת זאת קיבלו אוכלים בתחלת הניסוי למדדו את מבנה המבוקש, אך הידע לא בא לידי ביטוי בהתנהגות עד שהוחזק חיזוק. תופעה זו נקראת **למידה סמייה**, והיא מבוססת על **בנייה מפה מנטלית - יצוג פנימי של הסביבה**, המאפשר שימוש בידע כאשר מופיעה מוטיבציה.

(למידה ≠ ביצוע. חיזוק משפיע על ביצוע, לא בהכרח על עצם הלמידה)

למידת הימנעות

שילוב של:

- התניה קלאסית (פחד)
- התניה אופרנטית (חיזוק שלילי)

מדוע אין הכהדה?

למידת הימנעות משלבת התניה קלאסית והתניה אופרנטית: בתניה הקלאסית נלמד פחד מגירוי מסוים, ובהתניה האופרנטית נלמדת התנהגות ברירה או הימנעות שמחichtetה את הפחד ולכון מחזקת בחיזוק שלילי. ההימנעות מונעת חשיפה לגירוי המותנה ללא הגירוי המאיים, ולכון מונעת הכהדה ומשמרת את הפחד. מנגנון זה עומד בסיס הפרעות חרדה. טיפול בחשיפה פועל באמצעות הפסקת ההימנעות וחשיפה לגירוי ללא סכנה, ובכך מאפשר הכהדה.

קשר להפרעות חרדה

הימנעות מפחיתה פחד בטוחה הקצר, אך משמרת אותו בטוחה הארוך

טיפול בחשיפה

הפסיקת הימנעות -> אפשרות הכהדה

רהי-קונסולידציה - הכהדה מול מחיקה

רהי-קונסולידציה

עיקרון: זיכרון נשלהף -> הופך פגיע -> עבר גיבוש מחדש

זמן: כ- 5-6 שעות

רהי-קונסולידציה היא תהליך שבו זיכרון שנשלף הופך זמנית לפגיע, ולאחר מכן מתגבש מחדש. אם לאחר שליפת הזיכרון חוסמים יצירת הלבונים במהלך הזמן החלן זמן של כ-5-6 שעות, ניתן לפגוע בגיבוש מחדש של הזיכרון ואף למחוק אותו. מחיקה אמיתית מתבטאת בהיעדר החלהמה ספונטנית, **Renewal** – Reinstatement.

בעית ההכחדה

הכחדה הזיכרון המקורי אינו נמחק אלא נשאר קיים, וכך התגובה עלולה לחזור.

מחיקת זיכרון

מחיקה אפשרית כאשר מתקיימים שלושה תנאים:

- שליפת הזיכרון
- עיכוב יצירת חלבונים
- פגעה בתהליכי הרה-קונסולידיציה

מחיקה אמיתית מתחבطة בבר שאין:

- החלמה ספונטנית
- Reinstatement
- Renewal

ישומים

- PTSD
- התמכרות
- מניעת Relapse

מגבילות: קשה למחוק זיכרונות חזקים - קל יותר למחוק זיכרונות אסוציאטיביים

סיכון ייחוד 2

1. למידה אינה תמיד גלויה
2. לא כל התנהוגות נלמדת באותה קלות
3. הכחדה ≠ מחיקה
4. זיכרון הוא דינامي
5. ניתן לחזור גם מה שלא רואים – אם מודדים נכון

מבוא למדעי הפסיכולוגיה – ייחוד 3

מהפכת הקוגניציה: חקר תהליכי מנטליים

האם אפשר לחזור את מה שלא רואים?

האם ניתן לחזור באופן מדעי תהליכי מנטליים שאינם ניתנים לצפייה ישירה – כמו מחשבות, זיכרון, תפיסה ותודעה?

הגישה הביביוריסטית

הגדרה פורמלית: גישה בפסיכולוגיה שטוענת כי מדע צריך לעסוק רק בהתנהגות נצפית, ולא בתהליכי מנטליים פנימיים.

הסבר אינטואיטיבי: לפי הביביוריסטים (כמו ווטסון ווילר) המוח הוא "קופסה שחורה" – אם אי אפשר לראות תהליך, אי אפשר לחקור אותו מדעית. لكن מספיק לדעת אילו גירויים קיימים בסביבה ואילו תגבותם הם מעוררים.

טענה מרכזית: כל התנהגות ניתנת להסביר באמצעות למידה מהסביבה (חיזוקים ועונשים) ללא צורך ברגשות, מחשבות או זיכרונות.

ההפרכה הקוגניטיבית

הגדרה פורמלית: מהפרכה מדעית שהתרחשה באמצע המאה ה-20, ובה הוחלפה הגישה הביביוריסטית בגישה הקוגניטיבית.

הטענות המרכזיות:

1. ניתן וחובה לחקור תהליכי מנטליים באופן מדעי
2. לא ניתן להסביר התנהגות אנושית רק באמצעות למידה מהסביבה – יש גם מרכיבים מולדים

נועם חומסקי והוויכוח על השפה

הגדרה: מגנון מולד לרכישת שפה (**Language Acquisition Device (LAD)**)
הסבר: ילדים רוכשים שפה מורכבת במהירות ובאופן שאין ניתנים להסביר רק דרך חיזוקים.

הבחנה חשובה לבחינה

סקינר: שפה נלמדת רק דרך חיזוק.
חומסקי: חייב להיות מרכיבי מולד.

איך מודדים תהליכי מנטליים שלא רואים?

עיקרון יסוד

גם במדעים אחרים מודדים תופעות בלתי נראהות (כמו שדה מגנטי) באמצעות מדדים עקיפים. כך גם בפסיכולוגיה.

דוגמה מרכזית: זיכרון עבודה – ג'ורג' מיילר

זיכרון עבודה – הגדרה: מערכת זיכרון קצרה שבה מוחזק מידע זמין לעיבוד ברגע נתון
דוגמה: מספר טלפון, מילים שנשמעו עכשו.

הניסוי של מיילר: הצגת רשימות פריטים ומדידת מספר הפריטים שניתן לשחזר מיד

ממצא: 2 ± 7 פריטים (7 Magical Number).

נקודה לבחינה: בהמשך התברר שקיולת זיכרון העבודה קרובה יותר ל-4, אך חשיבות הניסוי היא בהוכחה שניתן למדוד תהליך מנטלי לא נצפה.

זיכרון – לא צילום של המציאות

עקרונות יסוד

- הזיכרון אינו תיעוד מדויק של המציאות.
- אין קשר בין ביטחון בזכרון לבין הדיוק שלו.

זיכרון מובנה (Constructive Memory)

הגדרה: זיכרון שנשלף ונבנה מחדש ומשולב במידע נוסף מעבר למה שנחווה בפועל.

ניסוי אליזבת לפטוס – תאונת הדרסים

מהלך הניסוי:

נבדקים צפו בסרטון של תאונת דרכים ולאחר מכן נשאלו על מהירות הרכב, כאשר נוסח השאלה השתנה "פגיעה" (Hit) לעומת "נמחזה" (Smashed).

ממצאים:

- ניסוח אגרסיבי ("נמחזה") הוביל להערכת מהירות גבוהה יותר.
- נבדקים שנשאלו בניסוי האגרסיבי דיווחו יותר על זכוכית שבורה- למרות שלא הופיעה בסרטון.

מסקנות:

- תהליכי Chw-Dow-Top (שפה, הקשר, ציפוי) משפיעים על אופן זכירת האירוע.
- הזיכרון אינו משחזר את האירוע כפי שהוא, אלא נבנה בהתאם למידע חיצוני.

ניסוי זיכרון אוטוביוגרפי

בניסויים אלו נבדקים נשאלים על אירועים אישיים מחייהם, כאשר החוקרים משלבים בשאלות פרטיים שגויים. עצם השאלה והשליפה של הזיכרון מאפשרים למידע המיטה להשתלב בזכרון. עם הזמן, המידע השקרי יכול להישמר וכך להתחזק, כך שהנבדקים חווים אותו כזיכרון אמיתי. ממצאים אלו מראים שגם זיכרונות אישיים אינם חסינים מעיוות.

סיכום:

- שאלות שגויות יכולות להפוך לחלק מהזיכרון
- מידע שקרי נשמר ואף מתחזק לאורך זמן

ייצוג מנטלי: Up-Down-Top ו-Down-Up

ייצוג- האופן שבו המינד מייצג את העולם החיצוני המוח אינו מביג ישרות לגירוי, אלא לייצוג שלו, הנוצר משלוב בין המידע החושי (גירוי) לבין פרשנות קוגניטיבית.

Up-Down הוא המידע החושי שנקלט בפועל.
Down-Top הוא הפרשנות המבוססת על ידע קודם והקשר.
 בזיכרון, התלכתי Down-Top יכולים לשנות את שחזור המידע מעבר למה שנקלט Up-Down.
דוגמאות: אשליות חזותיות. תוויתות מילוליות שימושות זיכרון.

חויה לעומת זיכרון – כהנמן

ניסוי הכאב הרפואי

מה נבדק: - דיווח כאב בזמןאמת לעומת זיכרון החוויה.

ממצא מרכזי (כלל השיא והסיום) - הזיכרון מושפע ממשיא החוויה ומהסוף שלה בלבד. משך החוויה והממצוע אינם מופיעים.

השלכה ישומית - כדי לסיים חוותה (גם כאבת) בנזקודה פחות שלילית.

פירוט- נבדקים עברו הליך רפואי כואב ודרגו את רמת הכאב בכל רגע במהלך החוויה. לאחר מכן התבקשו להעריך את החוויה כולה. נמצא שהזיכרון של החוויה הושפע בעיקר משני גורמים- רגע הכאב החזק ביותר (השיא) ומהאופן שבו חוותה הסתיימה.

חויה עם شيئا כאב גבוה נזכרת ככוכבת יותר, אך סיום פחות כאב יכול למתן את הזיכרון הכלול שלה, גם אם החוויה נמשכה זמן רב יותר (שייא גבוהה מעלתה את הזיכרון השלילי, סיום טוב יחסית מורד אותו והזיכרון הוא של שניותם).

רשות סמנטית וזכרון כוזב

דוגמת רשימת המילים

לנבדקים הוצגה רשימת מילים הקשורות לאותו תחום (למשל: קמח, חמאה, תנור, אפייה).

המילה המרכזית הקשורה לרשימה (למשל: לחמניה) לא הוצאה בפועל, אך נבדקים רבים דיווחו שהם זוכרים גם את המילה שלא הוצאה, ולעתים היו בטוחים שראו אותה.

הסבר: מילים מאורגנות בראשת סמנטיות – קשרים בין משמעותיות

דימויים מנטליים

השאלה

האם דימי מנטלי הוא ויזואלי או סימבולי?

כשאנחנו "מדמיינים" משהו בראש - האם זה כמו לראות תמונה (ויזואלי), או כמו לחשב על מידע מופשט (סימבולי)?

קוסמין מול פילישין

קוסמין - דימי ויזואלי

קוסמין טוען שדים מנטליים משתמשים במערכות תפיסתיות דומות לאלו של ראייה. בניסוי המפה שלו נמצא שככל שהמרקח בין שני אובייקטים בדמיונו היה גדול יותר, כך זמן התגובה היה ארוך יותר - כמו בראייה אמיתית. מכאן שהdimוי מתנהג כמו תמונה במוח.

פילישין - דימי סימבולי

פילישין טוען שדים מנטליים מבוססים על ייצוג מופשט של ידע, ולא על תמונה חשושית. לשיכום, דימויים מנטליים הם ייצוגים פנימיים של אובייקטים ללא גירוי חושי. קוסמין טוען שהם ויזואליים ודומים לתפיסה, בעוד פילישין טוען שהם סימבולים ובסיסי ידע. אין הסכמה חד-משמעות בין הגישות.

מסקנה לבחינה - אין הסכמה חד-משמעות. הדימי אינו זהה לתפיסה (למשל, לעיתים אנשים מצליחים בתפיסה אך מתקשים בדימי של אותו מידע. אילו דימי ותפיסה היו אותו תהליך, היוו מקרים לביצועים דומים).

סיכום יחידה 3

- ניתן לחקור תהליכי מנטליים באופן מדעי.
- ההתנהגות מושפעת מהייצוג ולא ישירות מהגירוי (אנחנו לא מגיבים למציאות, אלא לארך שהמוח שלנו מפרש ומיציג את מה שקורה). אותו גירוי פיזיקלי יכול לגרום להתנהגותות שונות אצל אנשים שונים, או אצל אותו אדם בזמנים שונים - במקרה ייצוג שונה במוח. (דוגמה: אותו כלב: אדם אחד יראה סכנה והשני חיית מחמד)
- הזיכרון אינו מדויק ואין צילום של המציאות.

- ידע קודם, ציפיות והקשר (תהליכי Show-Top) משפיעים באופן נרחב על האופן שבו מידע נתפס, מעובד ונזכר.

ICHIDAH 4 – המוח, המינד והקשר ביניהם

חלק א: גוף–נפש (Mind–Brain Problem)

שאלת הקשר בין גוף לנפש

הגדירה פורמלית

שאלת גוף-נפש עוסקת בשאלת האם תהליכי מנטליים (חשיבה, זיכרון, רגשות) הם ישיות נפרדות מהגוף, או תוצרים של פעילות מוחית ביולוגית.

הסבר אינטואיטיבי

האם מחשבות ורגשות שלנו הן "משהו רוחני" שלא תלוי בגוף – או שהן נוצרות על ידי המוח עצמו?

עמדת הפסיכולוגיה והמדע כיום

קיים קונצנזוס מדעי: המינד נוצר במוח. תהליכי פסיכולוגיים הם תוצר של פעילות ביולוגית מוחית.

רדוקציוניזם

הגדירה פורמלית

רדוקציוניזם הוא ניסיון להסביר תהליכי פסיכולוגיים אך ורק במנוחים ביולוגיים (כימיה, פעילות עצבית)

הסבר אינטואיטיבי

במקום לומר "אני שמחה" – לומר "מופרש לי סרווטוני".

הבחנה חשובה

התיאור הביוולוגי אינו טוב יותר מהתיאור הפסיכולוגי – אלו שני תיאורים שונים של אותו מצב.

טעות נפוצה

לחשוב שהביולוגיה "מחליפה" את הפסיכולוגיה – בפועל, היא רק מוסיף רמת הסבר נוספת.

קשר דודכיוני בין מוח לפסיכולוגיה

עיקנון מרכזי

לא רק שהמוח יוצר תהליכי פסיכולוגיים – תהליכי פסיכולוגיים **משנים את המוח**.

דוגמה ניסوية – טיפול קוגניטיבי-התנהגותי (CBT) לפוביה מעכבים: לפני טיפול: – פחד גבוה ופעולות מוחית גבוהה באזורי רלונטיים. אחרי טיפול – ירידת בפחד וירידה בפעולות מוחית.

מסקנה לבחינה

שינויי התנהגותי/רגשי גורר שינוי מוחי, גם ללא תרופות.

חלק ב: איך המוח עובד – נירונים והעברת מידע

נירונים

הגדרה פורמלית

נירונים הם תא עצב המאפשרים קליטה, עיבוד והעברת מידע במערכת העצבים.

מבנה בסיסי

דנדריטים - קבלת קלט סינapti -> גוף התא (סומה) - אינטגרציה ותחזוקה -> אקסון - הולכת פוטנציאל פעולה למרחק -> כפتورים טרמינליים - שחרור נוירוטרנסמיטר.

הסבר אינטואיטיבי

הנוירון הוא כמו כבל חשמלי עם תחנות חיבור.

סינפסה ונוירוטרנסמיטרים

הגדרה פורמלית

סינפסה היא המרווה בין שני נירונים שבו מעבר מידע כימי באמצעות נוירוטרנסמיטרים.

מנגנון

אות חשמלי -> שחרור כימי -> הפעלה חשמלית בנוירון הבא

אקסיטציה או אנהיביציה

הגדרה פורמלית- אקסיטציה- הגברת הסיכוי שנוירון ייראה. - אנהיביציה הקטנת הסיכוי לסתףיק.

דוגמה: מגע בסירן מפעיל נוירונים סנסוריים שמעוררים נוירונים מוטוריים בחוט השדרה וגורמים למשיכת היד באופן רפלקסיבי. במקביל, עיבוד קוגניטיבי במוח (למשל הערכת מטרות והשלכות, כגון הצורך בניקיון לאחר הפלת הסיר) יכול להפעיל מסלולים מעכבים, שמחזיות את פעילות הנירונים המוטוריים ובכך מוסתים או מעכבים את התגובה האוטומטית.

נקודה לבחינה

התנהגות נקבעת ע"י סיכון הפעולות ועיכובים.

חלק ג: לוקלייזציה – איפה תפקודים יושבים במוח?

פרנולוגיה (גישה לא-מדעית)

הגדרה

הפרנולוגיה (המאה ה-19, פרנץ יוזף גל) ניסתה למפות תכוונות ותפקידים מנטליים לפי בליטות במבנה הגולגולת, כאשר כל אזור יוחס לתוכנה נפשית אחרת, באמצעות קסדה פרנולוגית.

למה זה לא מדעי?
אין עדות ניסויית לקשר בין מבנה הגולגולת לבין תפקיד מוחי.

הבחנה חשובה
הרעין של אזורים ייעודיים – נוכן. השיטה – שגוייה.

ברוקה ורניקה – שפה

שיטת היגייני

פגעה מוחית -> פגעה תפקודית -> הסקת מיקום התפקיד במוח

- אזור ברוקה: הפקת שפה
- אזור ורניקה: הבנת שפה

פגעה באזורי ברוקה גורמת לקשי בהפקת שפה, בעוד שפגיעה באזורי ורניקה גורמת לקשי בהבנת שפה. מצויים אלו הראו שלשפה יש לוקלייזציה מוחית, אך אינה יושבת באזורי אחד בלבד אלא מבוחרת בין אזורים שונים.

טעות נפוצה
לחשוב שכל השפה יושבת באזור אחד בלבד.

אזורים חישה ותנועת ראשוניים

אזורים

- ראייה – אחורי – שמיעה – ציד' – סומטוסנסורי – תחושה – מוטורי – תנועה

עיקנון מפתח

כל שטח גדול יותר מוקדש לאיבר -> ריזולציה גבוהה יותר.

ארגון נגדי (Contralateral)

- ההmisפירה השמאלית שולטת על צד ימין בגוף
- שדה הראייה הימני מעובד בmisפירה השמאלית

עקרון הנגדיות נפוץ במוח, אך אין מוחלט משומש חלק מהמסלולים מצטלבים חיליקית או מעובדים בשתי המיספרות.

חלק ד: המיספרות והקורפים קלוסום

קורפו קלוסום

הגדרה

מערכות סיבים המחברת בין שתי המיספרות.

תפקיד

סנכרון מידע בין הצדדים.

מוח חצוי – ניסוי רוג'ר ספרי

ממצא מרכזי

כאשר המיספרות מנוטקות – כל אחת מעבדת מידע בנפרד.

נקודה לבחינה

ההמיספירה הימנית יכולה להבין אף לא לדבר.

חלק ה: זיכרון וההיפוקמפוס

מקרה M.H

ממצא מרכזי

פגיעה בהיפוקמפוס → חוסר יכולת ליצור זיכרונות חדשים.

סוגי אמנציה

- Anterograde – פגיעה בזכרונות חדשים
- Retrograde – פגעה בזכרונות עבר

קונסולידציה

הגדרה

תהליך גיבוש זיכרון מטווח קצר לארוך.

תפקיד ההיפוקמפוס

לא אחסון – אלא יצירה.

זיכרון דקלרטיבי ולא-דקלרטיבי

- דקלרטיבי: עובדות, אירועים
- לא-דקלרטיבי:
 - פרוצדורלי

- התנינה קלאוסית
- Priming

ניסוי מיינר – ציור במראה

אםיגדלה

- דרישה להtaninit פחד
- לא דרישה לזכרון דקלרטיבי

Priming

הגדרה

חשיפה קודמת משפיעה על עיבוד עתידי ללא מודעות.

למידה מרחבית והיפוקמפוס

מחקר נהגי מוניות בלונדון

למידה מרחבית אינטנסיבית → שינוי מבני בהיפוקמפוס.

חלק ז: שיטות למחקר המוח

MRI

- חולוציה מרחבית גבוהה
- חולוציה זמנית נמוכה

EEG

- חולוציה זמנית גבוהה
- חולוציה מרחבית נמוכה

TMS .

- גרייה מוחית
- אפשר קשור סיבתי

מסקנה לבחינה
שילוב שיטות נתן תמונה מלאה.

סיכום ייחידה 4

- המייןנד נוצר במוח

- הקשר מוח-פסיכולוגיה דו-כיווני
- תפקודים מסוימים מקומיים, אחרים מבזרים
- זיכרון הוא מערכת מורכבת עם תתי-סוגים
- חקר המוח משלב ביולוגיה ופסיכולוגיה

יחידה 5 – התפתחות קוגניטיבית ותפיסתית

חלק א: איך חוקרים את המיניד של תינוקות?

הבעיה המחקרית

תינוקות אינם יכולים: להבין הוראות, לדוח מילולית, לבצע משימות מורכבות
לכן פותחו **שיטות עיקריות** המסתמכו על תగובות פיזיולוגיות והתנהגותיות.

שיטות מחקר מרכזיות
מדידת קצב לב (גם בעוברים)

הגדרה פורמלית: מדידת שינוי בקצב הלב כתגובה לגירוי. **הסבר אינטואיטיבי:** אם קצב הלב משתנה – התינוק הבחן בגירוי.

מצאים חשובים: עוברים מגיבים שונה לקול האם לעומת קול זר – עוברים מבחינים בין שפת האם לשפה זרה.

טעות נפוצה: לחוש שמדובר ב”העדפה” רגשית – למעשה ניתן להסיק רק הבחנה.

תדירות מציצה (High Amplitude Sucking)

שינוי בקצב מציצה של מוצץ בתגובה לגירוי ניסוי DeCasper & Spence: – עוברים שמעו סיפור ברחם – לאחר הלידה מצאו יותר כשהמעו את אותו הסיפור
מסקנה: זיכרון שמיוני קיים עוד לפני הלידה.

מדידת זמן הסתכלות (Looking Time)

הגדרה: משך הזמן שתינוק מביט בגירוי. **עיקרונות:** תינוקות מסתכלים יותר זמן על גירויים: חדשים, מורכבים, מפתיעים

משמש גם למדידת חדות ראייה.

שיטת ההabitואציה (Habituation)

הגדרה פורמלית: ירידה הדרגתית בתגובה לגירוי חוזר.

שלבים: 1. הצגת גירוי שוב ושוב → ירידה בזמן הסתכלות 2. החלפת הגירוי 3. עלייה בזמן הסתכלות = הבחנה בין הגירויים

ישומים: - תפיסת צבעים (תכלת ≈ כחול) - הבחנה בין פנים - תפיסת צורות

תפיסה של אובייקטים וצורות
צורות קניצה (*Illusory Contours*)

ממצא: תינוקות בני חודשים מסוימים צורה של משולש "מדומיין".

מסקנה: ארגון תפיסתי קיים מוקדם מאוד.

תפיסת שלמות אובייקט

ניסוי קו מוסתר: קו נע מאחוריו מלבן - תינוקות בני 4 חודשים מפרשים אותו כמו אחד רציף.

הבחנה חשובה: תנועה = רמז קרייטי. ללא תנועה - אין מסקנה.

חלק ב: העדפות תפיסיות מוקדמות

העדפה לפנים

ממצא: - תינוקות בני יומם מסתכלים יותר על פנים ישרים מאשר הפוכים.

הסביר: לא העדפה ל"פנים" אלא אוצרות יותר כהות בחלק העליון ופחות כהות בחלק התיכון.
(כמו מבנה פנים)

עדות: העדפה לצורת T לעומת צורה T הפוכה

מגדל ושירות אטני

- תינוקות מעדיפים פנים של המטפל העיקרי
- תינוקות מעדיפים פנים מהשירות האטני שלו נחשים

מסקנה: ההעדפות אינן מולדות – הן תלויות סביבה.

הבעות פנים

ממצאים: יותר הסתכלות על פנים מפוחdot > שמחות > כעסנות

זהירות: אי אפשר להסיק הבנה רגשית - כן ניתן להסיק הבדיקה

חלק ג: Perceptual Narrowing (הצרות תפיסתית)

הגדרה

תהליך שבו יכולת התפיסתית הרחבה של תינוקות מצטמצמת ומתממשה בגיןים הרלוונטיים לסביבה.

פונמות בשפה

ממצאים: עד גיל 6 חודשים: הבדיקה בין כל פונמות העולם - עד גיל 9 חודשים: הבדיקה רק בפונמות שפת האם.

Nissoi Kuhl

- חשיפה חיה לדובר מדראנית -> שימור הבדיקה
- חשיפה דרך טלוויזיה -> אין שימור

מסקנה חשובה: אינטראקציה חברתית קריטית למידת שפה.

זיהוי פנים

- עד גיל 6 חודשים: הבדיקה בין פנים של בני אדם, קופים, שיוכים אתניים שונים
- עד גיל 9 חודשים: הבדיקה רק בפנים מהסביבה המוכרת

חלק ד: Theory of Mind (תאוריות התודעה)

הגדרה פורמלית

היכולת להבין שלאחרים יש: - אמוןות , רצונות , כוונות , ידע השונים שלנו.

False Belief Task – Wimmer & Perner

סיפור מקס ושהוקולד

ממצאים לפי גיל: - גיל 3–4: תשובה לפי הידע העצמי - גיל 4–5: מעבר הדרגתית - מעל גיל 6: הבנה מלאה של אמונה שגואה

Sally-Anne Task – Baron-Cohen

קבוצות: - ילדים עם אוטיזם (QI תקין) - ילדים עם תסמונת דאון - ילדים בהתפתחות תקינה
תוצאות: - ילדים עם אוטיזם נכשלים - יתר הקבוצות מצליחות
בקשה: قولם זכרו איפה הגולה באמת הייתה → הבעיה אינה זיכרון.

Violation of Expectation – Baillargeon

הגדרה: אם תינוק מסתכל יותר זמן על תרחיש לא צפוי → הוא הבחן בהפרת ציפייה.
ממצא: כבר בגיל שנה וחצי תינוקות רגשים לאמונות שגויות של אחרים.
VICHT Tאורטי: - יציג קיימים מוקדם - אך תגובה מותאמת לנקודת מבט الآخر מתפתחת רק סביב גיל 4

חלק ה: התיאוריה של ז'אן פיאז'ה עקרונות יסוד

- התינוק = "מדען קטן"
- ידע נבנה דרך אינטראקציה עם העולם
- אין ידע מולד ממשמעוני

שלבי ההתפתחות סנסורי-МОТОרי (0-2)
• חקירה דרך חושים ותנוועה
• קבועות אובייקט (לפי פיאז'ה): סביב 10 חודשים
ביקורת: מחקרים מאוחרים הראו קבועות כבר בגיל 5 חודשים.

פרה-אופרציונלי (2-7)

- חשיבה סימבולית
- כשל שימור (מסה, מספר, נפח)
- אגונטריות (ניסוי ההר)

אופרציאני קונקרטי (7–10)

- חשיבה לוגית על אובייקטים ממשיים
- סיווג היררכי
- הבנת שימוש

אופרציאני פורמלי (11+)

- חשיבה היפוטטית
- בידוד משתנים
- חשיבה מדעית

ביקורת על פיאצה

- משימות מורכבות מדי'
- ניסוח השאלה משפיע על הצלחה
- שלבים אינם מתפתחים באותו גילאים אצל כולם

אבל: סדר השלבים נשמר.

חלק ז: תקופה קרייטית

שפה

- מקרה ג'ני – קיצוני ולא חד-משמעותי
- ילדים חשים → חשיבות חשיפה מוקדמת לתחביר
- Home Sign: שפה ספונטנית עם מאפיינים אוניברסליים

שפה שנייה: אין גיל קרייטי חד – כן יש רגישות פונולוגית (מבטא)

ראייה

- מחקרים Hubel & Wiesel: חשיבות חשיפה מוקדמת
- פרויקט (Prakash) Pawan Sinha:
 - גם אחרי שנים של עיורון -> שיפור משמעותי
 - תנועה כרמז מרכזי

סיכום ייחוד 5

- התפתחות מתרכשת בשלבים
- הסבירה משפיעה אך אינה מכתיבה הכל
- יכולות רבות קיימות מוקדם מהמשוער

- שיטות מחקר מתחככות מאפשרות הוצאה למינד של תינוקות

יחידה 6 – פסיכולוגיה חברתית

חלק א: מבוא לפסיכולוגיה חברתית

מהי פסיכולוגיה חברתית?

הגדרה פורמלית: תחום בפסיכולוגיה החוקר כיצד נוכחותו המשמשת, המdomיננט או המשתמעת של אנשים אחרים משפיעה על מחשבות, רגשות והתנהגות.

הסבר אינטואיטיבי: אנחנו לא פועלים בזאום – עצם העובדה שאנשים אחרים נמצא סביבנו, או שהוא חשובים על דעתם, משנה את האופן שבו נחשוב, נשפט ונתנהג.

שתי שאלות מרכזיות ביחידה: 1. כיצד אנשים אחרים משפיעים על התנהגות, הדעות והאמונות שלנו?
2. כיצד האמונות, העמדות והסטריאוטיפים שלהם על האופן שבו אני תופסת וшуפת אחרים?

חלק ב: השפעת נוכחות אחרים על ביצוע – & Inhibition

ניסוי טריפלט (1898)

תיאור הניסוי: נורמן טריפלט הבחן שרוכבי אופניים רוכבים מהר יותר בקבוצה מאשר בלבד. בניסוי מעבדה ילדים גלగלו חכת דיג – בלבד או ליד אחרים.

ממצא מרכדי: ביצועים טובים יותר בנוכחות אחרים.

מסקנה: הביצוע אינו תלוי רק ביכולת אישית אלא גם בסביבה החברתית.

Social Facilitation (הקלת חברתית)

הגדרה פורמלית: שיפור ביצוע משימה בנוכחות אחרים.

Social Inhibition (עיכוב חברתى)

הגדרה פורמלית: פגיעה ביצוע משימה בנוכחות אחרים.

תיאורית זיאונק – תפkid קושי המשימה

עיקרי התייאוריה: נוכחות אחרים מගירה עוררות ומוטיבציה: - בנסיבות קלות / מינימנות → שיפור ביצוע - בנסיבות קשות / לא מוכנות → פגיעה ביצוע

ניסוי הג'וקים: - משימה קלה (מסלול ישר) – ביצוע טוב יותר בנסיבות אחרים - משימה קשה (מסלול בצורת צלב) – ביצוע טוב יותר בלבד

נקודה חשובה לבחינה: אותה משימה יכולה להיות קלה למומחה וקשה לטירון – ולכן ההשפעה תלולה באדם.

מי משפיע – נוכחות או צפיה?

ממצא: לא עצם הנוכחות משפיעה אלא הידע שסטודנטים עלי ומעריכים אותו.

חלק ג: השפעה חברתית על שיפוטים – קונפורמיות

ניסוי שריף – האפקט האוטוקינטי

האפקט האוטוקינטי: תחושת תנוועה של נקודת אור נייחת בחדר חשוך, בהיעדר נקודת ייחוס.

ממצא: כשלאנשים שופטים בקבוצה – השיפוטים מתכנסים.

סוג השפעה: השפעה אינפורטטיבית (אין תשובה נכונה).

ניסוי אש – קונפורמיות נורמטיבית

המשימה: דיהוי קן זהה באורכו – תשובה אובייקטיבית וברורה.

הממצא המפתחי: - 76% טעו לפחות פעם אחת - ב ממוצע 37% מהתשבויות היו שגויות

מסקנה: אנשים מתאימים את התנהגותם לקבוצה גם כשהם יודעים שהיא טועה.

סוגי השפעה חברתית

1. **השפעה אינפורטטיבית** – אימוץ דעת אחרים כמקור ידע
2. **השפעה נורמטיבית** – התאמה לנורמה כדי לא להיות חריג

הבחנה חשובה לבחינה: - משימה עモמה → אינפורטטיבית - משימה ברורה → נורמטיבית

גורמים המשפיעים על קונפורמיות

- גודל הקבוצה (יותר → יותר השפעה)
- גיל (צעירים יותר מושפעים יותר)

- מין (נשים הושפעו יותר בנסיבות הכלליים)
- דמיון לקבוצה
- תרבות (קולקטיביסטית > אינדיבידואליסטית)
- תקופה ההיסטורית (שנות ה-50 > היום)

חלק ד: מתן עזרה – אפקט הצופה מהצד

מקרה קיטי ג'נובס (1964)

אירוע רצח שהוביל לשאלת: מדוע אף אחד לא עזר?

אפקט הצופה מהצד (Bystander Effect)

הגדרה פורמלית: ירידה בסיכון אדם יגיש עזרה כאשר יש נוכחים נוספים.

ניסוי לטענה ודארכי

1. **ניסוי האינטראקום** – יותר אנשים → פחות עזרה
2. **ניסוי העשן** – בלבד → תגובה מהירה יותר

הסברים לאו-מתן עזרה

1. **Pluralistic Ignorance** – פירוש שגוי של המצב לפני אחרים
2. **Diffusion of Responsibility** – פיזור אחריות
3. **Audience Inhibition** – חשש להביך את עצמו

נקודה לבחינה: מודעות לתופעה מעלה את הסיכוי לעזרה.

חלק ה: ציות לסמכות – ניסוי מילגרם

ניסוי מילגרם (1963)

המטרה האמיתית: בדיקת ציות להוראות הפוגעות באחר.

הממצא הדרמטי: מעל 60% הגיעו לרמות שוק מסוכנות.

גורמים שהפחיתו ציות

- סמכות פחותה
- קרבנה לקרובן

- הוראות מרוחק
- דמות נוספת שמסרבת לצית

אתיקה ומחזור – ניסוי בורג (2009)

שינויים: – עצירה ב-150 וולט – תזכורת לזכות לפרוש
ממצא: רמות צוות דומות למילגרם.

טעות הייחוס הבסיסית

הגדרה: נתיחה ליחס התנהגות של אחרים לאישיות ולא לסתואציה.
ממצא חשוב: תכונות אישיות (אמפתיה, צורך בשליטה) לא ניבאו צוות.

חלק : קוגניציה חברתית וסטריאוטיפים

סטראוטיפ

הגדרה פורמלית: אמונה וציפיות לגבי חברי קבוצה מסוימת.

סטראוטיפים והשיפוט

- ניסוי "האקדח" – הטיה על בסיס גזע
- ניסוי קורות החיים – העדפת מועמד גבר

IAT – Implicit Association Test

מה בודק: אסוציאציות מرمזות ולא מודעות.

עיקרונות: זמן תגובה מהירים = אסוציאציה חזקה.

רשות ראשוני (First Impression)

ממצא: – שיפוטים מהירים יכולים להיות מדויקים בהקשרים מסוימים – תקשורת לא מילולית חשובה
 יותר מאטרקטיביות

SHIPOT PNEIMIM

- אמינות – הבעת פנים חיובית
- דומיננטיות – תווי פנים גבריים
- קומפיטנטיות – מנבאת הצלחה בבחירה

חלק ז: סטריאוטיפים מתקדמים

סקיזם אמביוולנטי

- **עוין** – שלילי
- **מייב** – חיובי לכאהה אך משמר אידשוין

מודל תוכן הסטריאוטיפים (SCM)

שני ממדים: 1. קומפיטנטיות 2. חום / מוסריות

סוגי סטריאוטיפים: - קנאים (גבוה קומפיטנטיות, נמור חום) - פטרנלייטיים (גבוה חום, נמור קומפיטנטיות)

איום סטריאוטיפ (Stereotype Threat)

הגדרה: חשש לאש סטריאוטיפ שלילי הפוגע ביצוע.

מצאים מרכזיים: - הסרת האיום משפרת ביצועים - סטריאוטיפים משעתקים אידשוין

סיכום ייחידה 6

- ההתנגדות האנושיתמושפעת عمוקות מהקשר חברתי
- סיטואציה > אישיות במקרים רבים
- מודעות להטיות יכולה לצמצם את השפעתן

יחידה 7 – הבדלים בין-אישיים

מסמרק סיקום לימודי מלא, סגור ולא חורים, המבוסס אף ורק על תמלולי ייחידה 7 בקורס **מבוא למדעי הפסיכולוגיה**.

המסמרק כתוב ברמה המתאימה למידה לבחן אקדמי, עם הגדרות פורמליות, הסברים אינטואיטיביים, הבחנות חשובות, טעויות נפוצות ונקודות בחינה.

חלק א': הבדלים בין-אישיים – המוגרת הכללית

מה הם הבדלים בין-אישיים?

הגדרה פורמלית: תחום בפסיכולוגיה החוקר שונות שיטתיות בין בני אדם בתכונות, יכולות והתנהגויות. הסבר אינטואיטיבי: לא כולנו זהים – אנשים שונים זה מזה באינטלקגנציה, אישיות, יכולות רגשיות, חברתיות ועוד, והפסיכולוגיה מנסה למדוד ולהסביר את ההבדלים האלה בצורה מדעית.

נקודה חשובה: הבדלים בין-אישיים הם **משתנים מדדיים**, ולא התרשומות סובייקטיבית.

חלק ב': מדידה פסיכולוגית – מהימנות ותוקף (Reliability)

הגדרה פורמלית: מידת הדיוק והעקביות של כלי מדידה – האם הוא נותן תוצאה דומה במדידות חוזרות.

הסבר אינטואיטיבי: אם נמדד את אותו אדם פעמיים (כasher התוכנה יציבה), נקבל כמעט אותו ציון.

דוגמה: משקל שנutan מספר שונה בכל פעם – אינו מהימן.

תוקף (Validity)

הגדרה פורמלית: המידה שבה כל מדידה אכן מודד את המשתנה שהוא מתכוונן למדד.

הסבר אינטואיטיבי: לא מספיק שהמדידה מדוקית – היא צריכה למדוד את הדבר הנכון.

הבחנה קרייטית (שאללה קלאסית ב厰בחן)

- כל מדידה יכול להיות מהימן אך לא תקף

- כל מדידה לא יכול להיות תקף בלי להיות מהימן

טעות נפוצה: לחשב שדיוק = מדידה נכונה. דיוק בלי תוקף לא שווה כלום.

חלק ג': אינטלקגנציה – התפתחות היסטורית

פרנסיס גלטון

הגדרה: הגדרת אינטלקגנציה כיכולות סנסוריות ומוטוריות.

מדידה: זמן תגובה, ראיית צבע, שמיעה, כוח פיזי.

בעיה מרכזית: - הכלים היו מהימנים – אבל לא תקפים – לא הבינו בין אנשים אינטלקנטים לפחות אינטלקנטים.

תרומה חשובה: - פיתוח מושג המתאים - מחקרי תאומים - הנחת יסודות לגנטיקה התנהגותית

אלפרד בינה

הגדרה: אינטיגנץיה = יכולת חשיבה ופתרון בעיות.

חידושים מרכזיים: - פיתוח מבחן לילדיים - התאמת שאלות לגיל - מושג גיל המנטלי'

IQ (הגדרה ההיסטורית):

$$IQ = (\text{גיל מנטלי} / \text{גיל כרונולוגי}) \times 100$$

סטנפורד-בינה

- הרחבת המבחן
- מעבר לציוויל חסוי בתחום קבוצת גיל
- הופעת התפלגות נורמלית (עקומת פעמון)

ספים חשובים: - מתחת ל-70 – פיגור שכל – מעל 130 – מחוננות

דיוויד וקסלר (WAIS, WISC)

חידוש מרכזי: אינטיגנץיה כללית: - יכולות מילוליות - יכולות ביצועיות

צינויים: - IQ כללי - IQ מילולי - IQ ביצועי

נקודה קלינית חשובה: פער גדול בין מילולי לביצועי → חשד לבועה נירופסיקולוגית.

צ'ארלס ספירמן – G ו-S

הגדרה פורמלית: - G – אינטיגנץיה כללית - S – יכולות ספציפיות

הסבר אינטואיטיבי: כמו בספורט – יש כישרון כללי וכישרון ספציפי לענף מסוים.

חלק ד': תורשה וסביבה – גנטיקה התנהגותית

גנטיקה התנהגותית

הגדרה: תחום החוקר את התרומה היחסית של תורשה וסביבה להבדלים בין-אישיים.

מחקרים תאומיים

- תאומיים זהים: 100% גנים משותפים
- תאומיים לא-זהים: 50% גנים משותפים

ממצא מרכזי: מתאם IQ גבוה יותר אצל תאומים זהים → תרומה גנטית משמעותית.

תאומים זהים שגדלו בנפרד

- גנים: 100%
- סבבה משותפת: 0%

ממצא: מתאם גובה → השפעה גנטית חזקה מאוד.

איימוץ

- מתאם נמוך בין אחים מאומצים
- אין מתאם בין ילדים מאומצים להוריهم המאמצים בבריאות

מסקנה: לשכיבת השפעה מוגבלת על IQ בבריאות.

הבחנה חשובה

תורשה וסבבה **אין בלתי-תלויות** – גנים משפיעים על סוג הסביבות אליהן נি�חشف.

חלק ה': אישיות

מהי אישיות?

הגדרה פורמלית: אוסף של תכונות – נטיות יציבותיחסית להתנהגות.

גישה לא מדעית

- פרויד, רוג'רס – מבוססות ניסיון קליני
- לא נבדקו אמפירית

הגישה המדעית

- מדידה כמותית
- שאלונים
- ניתוח סטטיסטי

מודל חמיש התכונות – Big Five

כיצד הtgtalo?

באמצעות **ניתוח גורמים (Factor Analysis)** – ללא תיאוריה מוקדמת.

חמש התכונות

1. **מוחצנות (Extraversion)** – חברותיות, אנרגטיות
2. **נירוטיות (Neuroticism)** – חרדה, חוסר יציבות רגשית
3. **نعم הליכות (Agreeableness)** – אמון, אדיבות
4. **מצפוניות (Conscientiousness)** – אחריות, הتمדה

5. **פתיחות לחוויה (Openness)** – סקרנות, דמיון
נקודות בבחינה: כל תכונה נמדדת באמצעות פריטים חיוביים ושליליים.

מצאים חשובים

- מצוינות → הצלחה בלימודים
- פתיחות → מנבאת פסיכון מערבי לצוינים
- אישיותמושפעת מגנטיקה וגם מסביבה לא-משותפת

חלק ו': מבחן המרשללו – יציבות אישיות

תיאור הניסוי

בדיקות יכולת דחיהית סיפוקים אצל ילדים.

מצאים ארוכי טווח

יכולת דחיה בגיל 4 מנבאות: - שליטה עצמית - הישגים לימודים - פחת שימוש בסמים - הבדלים מוחיים (MRI) בבריאות

מסקנה: תוכנות אישיות יציבות לאורך עשרות שנים.

חלק ז': מדידת אישיות בתינוקות (מדדים התנהגותיים)

מטלות תסכול

- סגירת צעצוע בקופסה
- הרחיקת חפץ

מדדים: - עצמת מצוקה - תגובה רגשית כללית - התנהגויות יסות (פניה להורה, הסחת דעת, אגרסיבית)

פרידה מהאם

מדידת: - חרדה - התמודדות - תגובה לחזרת האם

מסקנה: ניתן לאפיין אישיות כבר בגיל הינקות.

חלק ח': אינטלקנציה רגשית

רקע

השראה מתיאוריית האינטלקנציות המרבות (גרדנר).

הגדרה – מאיר

אינטלקנציה רגשית = 4 יכולות: 1. תפיסה והבעה של רגשות 2. שימוש ברגשות לקוגניציה 3. הבנת רגשות 4. ויסות רגשות

מבחן MSCEIT

- מטלות ביצועיות
- לא דיווח עצמי בלבד

תוקף ומהימנות

- מהימנות גבוהה
- תוקף נורומטרי (רחב + מומחים)

הבחנה חשובה

- מבחני ביצוע ≠ שאלוני דיווח עצמי

אינטלקנציה רגשית – מדע מול פופולrizציה

ازהרה מרכזית: ספרים פופולריים נותים להפריז בטענות.

עמדת מאיר: יש להבחין בין פסיכולוגיה מדעית לבין ספרות פופולרית.

סיכום ייחידה 7

- הבדלים בין-אישיים ניתנים למדידה מדעית
- מדידה מחייבת מהימנות ותוקף
- אינטלקנציה ואישיות הן תכונות יציבות יחסית
- תורשה משחקת תפקיד מרכזי, אך אינה פועלת לבדה
- יש להיזהר מטענות לא מדעית ופופולרית יתר

יחידה 8 – פסיכופתולוגיה, אבחון וטיפול

פסיכופתולוגיה – הגדרות יסוד

הגדרה פורמלית

פסיכופתולוגיה – תחום העוסק בהפרעות נפשיות (Mental Disorders), כולל מחלות של המין-ד שמקורן בהפרעה בתפקוד מוחי, פסיכולוגי או התפתחותי.

לפי ה-**DSM (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders)**: < הפרעה נפשית

היא סינדרום המאפיין בהפרעה משמעותית בקוגניציה, בויסות רגשי או בתנהגות, המשקפת חוסר תפקוד בתחוםים פסיקולוגיים, ביולוגיים או התפתחותיים, וגורמת לסלב משמעותי ו/או לפגיעה בתפקוד.

הסבר אינטואיטיבי

מדובר בקשישים נפשיים שאינם רק "מצב רוח" או קושי זמני, אלא תבנית יציבה יחסית של סימפטומים שגורמת סבל ופוגעת בתפקוד היומיומי.

נקודות לבחינה

- לא כל סבל נפשי הוא הפרעה נפשית
- **חייבת להיות פגעה תפקודית או סבל משמעותי**

DSM – מדריך האבחון

מהו ה-DSM?

ספר סיווג ואבחון של הפרעות נפשיות, שמספרת כ-300 הפרעות, מחולקות לקטגוריות (חרדה, דיכאון, סכיזופרניה, OCD, טראומה ועוד).

תפקיד ה-DSM

- יצירת שפה אחידה בין אנשי מקצוע
- אבחון לצורך טיפול
- מחקר מדעי
- קבלת שירות רפואי רוחה וביתוח

מהו ה-DSM לא עושה?

- אינם מסביר את הסיבות להפרעות (למעט מקרים מיוחדים כמו PTSD)

דוגמה: הפרעת פאניקה

- התקפי פאניקה חוזרים ובלתי צפויים
- לפחות 4 סימפטומים פיזיולוגיים/קוגניטיביים
- חשש מתמשך מהתקף נוסף ו/או שינוי התנהגותי (הימנעות)

טעויות נפוצות

- לחשוב שה-DSM מסביר למה ההפרעה נוצרת
- לחשוב שככל אדם מתאים תמיד לאבחנה אחת בלבד

מהימנות ותוקף

מהימנות (Reliability)

כל מדידה מהימן נותן תוצאה דומה במדידות חוזרות, כל עוד לא חל שינוי אמיתי.

תוקף (Validity)

כלי מדידה תקף מודד את מה שהוא אמור למדוד.

הבחנה קритית לבחינה

- כלי יכול להיות מהימן אך לא תקף
- כלי לא יכול להיות תקף בלי להיות מהימן

כלי אבחן בפסיכולוגיה

א. ראיון לא מבנה

- המטופל מוביל את השיחה
- חוויה קלינית עשירה
- **בעיה מרכזית:** מהימנות נמוכה

ב. ראיון מבנה

- שאלות קבועות והוראות ברורות
- דוגמה: MINI
- מהימנות ותוקף גבוהים יותר

ג. שאלוני דיוקן עצמי

- דוגמה: BDI (שאלון דיוקן של בק)
- יתרון: כימות מספרי
- חסרון: הטיה מכוננת או לא מודעת

ד. מבחני השלכה

רעיון כללי:

ניסיונו להגעה לתוכנים לא מודעים באמצעות גירויים עמוסים.

מבחן רורשאך

- 10 כתמי דיין
- מחולקת גדולה לגבי תוקף
- מערכת הציינון של Exner שיפורה מהימנות
- **ממצא חשוב:** ככל שמשקל הפרשנות הקלינית עולה – התוקף יורדת

טעות נפוצה

- לחשוב ש"יוטר פרשנות = יוטר עמוק" → מחקרית זה הפוך

אבחן ביולוגי – למה עדין לא?

- קיימים הבדלים מוחיים בין קבוצות

- אך קיימת חפיפה גדולה בין חולמים לבראים
- אין כוון מודד מוחי שמאפשר אבחון פרטני חד-משמעי

נקודה לבחינה

הבדלים קבוצתיים ≠ כלי אבחוני לאדם בודד

טיפולים נפשיים – סקירה כללית

א. טיפול רפואי

- ניתן ע"י פסיכיאטר בלבד
- דוגמאות:
 - ליתיום – הפרעה ביפולרית
 - אנטי-פסיכוטיים – סכיזופרניה
 - נגדי דיכאון – ייעלים בעיקר בדיכאון קשה

ב. טיפולים ביולוגיים נוספים

- ECT – יUIL בדיכאון קשה
- TMS – גיריה מגנטית (נבדק מחקרית)

טיפול פסיכולוגי – גישות מרכזיות

א. טיפול פסיכודינמי

- הנחהות יסוד
- מקור הקושי: קונפליקטים לא מודעים
 - דגש על עבר, יחסים, פרשנות

מאפיינים

- טיפול ארוך יחסית
- המטופל מוביל
- מושגים מרכזיים:
 - אסוציאציות חופשיות
 - מנגןוני הגנה
 - העברה (Transference)
 - העברה נגדית (Countertransference)

ב. טיפול קוגניטיבי-התנהגותי (CBT)

התפתחות

- וילפה – חשיפה
- בק – מחשבות אוטומטיות והטויות קוגניטיביות

מאפיינים

- טיפול ממוקד וקצר יחסית
- המטפל אקטיבי
- שיעורי בית

מושגים מרכזיים

- חשיפה
- הימנעות
- פסיכואדוקציה
- מחשבות אוטומטיות
- הטויות קוגניטיביות

ג. הגל השלישי

- ACT
- מיינדפולנס
- קבלה ולא שינוי של מחשבות

מיינדפולנס (קשייבות)

הגדרה

מודעות לא שיפוטית לרגע הנוכחי.

מנגנוןים

- שיפור קשב מתמשך ובקרה קשב
- ירידה בפעולות רשות ברירת המחדל

מצאים מחקרים

- ירידה בחדרה ודיכאון
- שיפור קשב
- שינויים מוחיים מדידים

קשר ל-ADHD

- תרגול מיינדפולנס משפר מדי קשב

יעילות טיפול פסיכולוגי

מחקר יישומי

בודק האם הטיפול משפר איכות חיים מעבר לפולסבו.

תנאים לבדיקה מדעית

- פרוטוקול אחיד
- הקצאה רנדומלית

- כל מודידה כמותיים

מצאים מרכזים

- כ-3/2 מהמטופלים משתפרים
- הבדלים קטנים בין גישות
- הברית הטיפולית גורם מרכזי

מטא-אנגליזה

- שילוב סטטיסטי של מחקרים רבים
- הרатаה יعلות גם לטיפולים פסיכודינמיים קצרים

מדעי מול לא-מדעי

מדע

- מבוסס ראיות
- פתוח לביקורת
- ידע זמני ומפתח

לא-מדעי

- טענות מוחלטות
- היעדר בדיקה אמפירית

מסר מרכזי של היחידה

ידע מדעי אינו מושלם – אבל הוא הדרך הטובה ביותר ביותר שיש לנו.

נקודות שחוזרות בבדיקות

- מהימנות מול תוקף
- יתרונות וחסרונות של כל אבחון
- למה אי אפשר לאבחן לפי MRI
- ההבדל בין CBT לפסיכודינמי
- פלסבו בטיפול פסיכולוגי
- חשיבות הברית הטיפולית

בהצלחה >3

