

# **מבוא לפסיכולוגיה**

**סיכום מקיף לקורס**

אוניברסיטת תל אביב

נוצ'ר על ידי Levi Orin

4 בפברואר 2026



## **תוכן העניינים**

## 0.1 ייחידה 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 והרפיט 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 בחלק הראשון של המאה ה-20.

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

**הkopfse ha shchorah:** תהליכי מנטליים כמו זיכרון, חשיבה, שפה - אי אפשר לראות ולכנן (לטענת הביהביוריסטים) אי אפשר לחקר באופן מדעי.

### 0.2.2 איוון פבלוב - התנין הקלאסית

**ניסוי הכלבים:**

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

**מושגי יסוד בתנין הקלאסית:**

דוגמה	הסביר	מונה
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 הCEED וירידה בתגובה
3. החלמה ספונטנית (Spontaneous Recovery) - חזרת התגובה לאחר ריכוז

### 0.2.4 ב.פ. סקינר - התנין אופרטוניטי

**ארבעה סוגי התנינה:**

סוג	מטרה	מנגנון
חיוך חיובי	הגברת התנהגות	מתן דבר נעים
חיוך 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 ההפק מהימנעות - מאפשר תהליך הכהדה.

### 0.3. **يיחידה 3 - كognיצية**

#### 0.3.1 המהפהכה הקוגניטיבית

**שתי הטענות המרכזיות:**

1. מדע הפסיכולוגיה חייב ויכול לחקור 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 מוליך לרכישת שפה (LAD)
- **ג'ורג' מיילר** - חקר את גודל זיכרונו העבודה ( $2 \pm 7$  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)

#### 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 מבנה (Constructive Memory)

**הניסוי של אליזבת לופטוס (1974):**

نبדים צפו בסרט תאונה ונשאלו על המהירות.

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

**השלכות:** באופן ניסוח השאלה יש השפעה עצומה על דיוק העדים.

## 0.4 ייחידה 4 - גוף ומוח

### 0.4.1 הקשר בין גוף ונפש

- **רדו-קציניות:** התיאור הביולוגי של תהליכיים פסיכולוגיים
- **קשר דו-ביוני:** המוח יוצר מחשבות, והמחשבות משנות את המוח

### 0.4.2 הנירון

**מבנה הנירון:**

חלק	תפקיד
דנדראיטים	קבלת מידע מנוירונים אחרים
גוף התא	עיבוד המידע
אקסון	העברת הסיגナル החשמלי
כפתורים טרמינליים	שחרור נירוטרנסmitterים

### 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 המקרה של M.H.

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

- **נשمر:** אינטילגנציה, עיבוד מידע, קשב, זיכרון לטוווח קצר
- **נפגע:** יכולת ליצור זיכרונות חדשים (Anterograde Amnesia)

**סוגי זיכרון ותלות בהיפוקמפוס:**

סוג זיכרון	תיאור	תלוי בהיפוקמפוס?
זיכרון לטוווח קצר	שניות-דקות, מוגבל	✗
זיכרון דקלרטיבי	AIRWAYS ועובדות	✓
זיכרון פרוצדורלי	MOVEMENTS (רכיבה על אופניים)	✗
התניות	התניות שח	✗ (אםיגדלה)

**0.5. יחידה 5 - פסיכולוגיה התפתחותית****0.5.1 התקופה הקרויטית**

**הגדרה:** התקופה שבה החשיפה לסביבה אמורה להתרחש להתפתחות מלאה.

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

**0.5.2 איך חוקרים מיניד של תינוקות?**

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

**Narrowing Perceptual 0.5.3**

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

**0.5.4 תיאוריות ההתפתחות של פיאז'**

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

**Mind of Theory 0.5.5**

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

## 0.6 ייחידה 6 - פסיכולוגיה חברתית

### 0.6.1 השפעה על ביצועים

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

### 0.6.2 קונפורמיzm - הניסוי של סלומון אש

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

- 76% ענו לפחות תשובה אחת שגوية
- 50% ענו שגוי לפחות ממחצית מהסבירים

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

### 0.6.3 אפקט הצופה מהצד

כל שיש יותר אנשים - פחות סיכוי לעוזר.  
**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 מעזעות:** + 60% הסכימו לתת שוקים מסוכנים לאדם אחר כשהנאמר להם לעשות זאת.

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

### Threat Stereotype 0.6.5

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

## 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 תיאוריות G (ספרמן)

- G = יכולת כללית משותפת לכל היכולות
- S = יכולות ספציפיות שאין קשורות זו לזו

### 0.7.3 חמשת הגודלים (Big 5)

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

### 0.7.4 מבחן המרשללו (וולטר מישל)

**הניסוי:** ילדים יכולים לאכול מרשללו עכשו או לחכות ולקבל עוד אחד.  
**מעקב לאורך שנים:** ילדים שהצליחו לחכות הפכו לבני נוער עם יכולת ריכוז גבוהה יותר, שליטה עצמית, וצינונים גבוהים יותר.

## 0.8 ייחידה 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

#### הטיפול הביולוגי

סוג	שימוש
ליתיום	הפרעה דו-קוטבית
אנטי-פסיכוטיות	סכיזופרניה
מרגיעות	חרדה
ונגדות דיכאון	דיכאון (פרזק)

#### הטיפול הפסיכודינמי

המקור לפסיכולוגיה: קונפליקט בין מודע ללא מודע.

#### הטיפול הקוגניטיבי-התנהגותי (CBT)

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