

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 ידע ישומי	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 (Constructive Memory)	0.3.4
10	פרימינג סמנטיק (Priming Semantic)	0.3.5
11	טבלת סיכום - חוקרי הקוגניציה	0.3.6
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 נגדי 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 הסומטנסורי	0.4.8
14	טבלת סיכום - חוקרי המוח	0.4.9
15	יחידה 5 - פסיכולוגיה התפתחותית	0.5
15	התקופה הקרוית	0.5.1
15	איך חוקרים מיניד של תינוקות?	0.5.2
15	Narrowing Perceptual	0.5.3
15	צורות קניזסה (Kanizsa Figures)	0.5.4
16	תיאוריות ההתפתחות של פיאז'ה	0.5.5
16	Mind of Theory	0.5.6
17	יחידה 6 - פסיכולוגיה חברתית	0.6
17	השפעה על ביצועים	0.6.1
17	كونפורמיزم - הניסוי של סלומון אש	0.6.2

17	אפקט הצופה מהצד Effect) (Bystander	0.6.3
18	ניסוי מילגרם (1963)	0.6.4
18	Threat Stereotype	0.6.5
19	טבלת סיקום - ניסויי פסיכולוגיה חברתית	0.6.6
20	יחידה 7 - הבדלים ביןאישיים	0.7
20	מבחני אינטלקגנציה	0.7.1
20	מדידת מתאם - גרפ' פיזור Plot) (Scatter	0.7.2
20	תיאוריית G (ספירמן)	0.7.3
20	חמשות הגודלים (Big 5)	0.7.4
21	מבחון המרשמלו (ולטר מישל)	0.7.5
21	פרשנות מחקרים תאומים	0.7.6
22	יחידה 8 - פסיכופתולוגיה	0.8
22	DSM	0.8.1
22	סוגי טיפול	0.8.2
24	הרצאות אורח	0.9
24	מדע החזדעה Science) (Consciousness	0.9.1
25	פסיכולוגיה חברתית 'ישומית	0.9.2
26	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 ההתנהגות אפשר לחקור באופן מדעי, כי רק בהתנהגות אפשר לצפות ולמדוד באופן אובייקטיבי.

הkopסה 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 נוצרה גם אחרי ניסיון אחד בלבד!

ערעור על הביביורייזם:

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

0.2.6 טבלת סיכום - חוקרי הביביורייזם

חוקר	תרומה עיקרית	ניסוי/מושג מפתח
איוון פבלוב	התניה קלאסית	ניסוי הכלבים - ריוור לצליל
ג'ון ווטסון	התניניות שחד	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

טענה	חוקר	תיאוריה
מסננים לחלוטין לפי מאפיינים פיזיים	دونלד ברודבנט	Theory Filter
מנמיכים עצמה אבל עדין מעבדים	אן טרייזמן	Theory Attenuation

מי צודק? טרייזמן נחשבת יותר צודקת - כי אנשים מזהים את השם שלהם גם באוזן ה"מוזנחת".

הניסוי של איגלי, דרייבר וראפאל (Egly, Driver & Rafal)

שאלת המחקר: האם קשב מופנה למיקום למרחב או לאובייקט?
הממצא המפתח:

- זמן תגובה מהיר יותר לגירוי **באותו מלבן** (גם אם המרחק שווה!)
- קשב מופנה **לאובייקט**, לא רק למיקום

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: שאלה עם "נמחזה" הובילה להערכת מהירות גבוהה יותר + "זיכרון" של זוכנית שבורה שלא הייתה.
השלכות: לאור ניסוח השאלה יש השפעה עצומה על דיוק העדים.

0.3.5 (הטרמה סמנטית) Priming Semantic

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

Task: Decision Lexical

- המילה "תפוח" מוצגת תחיליה (Prime)
 - המילה "אגס"mezohah מהר יותר כמילה אמיתית (Target)
 - הסביר: יצוג "תפוח" הפעיל מושגים קשורים כמו "פרי", "אגס"
- חשיבות:** זהה מטלה קוגניטיבית, לא ביוביוריסטיבית!

0.3.6 טבלת סיכום - חוקר הקוגניציה

חוקר	תרומה עיקרית
נועם חומסקי	LAD - מנגן מולד 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	קשבר צוני vs אוטומטי
סטיבן קוסלין	דמיויים מנטליים
אליזבת לפטוס	זיכרון מבנה ועדות שווה
דניאל כהןמן	התיות קוגניטיבית

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:

סוג זיכרון	תיאור	תלוי בהיפוקמפוס?
זיכרון לטוחה קצר	שניות-דקות, מוגבל	X
זיכרון דקלרטיבי	איירועים ועובדות	✓
זיכרון פרוצדורלי	מוטורי (רכיבה על אופניים)	X
התניות פחד		X (אמיגדלה)

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 → תרים הצדור

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

0.4.7 שיטות לחקר המוח

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

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

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 רגישות 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 הקריטית

הגדרה: התקופה שבה החשיפה לסביבה אמורה להתרכש להתקפות מלאה.

דוגמה - ג'יני: ילדה שלא נחשפה לשפה עד גיל 13 - לא הצליחה למדוד 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 הפונומות בעולם ובפנים מכל הגזעים
- **מגיל 9 חודשים:** מבחינים רק בפונומות של שפת האם ובפנים מוכרים

מחקר פטרישיה קול Kuhl) (Patricia

שאלה: האם אפשר למנוע את ה-Narrowing? Perceptual ניסוי: תינוקות אמריקאים (9 חודשים) נחשפו למנדرين:

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

מסקנה: אינטראקטיבית חברתית היא קריטית ללמידה שפה!

0.5.4 צורות קניזה (Kanizsa)

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

ניסוי עם תינוקות:

- הרגilio תינוקות לצורת קניזה (ריבוע מדומה)
- הציגו צורה עם אותם חלקים אבל ללא אשלייה
- מדדו זמן הסתכלות

מסקנה: כבר בגיל חודשיים תינוקות תופסים את המשולש המדומה!

0.5.5 תיאוריות התפתחות של פיאז'

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

Mind of Theory 0.5.6

הגדרה: היכולת להבין שלאנשים אחרים יש כוונות, אמונה ורצונות שונים משלוי.
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

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 לפניות בוקר
- קיטי ג'נובס הותקפה בדרך הביתה
- **התקפה נמשכה חצי שעה** - היא עזקה לעזרה
- לפי הדיווחים - 38 שכנים שמעו או ראו אף אחד לא התערב
- מקרה זה הוביל לחקיר "אפקט הצופה מהצד".

ניסוי העשן Darley & Latan

נבדקים ממלאים שאלון בחדר. פתאום עשן מתחילה 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 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 מעזעות: הסכימו לתת שוקים מסוכנים לאדם אחר כשנאמר להם לעשות זאת.

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

Threat Stereotype 0.6.5

הגדרה: חשש שביצועים יאוששו סטריאוטיפ שלילי.

דוגמה: נשים במתמטיקה - כמשמעותם הבדלים מגדריים, הביצוע יורד.

0.6.6 טבלת סיכום - ניסויי פסיכולוגיה חברתית

חוקר	ניסוי/תופעה	ממצא מרכזי
נורמן טריפלט (1898)	גלגול חכה	ביצוע טוב יותר בנסיבות אחרים
רוברט זאיינק	ג'וקים בمسلسل	kowski המשימה קבוע אם נוכחות עוזרת
mozaffar shrif	אפקט אוטוקינטי	השפעה אינפורטטיבית
סלומון אש	אורך קווים	קונפורמיزم גם בשיפוט אובייקטיבי
סטנלי מילגרם	שוקים חשמליים	+60% צייתו לסמכות
לטנה ודרלי	אפקט הצופה	יותר אנשים = פחות עוזרים

מה משותף למילגרם ואש?

בשני הניסויים: נוכחות של אדם שמרד/מציג דעתה שונה - צמצמה את ההשפעה החברתית!

0.7 ייחידה 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 קשרות זו לזו

0.7.4 חמשת הגודלים (Big 5)

תכונה	מאפיינים
מוחצנות (Extroversion)	חברותיות, דברנות, פעילנות
יציבות רגשית (Neuroticism)	חרדה, דיכאון, עצבנות
נעם הליכות (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 ייחידה 8 - פסיכופתולוגיה

DSM ה- 0.8.1

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

היסטוריה: לובוטומיה

לובוטומיה (Lobotomy) – טיפול ההיסטורי 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 ייעילות 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-התנהגותי (CBT)

- **החלק ההתנהגותי (וולפה):** הקהה שיטתית - חשיפה הדרגתית לגירויים מפחידים
- **החלק הקוגניטיבי (אהרון בק):** זיהוי הטויות קוגניטיביות 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 למוחשבות
Defusion (ניתוק)	אתגר קוגניטיבי	טכnika מרכזית
מרכזי - פעולה לפי ערכים	פחות מרכזי	גישה לערכים

0.9 הריצאות אורח

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?	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 → הרבה 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 שהוכן 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 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!)