

מבוא לפסיכולוגיה - סיכום מקיף

Orin Levi

4 בפברואר 2026

תוכן העניינים

3	יחידה 1 - מהי פסיכולוגיה?
3	הגדרות פסיכולוגיה
3	המדע האמפירי
3	דוגמה: טיפול ב-PTSD
3	מדע בסיסי לעומת מדע יישומי
4	יחידה 2 - גישות בפסיכולוגיה: הביהביורזם
4	מבוא לביהביורזם
4	איוון פבלוב - התניה קלאסית
4	תהליכי למידה
4	ב.פ. סקינר - התניה אופרנטית
5	יחידה 3 - קוגניציה
5	המהפכה הקוגניטיבית
5	מנגנון הקשב
5	ייצוג (Representation)
5	זיכרון מובנה
6	יחידה 4 - גוף ומוח
6	הקשר בין גוף ונפש
6	הנירון
6	אזורי מוח חשובים
6	המקרה של H.M.
7	יחידה 5 - פסיכולוגיה התפתחותית
7	התקופה הקריטית
7	איך חוקרים מיינד של תינוקות?
7	Narrowing Perceptual
7	תיאוריית פיאז'ה
7	Mind of Theory
8	יחידה 6 - פסיכולוגיה חברתית
8	השפעה על ביצועים
8	קונפורמיזם - ניסוי אש
8	אפקט הצופה מהצד
8	ניסוי מילגרם (1963)
8	Threat Stereotype

9	יחידה 7 - הבדלים בינאישיים
9	מבחני אינטליגנציה
9	תיאוריית G (ספירמן)
9	חמשת הגדולים (Big 5)
9	מבחן המרשמו
10	יחידה 8 - פסיכופתולוגיה
10	ה-DSM
10	סוגי טיפול

יחידה 1 - מהי פסיכולוגיה?

הגדרות פסיכולוגיה

- **לפי ויקיפדיה:** פסיכולוגיה היא מדע ההתנהגות והתהליכים המנטליים
- **לפי מילון מרים וובסטר:** פסיכולוגיה היא מדע המינד וההתנהגות
- **לפי ספר הלימוד:** פסיכולוגיה היא המחקר המדעי של התנהגות ותהליכים מנטליים

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

דוגמה: טיפול ב-PTSD

הפרעת PTSD היא הפרעה נפשית שמתפתחת כתוצאה מאירוע טראומטי.

סימפטומים עיקריים:

- חוויה מחדש של הטראומה
- עלייה כללית בעוררות ובתגובות חרדתיות
- ניסיון להימנע מדברים שמזכירים את הטראומה

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

מדע בסיסי לעומת מדע יישומי

- **מדע בסיסי:** מנסה להבין את המנגנון שמסביר תופעה
- **מדע יישומי:** מפתח שיטות שמשפרות איכות חיים

יחידה 2 - גישות בפסיכולוגיה: הביהביוריסם

מבוא לביהביוריסם

הזרם המרכזי ששלט בפסיכולוגיה בחלק הראשון של המאה ה-20.

הקופסה השחורה: תהליכים מנטליים כמו זיכרון, חשיבה, שפה - אי אפשר לראות ולכן אי אפשר לחקור באופן מדעי.

איוון פבלוב - התניה קלאסית

מונח	הסבר	דוגמה
אוכל	אוטומטית תגובה שיוצר גירוי	מوتנה בלתי גירוי
ריוור	לגירוי אוטומטית תגובה	מותרנית בלתי תגובה
צליל	מותרנה בלתי לגירוי שנקשר ניטרלי גירוי	מותרנה גירוי
לצליל ריוור	המותרנה לגירוי תגובה	מותרנית תגובה

תהליכי למידה

1. **רכישה (Acquisition)** - למידת הקשר
2. **הכחדה (Extinction)** - הפסקת הצימוד וירידה בתגובה
3. **החלמה ספונטנית** - חזרת התגובה למחרת

ב.פ. סקינר - התניה אופרנטית

סוג	מטרה	מנגנון
חיובי חיזוק	התנהגות הגברת	נעים דבר מתן
שלילי חיזוק	התנהגות הגברת	נעים לא דבר הסרת
חיובי עונש	התנהגות הפחתת	נעים לא דבר מתן
שלילי עונש	התנהגות הפחתת	נעים דבר מניעת

יחידה 3 - קוגניציה

המהפכה הקוגניטיבית

- **נועם חומסקי** - מנגנון מולד לרכישת שפה (LAD)
- **ג'ורג' מילר** - זיכרון העבודה: 7±2 פריטים

שתי הטענות המרכזיות:

1. מדע הפסיכולוגיה חייב לחקור גם תהליכים מנטליים
2. יש מרכיב מולד - לא רק למידה מהסביבה

מנגנון הקשב

שתי דרכים להפניית קשב:

1. **הגירוי עצמו** - גירויים בולטים ימשכו קשב
2. **רצון/ציפיות** - קשב רצוני (תופעת מסיבת הקוקטייל)

ייצוג (Representation)

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

זיכרון מובנה

ניסוי לופטוס (1974): לאופן ניסוח השאלה יש השפעה עצומה על דיווח העדים.

יחידה 4 - גוף ומוח**הקשר בין גוף ונפש**

- **רדוקציוניזם:** תיאור ביולוגי של תהליכים פסיכולוגיים
- **קשר דו-כיווני:** המוח יוצר מחשבות, והמחשבות משנות את המוח

הנוירון

תפקיד	חלק
אחרים מנוירונים מידע קבלת	דנדריטים
המידע עיבוד	התא גוף
החשמלי הסיגנל העברת	אקסון
נוירטרנסמיטרים שחרור	טרמינליים כפתורים

אזורי מוח חשובים

- **אזור ברוקה** - פגיעה גורמת לבעיות בהפקת שפה
- **אזור ורניקה** - דיבור שוטף אך חסר משמעות

המקרה של H.M

בהיפוקמפוס? תלוי	זיכרון סוג
לא	קצר לטווח זיכרון
כן	דקלרטיבי זיכרון
לא	פרוצדורלי זיכרון
(אמיגדלה) לא	התניות

יחידה 5 - פסיכולוגיה התפתחותית

התקופה הקריטית

התקופה שבה החשיפה לסביבה אמורה להתרחש להתפתחות מלאה.

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

איך חוקרים מיינד של תינוקות?

- **קצב דופק** - שינוי בדופק לגירוי
- **תדירות מציצה** - שינוי בקצב מציצת מוצץ
- **זמן הסתכלות** - הנפוץ ביותר

Narrowing Perceptual

- **עד 6 חודשים:** מבחינים בכל הפונמות ופנים מכל הגזעים
- **מגיל 9 חודשים:** התמחות בפונמות ופנים מוכרים בלבד

תיאוריית פיאז'ה

מאפיינים	גיל	שלב
אובייקט קביעות	0-2	סנסורי-מוטורי
אגוצנטריות	2-7	פרה-אופרציונלי
שימור הבנת	7-10	קונקרטי אופרציונלי
אבסטרקטית חשיבה	+10	פורמלי אופרציונלי

Mind of Theory

היכולת להבין שלאנשים אחרים יש כוונות ורצונות שונים. מתפתחת סביב גיל 4-5.

יחידה 6 - פסיכולוגיה חברתית

השפעה על ביצועים

תופעה	מתי
חברתית הקלה	משתפר ביצוע - קלה משימה
חברתית עכבה	נפגע ביצוע - קשה משימה

קונפורמיזם - ניסוי אש

- 76% ענו לפחות תשובה אחת שגויה
- מספיק שאדם אחד יאמר תשובה שונה - והנבדק יאמר את התשובה הנכונה

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

ניסוי מילגרם (1963)

תוצאה: +60% הסכימו לתת שוקים מסוכנים לאדם אחר.
טעות הייחוס בסיסית: נטייה לייחס התנהגות לאישיות ולא למצב.

Threat Stereotype

חשש שביצועים יאוששו סטריאוטיפ שלילי.

יחידה 7 - הבדלים בינאישיים

מבחני אינטליגנציה

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

תיאוריית G (ספירמן)

$G =$ יכולת כללית משותפת לכל היכולות

$S =$ יכולות ספציפיות

חמשת הגדולים (Big 5)

מאפיינים	תכונה
דברנות חברותיות,	מוחצנות
דיכאון חרדה,	רגשית יציבות
אמון אדיבות,	הליכות נועם
יסודיות אחריות,	מצפוניות
סקרנות דמיון,	פתיחות

מבחן המרשמלו

ילדים שדחו סיפוקים הפכו לבני נוער עם יכולת ריכוז, שליטה עצמית, וציונים גבוהים יותר.

יחידה 8 - פסיכופתולוגיה

DSM-ה

Disorders Mental of Manual Statistical and Diagnostic = DSM

קטגוריות הפרעות:

- ☐ הפרעות נוירו-התפתחותיות
- ☐ סכיזופרניה
- ☐ הפרעות דיכאון
- ☐ הפרעות חרדה
- ☐ OCD
- ☐ הפרעות טראומה
- ☐ התמכרויות
- ☐ הפרעות אישיות

סוגי טיפול

הטיפול הביוולוגי

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

הטיפול הפסיכודינמי

המקור לפתולוגיה: קונפליקט בין מודע ללא מודע.

הטיפול הקוגניטיבי-התנהגותי (CBT)

- ☐ החלק ההתנהגותי: חשיפה הדרגתית לגירויים מפחידים
- ☐ החלק הקוגניטיבי: זיהוי הטיות קוגניטיביות

מאפייני CBT:

- ☐ מטרות מוגדרות
- ☐ טיפול קצר וממוקד
- ☐ שיעורי בית

סיכום זה נוצר באמצעות AI Claude

https://github.com/orinlevi/intro_to_psychology_notes