

# קריאות חובה – מבוא למדעי הפסיכולוגיה (גרסה סופית ללמידה למבחן)

מסמך אחד, רציף וסגור. נכתב לפי עמודי הקריאה בסילבוס ומחליף קריאה בספר ובמאמרים.

## סילבוס הקריאה

שיעור	מקור	עמודים
1	Atkinson & Hilgard	פרק 1, עמ' 5-11
1	יובל נח הררי	קיצור תולדות האנושות – פרק 14 (עד עמ' 266)
2	Atkinson & Hilgard	פרק 7, עמ' 226-246
3	Atkinson & Hilgard	פרק 8, עמ' 298-299; פרק 9, עמ' 317-322; 332-335
3	Miller	The Cognitive Revolution
4	Atkinson & Hilgard	פרק 2, עמ' 48-51
5	Atkinson & Hilgard	פרק 3, עמ' 67-79
6	Atkinson & Hilgard	פרקים 17-18, עמ' 557-577; 598-604
7	Atkinson & Hilgard	פרקים 12-13
7	Mayer	Emotional Intelligence
8	Atkinson & Hilgard	פרקים 15-16

## טבלה: נקודות שמופיעות רק בחומרי הקריאה (ולא בהרצאות)

הטבלה כוללת אך ורק תכנים שנדרשו לקריאה בסילבוס ואינם מופיעים בסיכום ההרצאות.  
אם תלמידי רק מהרצאות – אלה החוסרים הקריטיים.

יחידה	מקור קריאה	נקודה ייחודית לקריאה (לא בהרצאות)	למה זה חשוב למבחן
1	יובל נח הררי – קיצור תולדות האנושות, פרק 14	עקרון אי-הידעיה כבסיס למהפכה המדעית	מבדיל בין מדע מודרני לידע מסורתי
1	הררי	ידע מדעי כידע זמני ומצטבר (ולא אמת מוחלטת)	שאלה קלאסית על מה מייחד מדע
1	הררי	הקשר בין מדע, אימפריאליזם וכוח פוליטי	חיבור בין מדע לחברה

יחידה	מקור קריאה	נקודה ייחודית לקריאה (לא בהרצאות)	למה זה חשוב למבחן
3	Miller (1956)	המהפכה הקוגניטיבית כהתנתקות עקרונית מביהיוריזם	הבנת שינוי פרדיגמה
3	Miller	המשמעות המתודולוגית של מדידת תהליכים מנטליים	למה זה עדיין מדע
7	Mayer (1999)	הבחנה בין EI מדעי ל-EI פופולרי	נפוץ כשאלת ביקורת
7	Mayer	EI כיכולת קוגניטיבית ולא כתכונת אופי	הבחנה מושגית חשובה
7	Mayer	חשיבות מדידה ביצועית (ולא דיווח עצמי)	חיבור למהימנות ותוקף
8	ספר הקורס (קריאה)	מגבלות אבחון ביולוגי (למה MRI לא מספיק)	שאלה עקרונית באבחון
8	ספר הקורס (קריאה)	מטא-אנליזה כבסיס ליעילות טיפול	מופיע בקריאה, לא בהרצאה

## יחידה 1 – מבוא לפסיכולוגיה כמדע

ספר הקורס: Atkinson & Hilgard, פרק 1 (עמ' 5-11)  
קריאת חובה: יובל נח הררי – קיצור תולדות האנושות, פרק 14

### מהי פסיכולוגיה?

הגדרה פורמלית (נוסח ספר הקורס)

פסיכולוגיה היא המדע החוקר התנהגות ותהליכים מנטליים באמצעות שיטות מחקר אמפיריות ושיטתיות. בספר מודגש כי המונח "מדע" מחייב ניסוח השערות הניתנות לבדיקה והפרכה, שימוש במדידה שיטתית, ובקרה על משתנים.

### דיוק חשוב לניסוח

הספר מדגיש ששני מרכיבי ההגדרה – **התנהגות ותהליכים מנטליים** – נחקרים באמצעים מדעיים. תהליכים מנטליים אינם נצפים ישירות, אך נחקרים בעקיפין באמצעות מדדים התנהגותיים, פיזיולוגיים וניסויים מבוקרים.

### הבחנה למבחן

פסיכולוגיה איננה עוסקת רק בהתנהגות נצפית (כמו בגישה הביהיוריסטית הקלאסית), אלא גם בתהליכים פנימיים – כל עוד ניתן לחקור אותם באופן מדעי.

### למה פסיכולוגיה היא מדע?

הספר מדגיש שפסיכולוגיה עומדת בקריטריונים של מדע משום שהיא מפתחת השערות הניתנות להפרכה, משתמשת בשיטות מחקר מבוקרות, מבססת מסקנות על נתונים אמפיריים ופתוחה לתיקון טעויות. המורכבות של ההתנהגות האנושית אינה פוגעת במדעיות התחום אלא מחייבת זהירות מתודולוגית גבוהה יותר.

## מטרות הפסיכולוגיה כמדע

### נוסח מדויק ומעוגן בספר הקורס

לפסיכולוגיה ארבע מטרות מרכזיות: **תיאור, הסבר, ניבוי ויישום**. הספר מציג מטרות אלו כרצף לוגי של פעילות מדעית.

**תיאור (Description)** – זיהוי שיטתי ומדויק של דפוסי התנהגות ותהליכים מנטליים כפי שהם מופיעים בפועל, ללא ניסיון להסבירם בשלב זה.

**הסבר (Explanation)** – זיהוי הגורמים והמנגנונים העומדים בבסיס ההתנהגות או התהליך המנטלי. הסבר מדעי מבקש לענות על השאלה "מדוע" ולא רק "מה".

**ניבוי (Prediction)** – היכולת לחזות בהסתברות כיצד התנהגות תופיע בתנאים נתונים. הספר מדגיש כי ניבוי בפסיכולוגיה הוא הסתברותי ואינו דטרמיניסטי.

**יישום (Application)** – שימוש בידע שנצבר לצורך פתרון בעיות מעשיות, שיפור תפקוד אנושי והפחתת מצוקה. היישום נשען תמיד על שלושת השלבים הקודמים.

## רמות הסבר בפסיכולוגיה

### נוסח מדויק ומעוגן בספר הקורס

רמות הסבר הן דרכים שונות אך משלימות להסביר תופעה פסיכולוגית אחת. הספר מדגיש שכל רמה עוסקת בהיבט אחר של אותה תופעה, ושאינן ביניהן תחרות או היררכיה.

**הרמה הביולוגית** – מתמקדת במנגנונים פיזיולוגיים כגון פעילות מוחית, נוירונים, מערכות עצבים והורמונים.

**הרמה הקוגניטיבית / המנטלית** – עוסקת בתהליכים פנימיים כגון תפיסה, זיכרון, חשיבה, רגשות וייצוגים מנטליים.

**הרמה ההתנהגותית** – מתייחסת להתנהגויות נצפות ותגובות לגירויים בסביבה.

### דיוק חשוב לפי הספר

הספר מדגיש כי אף רמת הסבר אינה "עמוקה" או "מדעית" יותר מהאחרות. תיאור מלא של תופעה פסיכולוגית עשוי לדרוש שילוב בין רמות הסבר שונות.

### טעות נפוצה למבחן

לחשוב שהסבר ביולוגי מבטל צורך בהסבר פסיכולוגי.

## מתאם לעומת סיבתיות

### נוסח מדויק ומעוגן בספר הקורס

מתאם הוא קשר סטטיסטי בין שני משתנים, המעיד על כך שהם נוטים להשתנות יחד. הספר מדגיש כי קיומו של מתאם אינו מעיד בהכרח על קשר סיבתי.

## עיקרון יסוד

מתאם  $\neq$  סיבתיות.

### הסברים אפשריים לקשר מתאמי (לפי הספר)

1. משתנה A גורם לשינוי במשתנה B
2. משתנה B גורם לשינוי במשתנה A
3. משתנה שלישי משפיע על שני המשתנים
4. הקשר מקרי

### דיוק מתודולוגי חשוב

הספר מדגיש כי רק מחקר ניסויי מבוקר מאפשר הסקת סיבתיות. במחקר כזה החוקר מבצע מניפולציה על המשתנה הבלתי-תלוי, שולט במשתנים מתערבים, ומשווה בין תנאים.

### נקודה טיפוסית למבחן

גם מתאם חזק מאוד אינו מאפשר לקבוע סיבתיות בהיעדר מניפולציה ניסויית.

## קריאת חובה נפרדת - יובל נח הררי: קיצור תולדות האנושות, פרק 14 (המהפכה המדעית)

### מיקום הפרק והקשרו

פרק 14 מתאר את "המהפכה המדעית" כשינוי תפיסתי עמוק באופן שבו בני אדם מבינים ידע, אמת וסמכות. הררי אינו מתאר רק רצף של תגליות מדעיות, אלא שינוי תרבותי: מעבר מתפיסה של ידע קיים ומוחלט, לתפיסה של ידע חלקי, זמני ופתוח לחקירה.

### עקרון אי-הידעה (עיגון לנוסח הספר)

הררי מדגיש שהמהפכה המדעית החלה כאשר בני אדם הסכימו להודות שהם אינם יודעים הכול. בניגוד לתרבויות קודמות, שהניחו שהתשובות החשובות כבר ידועות ומצויות במסורת או בכתבי קודש, המדע מתחיל מהכרה בבורות ומהצבת שאלות פתוחות.

ההכרה באי-הידעה אינה נתפסת ככישלון, אלא כתנאי הכרחי להתקדמות מדעית: רק כאשר מודים בחוסר ידע, ניתן להשקיע מאמץ שיטתי בגילוי ידע חדש.

### שינוי מקור הסמכות לידע

לפי הררי, אחד השינויים המרכזיים במהפכה המדעית הוא שינוי מקור הסמכות לידע. במקום להסתמך על מסורת, כתבים קדושים או דמויות סמכות, המדע נשען על ראיות אמפיריות: תצפיות, ניסויים, מדידה ומתמטיקה. אמיתות מדעיות אינן נקבעות לפי מי אמר אותן, אלא לפי איכות הראיות התומכות בהן.

### ידע מדעי כידע זמני ומצטבר

הררי מדגיש שידע מדעי הוא זמני ונתון לתיקון. תיאוריות אינן אמיתות מוחלטות, אלא מודלים שעוברים בדיקה מתמדת. טעויות אינן מבטלות את המדע, אלא מהוות חלק בלתי-נפרד מתהליך הצטברות הידע.

## הקשר בין מדע, טכנולוגיה וכוח

הפרק מדגיש קשר הדוק בין מדע לבין כוח פוליטי, צבאי וכלכלי. מחקר מדעי ממומן לעיתים מתוך ציפייה ליתרון טכנולוגי, צבאי או כלכלי. בתמורה, הצלחות טכנולוגיות מחזקות את מעמדן של מדינות ואימפריות ומאפשרות השקעה נוספת במחקר.

## מדע ואימפריאליזם

הררי מצביע על כך שהמהפכה המדעית השתלבה בתהליכים אימפריאליסטיים. חקר גאוגרפי, ביולוגי ותרבותי שירת לעיתים אינטרסים של כיבוש ושליטה. מכאן שהמדע אינו ניטרלי לחלוטין, אלא פועל בתוך הקשרים חברתיים ופוליטיים.

## מדע לעומת אמונה ומסורת

הררי אינו טוען שהמדע מחליף בהכרח אמונה דתית, אלא שהוא משנה את הקריטריונים לידע תקף. אמונה ומסורת נשענות על סמכות ויציבות, בעוד שהמדע נשען על ספק, ביקורת ושינוי מתמיד. שתי המסגרות יכולות להתקיים במקביל, אך הן פועלות לפי עקרונות שונים.

## נקודות מפתח למבחן – הררי

- המהפכה המדעית מבוססת על ההכרה באידיעה
- שינוי מקור הסמכות לידע: מסורת → ראיות אמפיריות
- ידע מדעי הוא זמני ונתון לתיקון
- קשר הדוק בין מדע, טכנולוגיה וכוח
- המדע פועל בתוך הקשרים חברתיים ופוליטיים

## נקודות מפתח למבחן – יחידה 1

פסיכולוגיה היא מדע של התנהגות ותהליכים מנטליים. לפסיכולוגיה ארבע מטרות: תיאור, הסבר, ניבוי ויישום. רמות ההסבר בפסיכולוגיה משלימות זו את זו. מתאם אינו שקול לסיבתיות. המהפכה המדעית מבוססת על עקרון אי-הידיעה ועל מעבר מסמכות לראיות אמפיריות.

## יחידה 2 – למידה

ספר הקורס: Atkinson & Hilgard, פרק 7 (עמ' 226-246)

## מהי למידה?

### נוסח מדויק ומעוגן בספר הקורס

למידה היא שינוי יחסית קבוע בהתנהגות או בידע, הנובע מניסיון.

### דיוק חשוב לפי הספר

הספר מדגיש שלמידה נבדלת משינויים זמניים שמקורם בעייפות, תרופות, פציעה או מצבי רוח. השינוי עשוי להיות פנימי ואינו חייב להתבטא מיידית בהתנהגות נצפית.

## הבחנה קריטית למבחן: למידה לעומת ביצוע

למידה מתייחסת לשינוי בידע או ביכולת; **ביצוע** הוא הביטוי החיצוני של למידה בתנאים נתונים. היעדר שינוי בביצוע **אינו מעיד** בהכרח על היעדר למידה.

## התניה קלאסית (Classical Conditioning)

### רעיון מרכזי (נוסח ספרי)

בהתניה קלאסית אורגניזם לומד קשר בין **גירוי ניטרלי** לבין **גירוי שמעורר תגובה טבעית**, כך שהגירוי הניטרלי לבדו מעורר תגובה נלמדת.

### מונחים בסיסיים

- **גירוי בלתי-מוותנה (UCS):** גירוי שמעורר תגובה ללא למידה
- **תגובה בלתי-מוותנית (UCR):** תגובה טבעית ל-UCS
- **גירוי מותנה (CS):** גירוי ניטרלי שקיבל משמעות בעקבות צימוד
- **תגובה מותנית (CR):** תגובה נלמדת ל-CS

### ניסוי פבלוב

פבלוב הראה שכלבים לומדים לקשר בין צליל (CS) לבין מזון (UCS), כך שהצליל לבדו מעורר ריור (CR).

### תהליכים מרכזיים בהתניה קלאסית

- **רכישה (Acquisition):** שלב הלמידה הראשוני
- **הכחדה (Extinction):** ירידה בתגובה המותנית כאשר ה-CS מוצג ללא ה-UCS
- **החלמה ספונטנית:** חזרה חלקית של ה-CR לאחר הפסקה
- **הכללה (Generalization):** תגובה לגירויים דומים ל-CS
- **הבחנה (Discrimination):** תגובה ל-CS מסוים ולא לאחרים

### דיוק מושגי חשוב

הכחדה **אינה מחיקה** של הלמידה המקורית, אלא למידה חדשה המתחרה בה.

## התניה אופרנטית (Operant Conditioning)

### רעיון מרכזי (נוסח ספרי)

בהתניה אופרנטית למידה מתרחשת כתוצאה מהשלכות של התנהגות על הסביבה.

### חיזוק וענישה

- **חיזוק:** תוצאה שמגבירה את ההסתברות להתנהגות
- **ענישה:** תוצאה שמפחיתה את ההסתברות להתנהגות

### חיזוק חיובי ושלילי

- **חיזוק חיובי:** הוספת גירוי נעים לאחר התנהגות

- **חיזוק שלילי:** הסרת גירוי לא נעים לאחר התנהגות

### דיוק קריטי למבחן

חיזוק שלילי אינו ענישה.

## לוחות זמנים של חיזוק

### רציף לעומת חלקי

- **חיזוק רציף:** כל תגובה מחוזקת
- **חיזוק חלקי:** רק חלק מהתגובות מחוזקות

### סוגי חיזוק חלקי

- **יחס קבוע (Fixed Ratio)**
- **יחס משתנה (Variable Ratio)**
- **מרווח קבוע (Fixed Interval)**
- **מרווח משתנה (Variable Interval)**

### הבחנה למבחן

התנהגות שנלמדה בחיזוק חלקי עמידה יותר להכחדה מאשר התנהגות שנלמדה בחיזוק רציף.

## נקודות מפתח למבחן – יחידה 2

- הגדרת למידה והבחנה משינויים זמניים
- הבדל בין למידה לביצוע
- עקרונות ההתניה הקלאסית ומונחיה
- הכחדה כלמידה חדשה
- חיזוק לעומת ענישה
- חיזוק חיובי לעומת שלילי
- לוחות זמנים של חיזוק
- הגדרת למידה
- הבדל בין למידה לביצוע
- התניה קלאסית מול אופרנטית
- חיזוק לעומת ענישה
- לוחות זמנים של חיזוק

## יחידה 3 – קוגניציה

**ספר הקורס:** Atkinson & Hilgard

**עמודים:** פרק 8, עמ' 298-299; פרק 9, עמ' 317-322; 332-335

**מאמר חובה:** The Cognitive Revolution – Miller

## מהי קוגניציה?

### נוסח מדויק ומעוגן בספר הקורס

קוגניציה מתייחסת לתהליכים המנטליים המעורבים ברכישת מידע, ייצוג, אחסון ושימוש בו, לרבות תפיסה, זיכרון, חשיבה, פתרון בעיות ושפה.

### דיוק חשוב לפי הספר

הספר מדגיש שקוגניציה עוסקת בייצוגים פנימיים ובתהליכים שמתווכים בין גירוי לתגובה. בניגוד לגישות מוקדמות שהתמקדו בקלט ובפלט, הגישה הקוגניטיבית חוקרת את המתרחש "בין לבין".

## ייצוגים מנטליים

### הגדרה ספרית

ייצוג מנטלי הוא האופן שבו מידע על העולם מקודד ומאורגן במערכת הקוגניטיבית, כך שניתן לבצע עליו פעולות חשיבתיות.

### סוגי ייצוגים

- **ייצוגים דימויים (Imagery):** ייצוגים בעלי מאפיינים דמויי תפיסה
- **ייצוגים סימבוליים:** ייצוגים מופשטים, כגון מושגים וסמלים

### דיוק למבחן

ייצוג מנטלי אינו העתק של המציאות אלא מבנה פנימי פונקציונלי.

## מושגים וקטגוריות

### מהו מושג?

מושג הוא ייצוג מנטלי המאפשר סיווג של אובייקטים, אירועים או רעיונות על בסיס תכונות משותפות.

### גישות לייצוג מושגים (לפי הספר)

**גישת המאפיינים המגדירים** – מושג מוגדר על ידי סט תכונות הכרחיות ומספיקות.

**גישת הדוגמה הטיפוסית (Prototype)** – מושג מיוצג על ידי דוגמה טיפוסית המשקפת תכונות נפוצות.

**גישת הדוגמאות (Exemplars)** – מושג מיוצג באמצעות אוסף דוגמאות קונקרטיות שנשמרו בזיכרון.

### הבחנה חשובה

הספר מדגיש שרוב המושגים הטבעיים אינם פועלים לפי מאפיינים מגדירים בלבד.



## דימויים מנטליים

### רעיון מרכזי

דימויים מנטליים הם ייצוגים פנימיים בעלי מאפיינים דמויי תפיסה, בעיקר חזותית.

### ממצאים ניסויים (כפי שמתואר בספר)

זמן ביצוע פעולות מנטליות על דימויים (כגון סיבוב מנטלי) תלוי במאפיינים הפיזיים המדומיינים, דבר המצביע על קיום ייצוגים דמויי תפיסה.

### דיוק חשוב

המחלוקת אינה אם קיימים דימויים מנטליים, אלא מה טבעם – חזותי או סמלי.

---

## פתרון בעיות

### הגדרה ספרית

בעיה היא מצב שבו קיים פער בין מצב נוכחי למצב רצוי, ואין דרך מיידית וברורה לגשר עליו.

### אסטרטגיות פתרון בעיות

- **אלגוריתמים:** הליכים שיטתיים המבטיחים פתרון אם מיושמים נכון
- **היוריסטיקות:** קיצורי דרך יעילים שאינם מבטיחים פתרון נכון

### דיוק למבחן

היוריסטיקה אינה טעות אלא אסטרטגיה הסתברותית.

---

## מבנה שטחי לעומת מבנה עמוק

### הבחנה ספרית

אנשים נוטים לסווג בעיות לפי מאפיינים שטחיים, אך פתרון יעיל דורש זיהוי של המבנה העמוק – היחסים העקרוניים בין מרכיבי הבעיה.

### נקודת מבחן

מומחים נבדלים ממתחילים ביכולתם לזהות מבנים עמוקים.

---

## מאמר חובה – *The Cognitive Revolution*: Miller

### הקשר היסטורי

מילר מתאר את המהפכה הקוגניטיבית בשנות ה-50 של המאה ה-20 כתגובה למגבלות הביהביוריזם.

## ביקורת על הביהביוריזם

הביהביוריזם התמקד בהתנהגות נצפית והתעלם מתהליכים מנטליים פנימיים, דבר שהגביל את יכולתו להסביר תופעות מורכבות כגון שפה וזיכרון.

## עקרונות המהפכה הקוגניטיבית

- עיסוק בייצוגים מנטליים
- שימוש במטפורת המחשב
- חקר תהליכים פנימיים באמצעים ניסויים

## דיוק היסטורי חשוב

המהפכה הקוגניטיבית לא דחתה את המתודולוגיה המדעית, אלא הרחיבה את מושא החקירה.

## נקודות מפתח למבחן - יחידה 3

- הגדרת קוגניציה וחשיבות הייצוגים
- דרכי ייצוג של מושגים
- דימויים מנטליים וממצאים ניסויים
- אלגוריתמים מול היוריסטיקות
- מבנה שטחי לעומת מבנה עמוק
- משמעות המהפכה הקוגניטיבית
- מהי קוגניציה
- דרכי ייצוג של מושגים
- דימויים מנטליים
- אלגוריתמים מול היוריסטיקות
- מבנה עמוק מול שטחי
- משמעות המהפכה הקוגניטיבית

## יחידה 4 – מוח ופסיכולוגיה

ספר הקורס: Atkinson & Hilgard, פרק 2 (עמ' 48–51)

## הקשר בין מוח, תהליכים מנטליים והתנהגות

### נוסח מדויק ומעוגן בספר הקורס

התנהגות ותהליכים מנטליים נשענים על פעילות המוח ומערכת העצבים, אך אינם ניתנים לצמצום להסבר ביולוגי בלבד. הספר מדגיש שניתן להסביר תופעה פסיכולוגית בכמה רמות משלימות.

### דיוק חשוב למבחן

תיאור מוחי של תהליך אינו מחליף תיאור פסיכולוגי שלו, אלא משלים אותו.

## מערכת העצבים – מבט כללי

### הגדרה ספרית

מערכת העצבים היא מערכת ביולוגית המורכבת מתאים ייעודיים (נוירונים ותאי גלייה), האחראית לקליטה, עיבוד והעברת מידע בגוף.

### חלוקה מרכזית

- מערכת העצבים המרכזית (CNS): מוח וחוט שדרה
- מערכת העצבים ההיקפית (PNS): עצבים המחברים בין ה-CNS לשאר הגוף

### הבחנה חשובה

הספר מדגיש שהחלוקה היא פונקציונלית, ולא היררכית.

---

## לוקליזציה של תפקודים

### רעיון מרכזי (נוסח ספרי)

לוקליזציה של תפקודים מתייחסת לרעיון שתפקודים פסיכולוגיים מסוימים מקושרים לאזורים מוחיים מסוימים.

### דיוק חשוב לפי הספר

הספר מדגיש כי רוב התפקודים המורכבים אינם ממוקמים באזור מוחי יחיד, אלא נשענים על רשתות מוחיות.

### דוגמאות קלאסיות

מחקרי פגיעות מוחיות הראו קשר בין אזורים מסוימים לפגיעה בתפקודים מסוימים, אך אינם תומכים במיפוי חד־חד־ערכי.

---

## פלסטיות מוחית

### הגדרה ספרית

פלסטיות מוחית היא היכולת של המוח לשנות את מבנהו ותפקודו בעקבות ניסיון, למידה או פגיעה.

### משמעות מרכזית

הספר מדגיש שהמוח אינו מערכת קבועה, אלא מערכת דינמית המשתנה לאורך החיים.

### דיוק למבחן

פלסטיות קיימת גם במוח הבוגר, אם כי במידה שונה מזו שבמוח המתפתח.

## נקודות מפתח למבחן - יחידה 4

- רמות הסבר משלימות
- חלוקת מערכת העצבים
- לוקליזציה לעומת רשתות
- משמעות הפלסטיות המוחית

## יחידה 5 - פסיכולוגיה התפתחותית

ספר הקורס: Atkinson & Hilgard, פרק 3 (עמ' 67-79; עד Alternatives to Piaget's Theory)

### מהי פסיכולוגיה התפתחותית

#### נוסח ספרי מדויק

פסיכולוגיה התפתחותית עוסקת בחקר שינויים שיטתיים בהתנהגות ובתהליכים מנטליים לאורך החיים, ובבחינת תרומתם של גורמי הבשלה ביולוגית, ניסיון ולמידה.

#### דיוק חשוב

התפתחות אינה מתרחשת רק בילדות; היא תהליך מתמשך לאורך החיים.

### טבע לעומת סביבה (Nature vs. Nurture)

#### רעיון מרכזי

התפתחות היא תוצר של אינטראקציה מתמשכת בין גורמים גנטיים-ביולוגיים לבין גורמים סביבתיים-חברתיים.

#### הבחנה ספרית

השאלה אינה האם טבע או סביבה משפיעים, אלא **כיצד ובאיזו מידה** הם פועלים יחד.

#### טעות נפוצה למבחן

חיפוש גורם יחיד המסביר התפתחות.

### הגישה של פיאזה להתפתחות קוגניטיבית

#### הנחות יסוד

פיאזה ראה את הילד כחוקר פעיל הבונה ידע באמצעות אינטראקציה עם הסביבה.

#### מושגי יסוד

- **סכמות (Schemas):** מבנים קוגניטיביים לארגון ידע

- **אסימילציה (Assimilation):** שילוב מידע חדש בסכמות קיימות
- **אקומודציה (Accommodation):** שינוי סכמות קיימות בעקבות מידע חדש
- **שיווי משקל (Equilibration):** תהליך ויסות בין אסימילציה לאקומודציה

## שלבי ההתפתחות לפי פיאז'ה

### שלב סנסורי-מוטורי

חשיבה המבוססת על חושים ותנועה; התפתחות קביעות האובייקט.

### שלב קדם-אופרציונלי

שימוש בסמלים ושפה; חשיבה אגוצנטרית וקושי בשימור.

### שלב אופרציות קונקרטיות

חשיבה לוגית על אובייקטים מוחשיים; הבנת שימור וסיבתיות.

### שלב אופרציות פורמליות

חשיבה מופשטת, היפותטית ודדוקטיבית.

### דיוק חשוב

השלבים אוניברסליים בסדר הופעתם, אך קצב ההתפתחות משתנה בין ילדים.

## ביקורת על פיאז'ה

### נקודות ביקורת מרכזיות (לפי הספר)

- הערכת חסר של יכולות קוגניטיביות מוקדמות
- דגש יתר על שלבים נוקשים
- הזנחת השפעת תרבות והקשר חברתי

### הבחנה חשובה

הביקורת אינה שוללת את תרומתו של פיאז'ה, אלא מחדדת את מגבלות המודל.

## נקודות מפתח למבחן - יחידה 5

- הגדרת פסיכולוגיה התפתחותית
- טבע לעומת סביבה כאינטראקציה
- מושגי היסוד של פיאז'ה
- מאפייני שלבי ההתפתחות
- עיקרי הביקורת על פיאז'ה

## יחידה 6 – פסיכולוגיה חברתית

ספר הקורס: Atkinson & Hilgard, פרק 17 (עמ' 557-577) ופרק 18 (עמ' 598-604, עד Individuation)

### מהי פסיכולוגיה חברתית

#### נוסח ספרי מדויק

פסיכולוגיה חברתית חוקרת כיצד מחשבות, רגשות והתנהגויות של יחידים מושפעים מנוכחות ממשית, מדומיינת או משתמעת של אחרים.

#### דיוק חשוב

השפעה חברתית יכולה להתרחש גם ללא נוכחות פיזית של אחרים.

---

### קונפורמיות (Conformity)

#### הגדרה ספרית

קונפורמיות היא שינוי בהתנהגות או בעמדות כתוצאה מלחץ חברתי, מפורש או מרומז.

#### ניסוי קלאסי – אש (Asch)

נבדקים נטו להתאים את תשובתם לדעת הרוב גם כאשר התשובה הנכונה הייתה ברורה.

#### סוגי השפעה חברתית

- השפעה נורמטיבית: רצון להתקבל ולהימנע מדחייה
- השפעה אינפורמטיבית: הנחה שהאחרים יודעים טוב יותר

#### דיוק למבחן

קונפורמיות אינה מחייבת שינוי פנימי של עמדה.

---

### ציות לסמכות (Obedience)

#### הגדרה ספרית

ציות הוא ביצוע הוראות של דמות סמכות, גם כאשר הן מתנגשות עם ערכים אישיים.

#### ניסוי קלאסי – מילגרם (Milgram)

נבדקים הסכימו לגרום סבל לאחרים כאשר הורו להם לעשות זאת דמויות סמכות לגיטימיות.

#### גורמים המגבירים ציות

- לגיטימיות הסמכות

- קרבה פיזית לסמכות
- פיזור אחריות

## עמדות ושכנוע

### מהי עמדה?

עמדה היא הערכה חיובית או שלילית של אובייקט, אדם או רעיון.

### מודל הסבירות לעיבוד – ELM

- **נתיב מרכזי:** עיבוד מעמיק של הטיעונים עצמם
- **נתיב פריפריאלי:** הסתמכות על רמזים שטחיים (כריזמה, מומחיות נתפסת)

### דיוק למבחן

שכנוע דרך הנתיב המרכזי יציב יותר לאורך זמן.

## תהליכים קבוצתיים – דהאינדיבידואציה

### הגדרה ספרית

דהאינדיבידואציה היא מצב שבו יחידים מאבדים תחושת זהות אישית ואחריות עצמית בתוך קבוצה.

### מאפיינים מרכזיים

- אנונימיות
- עוררות רגשית
- ירידה בבקרה עצמית

### דיוק חשוב

דהאינדיבידואציה אינה בהכרח שלילית; השפעתה תלויה בנורמות הקבוצה.

## נקודות מפתח למבחן – יחידה 6

- הגדרת פסיכולוגיה חברתית
- קונפורמיות והבחנה בין השפעה נורמטיבית לאינפורמטיבית
- ניסויי אש ומילגרם
- מודל ELM והבדל בין נתיבים
- משמעות הדהאינדיבידואציה

# יחידה 7 – הבדלים בין-אישיים: אינטליגנציה ואישיות

ספר הקורס: Atkinson & Hilgard, פרקים 12–13

עמודים: אינטליגנציה – 413–419; 422–426; 430–431 | אישיות – 435–440 (עד The Q-sort)

מאמר חובה: Mayer (1999) *Emotional Intelligence: Popular or Scientific Psychology?*

## אינטליגנציה

### הגדרה ספרית

אינטליגנציה היא יכולת כללית ללמידה, פתרון בעיות, הסתגלות לסביבה ושימוש יעיל בידע.

### דיוק חשוב

הספר מדגיש שאין הגדרה אחת מוסכמת, וקיימים מודלים תאורטיים שונים לאינטליגנציה.

---

## מודלים מרכזיים של אינטליגנציה

### גורם כללי (g)

גישה הרואה באינטליגנציה גורם כללי אחד המשפיע על ביצועים במגוון רחב של מטלות קוגניטיביות.

### אינטליגנציות מרובות

גישה המציעה קיומן של יכולות אינטלקטואליות שונות ונפרדות (למשל לשונית, לוגית-מתמטית, מרחבית), ולא גורם יחיד בלבד.

### הבחנה חשובה

מודלים שונים מדגישים היבטים שונים של תפקוד קוגניטיבי, והספר אינו מכריע ביניהם.

---

## תורשה וסביבה באינטליגנציה (Heritability)

### הגדרה ספרית

תורשתיות היא מדד סטטיסטי המתאר את מידת התרומה של שונות גנטית להבדלים בין-אישיים בתכונה מסוימת באוכלוסייה נתונה.

### דיוק קריטי למבחן

תורשתיות מתייחסת לאוכלוסייה ולא לפרט, ואינה קובעת גורל אישי.



## לקויות למידה

### רעיון מרכזי

לקויות למידה הן קשיים ספציפיים ברכישת מיומנויות אקדמיות, שאינם מוסברים באינטליגנציה כללית נמוכה.

### הבחנה חשובה

לקות למידה שונה מפיגור שכלי ומחסר מוטיבציה.

---

## מדידת אינטליגנציה

### עקרונות מרכזיים

- מבחנים סטנדרטיים
- נורמות השוואתיות
- תוקף ומהימנות

### דיוק חשוב

מבחני אינטליגנציה מודדים תפקוד בהקשר תרבותי מסוים.

---

## אישיות

### הגדרה ספרית

אישיות היא דפוס יציב יחסית של מחשבות, רגשות והתנהגויות המייחד אדם לאורך זמן ובמצבים שונים.

---

## גישות מרכזיות לחקר אישיות

### גישת התכונות

מתמקדת בזיהוי תכונות יציבות והבדלים בין-אישיים.

### גישות נוספות

- פסיכודינמית
- הומניסטית
- התנהגותית

### הבחנה חשובה

גישות שונות מדגישות רמות הסבר שונות לאישיות.

---

## מדידת אישיות

### שיטות מרכזיות

- שאלונים לדיווח עצמי
- תצפית
- שיטות השלכתיות

### Q-sort

שיטה להערכת אישיות באמצעות דירוג הצהרות לפי מידת התאמתן לאדם.

---

## מאמר חובה – Mayer (1999): אינטליגנציה רגשית

### רעיון מרכזי

מאייר מגדיר אינטליגנציה רגשית כיכולת קוגניטיבית לעבד מידע רגשי, ולא כתכונת אופי כללית.

### ביקורת על תפיסות פופולריות

- הגדרות רחבות מדי
- ערבוב בין תכונות אישיות, ערכים ויכולות קוגניטיביות
- היעדר מדידה תקפה

### הגדרה מדעית של אינטליגנציה רגשית

- זיהוי רגשות
- הבנת רגשות
- ויסות רגשות
- שימוש במידע רגשי לחשיבה

### דיוק חשוב

אינטליגנציה רגשית שונה מאישיות ואינה שקולה לכריזמה או אמפתיה.

---

## נקודות מפתח למבחן – יחידה 7

- הגדרת אינטליגנציה ומודלים מרכזיים
  - משמעות התורשתיות
  - לקויות למידה והבחנתן מאינטליגנציה
  - הגדרת אישיות וגישות מרכזיות
  - Q-sort
  - הבדל בין תפיסות פופולריות למדעיות של אינטליגנציה רגשית
-

# יחידה 8 – פסיכופתולוגיה: אבחון וטיפול

ספר הקורס: Atkinson & Hilgard, פרקים 15-16  
עמודים: אבחון – 498-508; 530-531 | טיפול – 541-546; 548-550; 552-553

## מהי פסיכופתולוגיה

### הגדרה ספרית

פסיכופתולוגיה היא תחום בפסיכולוגיה העוסק בזיהוי, תיאור, סיווג והבנה של הפרעות נפשיות.

### דיוק קריטי

הספר מדגיש שהמונח מתייחס הן להפרעות עצמן והן לחקר המדעי שלהן.

## מודלים להבנת הפרעות נפשיות

### המודל הרפואי (Medical Model)

רואה הפרעות נפשיות כמחלות בעלות בסיס ביולוגי, הניתנות לאבחון ולטיפול בדומה למחלות פיזיות.

### המודל הביולוגי-פסיכוסוציאלי

מדגיש שהפרעות נפשיות נובעות משילוב של גורמים ביולוגיים, פסיכולוגיים וחברתיים.

### הבחנה חשובה למבחן

רוב הגישות העכשוויות אינן בוחרות מודל אחד בלבד, אלא משלבות ביניהם.

## אבחון וסיווג – DSM

### מהו ה-DSM?

ה-DSM הוא מדריך אבחוני המגדיר קריטריונים סטנדרטיים לסיווג הפרעות נפשיות.

### מטרות ה-DSM

- יצירת שפה משותפת בין אנשי מקצוע
- אחידות באבחון
- בסיס למחקר ולטיפול

### דיוק קריטי

ה-DSM מתאר ומסווג הפרעות, אך אינו מסביר את הסיבות להן.

## הפרעות חרדה – סקירה כללית

### מאפיינים מרכזיים

- פחד או חרדה עזים ומתמשכים
- פגיעה משמעותית בתפקוד היומיומי

### דוגמאות

- פוביות
- הפרעת חרדה מוכללת
- הפרעה טורדנית-כפייתית (OCD)

---

## טיפול פסיכולוגי

### הגדרה ספרית

טיפול פסיכולוגי הוא התערבות שיטתית שמטרתה להפחית מצוקה נפשית ולשפר תפקוד באמצעות אינטראקציה מקצועית.

---

## גישות מרכזיות בטיפול

### טיפול פסיכודינמי

מתמקד בתהליכים לא־מודעים ובקונפליקטים פנימיים.

### טיפול התנהגותי-קוגניטיבי (CBT)

מתמקד בזיהוי ושינוי דפוסי חשיבה והתנהגות לא־מסתגלים.

### טיפול הומניסטי

מדגיש קבלה, אמפתיה ומימוש עצמי.

---

## טיפולים ביולוגיים

### רעיון מרכזי

טיפולים ביולוגיים עושים שימוש בהתערבויות פיזיולוגיות לשינוי תהליכים מוחיים.

### דוגמאות

- טיפול תרופתי
- גרייה מוחית

## הבחנה חשובה

טיפולם ביולוגיים משולבים לעיתים קרובות עם טיפול פסיכולוגי.

---

## נקודות מפתח למבחן – יחידה 8

- הגדרת פסיכופתולוגיה
- הבדל בין מודל רפואי לביו־פסיכוכברתי
- מטרות ה־DSM והבחנה בין אבחון להסבר
- עקרונות כלליים של טיפול פסיכולוגי
- הבדל בין גישות טיפול
- שילוב טיפול ביולוגי ופסיכולוגי