

מבוא לפסיכולוגיה - סיכום מקיף

Orin Levi

4 בפברואר 2026

תוכן העניינים

3	חידה 1 - מהי פסיכולוגיה?
3	הגדרות פסיכולוגיה
3	המ杜 האמפירי
3	דוגמה: טיפול ב-PTSD
3	מדע בסיסי לעומת מדע יישומי
4	חידה 2 - גישות בפסיכולוגיה: הביהביוריזם
4	מבוא לביהביוריזם
4	איון פבלוב - התנעה קלאסית
4	תהליכי לימדה
4	ב.פ. סקינר - התנעה אופרנטית
5	חידה 3 - קוגניציה
5	המהפכה הקוגניטיבית
5	מנגנון הקשב
5	יצוג (Representation)
5	זכרון מובנה
6	חידה 4 - גוף ומוח
6	הקשר בין גוף ונפש
6	הנוירון
6	אזורים מוח חשובים
6	המקרה של H.M
7	חידה 5 - פסיכולוגיה התפתחותית
7	התקופה הקריטית
7	איך חוקרים מיניד של תינוקות?
7	Narrowing Perceptual
7	תיאוריות פיאזה
7	Mind of Theory
8	חידה 6 - פסיכולוגיה חברתית
8	השפעה על ביצועים
8	קונפורמיzm - ניסוי אש
8	אפקט הצופה מהצד
8	ניסוי מילגרם (1963)
8	Threat Stereotype

9	חידה 7 - הבדלים ביןאישיים
9	מבחן אינטיליגנציה
9	תיאוריות G (ספרמן)
9	חמשת הגודלים (Big 5)
9	מבחן המושמלו
10	חידה 8 - פסיכופתולוגיה
10	DSM-
10	סוגי טיפול

חידה 1 - מהי פסיכולוגיה?

הגדרות פסיכולוגיה

- **לפי ויקיפדיה:** פסיכולוגיה היא מדע ההתנהגות והתהליכיים המנטליים
- **לפי מיליון מורים וובסטרו:** פסיכולוגיה היא מדע המיניד וההתנהגות
- **לפי ספר הלימוד:** פסיכולוגיה היא המחקר המדעי של התנהגות ותהליכיים מנטליים

המדוע 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
- **שיכון (רפליקציה)** - חזרה על תוצאות במחקרדים שונים

דוגמה: טיפול ב-PTSD

הפרעת PTSD היא הפרעה נפשית שמתפתחת כתוצאה מאירוע טראומטי.

סימפטומים עיקריים:

- חוויה מחדש של הטראומה
- עלייה כללית בעוררות ובתגובהות חרדיות
- ניסיון להימנע מדברים שמזכירים את הטראומה

טיפול	תיאור	יעילות
רלקטציה	שרירים והרפיה כיוזץ תרגילי	החלמה 40%
	לאירוע אינטנסיבית חשיפה מתמשכת) (חשיפה PE	החלמה 90%

הידע בסיסי לעומת מדע יישומי

- **ידע בסיסי:** מנסה להבין את המנגנון שמסביר תופעה
- **ידע יישומי:** מפתח שיטות שיפורות איכות חיים

יחידה 2 - גישות בפסיכולוגיה: היבiologyים

מבוא לביiologyים

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

הkopfse השחורה: תהליכי מנטליים כמו זכרון, חשיבה, שפה - אי אפשר לראות ולכן אי אפשר לחקור באופן מדעי.

איוון פבלוב - התנינה קלאסית

מונח	הסבר	דוגמא
אוטומטיות	מונתנה בלתי גירוי	אוכל
לגירוי אוטומטיות	מונתנית בלתי תגובה	ריור
מונתנה בלתי לגירוי שנקשר ניטרלי גירוי	מונתנה גירוי	צליל
המונתנה לגירוי תגובה	מונתנית תגובה	צליל רIOR

תהליכיumi למידה

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

ב.פ. סקינר - התנינה אופרנטית

סוג	מטרה	מנגנון
נעימ דבר מתן	התנהגות הגברת	חיובי חייזוק
נעימ לא דבר הסרת	התנהגות הגברת	שלילי חייזוק
נעימ לא דבר מתן	התנהגות הפחחתת	חיובי עונש
נעימ דבר מניעת	התנהגות הפחחתת	שלילי עונש

יחידה 3 - קוגניציה

המהפכה הקוגניטיבית

- **נועם חומסקי** - מנגןן מולד לרכישת שפה (LAD)
- **ג'ורג' מילר** - זיכרונו העבודה: 27 פריטים

שתי הטענות המרכזיות:

1. מدع הפסיכולוגיה חייב לחקור גם תהליכי מנטליים
2. יש מרכיב מולד - לא רק במידה מהסבירה

מנגןן הקש

שתי דרכי להפניות קש:

1. **הגורי עצמו** - גירויים בולטים יMSCו קש
2. **רצון/ציפיות** - קש רצוני (תופעת מסיבת הקוקטייל)

"יצוג (Representation

היחסים דרך שנכנס מה	עצמו הגורי	מקור	תהליך	דוגמאות
Bottom-up	עצמו הגורי			
Top-down	ציפיות זיכרון, ידע,	היצוג על שימושה פרשנות		

זיכרון מובנה

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

יחידה 4 - גוף ומוח

הקשר בין גוף ונפש

- **רדו-קציאוניזם:** תיאור ביולוגי של תהליכיים פסיכולוגיים
- **קשר דו-פיגוני:** המוח יוצר מחשבות, והמחשבות משנות את המוח

הנוירון

חלק	תפקיד
דנדרים	אחרים מנוירונים מידע קבלת
התא גוף	המידע עיבוד
אקסון	החשמל הsignal העברת
נוירוטרנסמייטרים שחרור	טרמינליים כפטורים

אזורים מוח חשובים

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

המקרה של M.H.

בhippocampus? תלוי	זיכרון סוג
לא	קצר לטוח זיכרון
כן	דקלרטיבי זיכרון
לא	פרוצדורלי זיכרון
(אםיגדלה)	התניות לא

יחידה 5 - פסיכולוגיה התפתחותית

התקופה הקרויטית

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 מיננד של תינוקות?

- **קצב דופק** - שינוי בקצב לגירוי
- **תדרות מציצה** - שינוי בקצב מציצה מוצץ
- **זמן הסתכלות** - הנפוץ ביותר

Narrowing Perceptual

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

תיאוריות פיאז'

שלב	גיל	מאפיינים
סנסורי-МОТОРИ	0-2	אובייקט קבוע
פרה-אופרציונלי	2-7	างוצנטריות
קונקרטי אופרציונלי	7-10	שימור הבחנה
פורמלי אופרציונלי	+10	אבסטרקטית חשיבה

Mind of Theory

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

יחידה 6 - פסיכולוגיה חברתית**השפעה על ביצועים**

מומי	תופעה
חברתית הקלה	משתפר ביצוע - קלה מושימה
חברתית עכבה	נפגע ביצוע - קשה מושימה

קונפורמייזם - ניסוי אש

- 76% ענו לפחות תשובה אחת שגوية
- מספיק שאדם אחד יאמר תשובה אחרת - והנבדק יאמר את התשובה הנכונה

אפקט הצופה מהצד

כל שיש יותר אנשים - פחות סיכון לעוזר.

הסבירים:

1. Ignorance Pluralistic - "אם אחרים לא עוזרים, המצב לא מסוכן"
2. פיזור אחריות - "מי שהו אחר יטפל"
3. Inhibition Audience - חשש מהיביך את עצמו

ניסוי מילגרם (1963)

תוצאה: +60% הסכימו לתת שוקים מסוכנים לאדם אחר.

טעות הייחס בסיסית: נטייה לייחס התנהגות לאישיות ולא למצב.

Threat Stereotype

חשש שביצועים יאוששו סטריאוטיפ שלילי.

יחידה 7 - הבדלים ביןאישיים**מבחן אינטיגניציה**

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

תיאוריות G (ספירמן)

- G = יכולת כללית משותפת לכל היכולות
 □ S = יכולות ספציפיות

חישת הגודלים (Big 5)

מאפיינים	תוכנה
מוחצנות	דברנות חברותיות,
דיבאון חרדה,	רגשיות יציבות
אמון אדיבות,	הליקות נעם
מצפוניות	יסודות אחראיות,
פתחחות	סקרנות דמיון,

מבחן המרשללו

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

חידה 8 - פסיכופתולוגיה

ה-DSM

Disorders Mental of Manual Statistical and Diagnostic = DSM

קטגוריות הפרעות:

- הפרעות נירו-ה��פתחוויות
- סכיזופרניה
- הפרעות דיכאון
- הפרעות חרדה
- OCD
- הפרעות טראומה
- התמכרות
- הפרעות אישיות

סוגי טיפול

הטיפול הביולוגי

סוג	שימוש
דוז-קוטבית הפרעה	ליティום
סכיזופרניה	אנטי-פסיכוטיות
חרדה	מרגיניות
דיכאון נוגדות	דיכאון

הטיפול הפסיכודינמי

המקור לפתולוגיה: קונפליקט בין מודע ללא מודע.

הטיפול הקוגניטיבי-התנהגותי (CBT)

- **החלק ההתנהגותי:** חשיפה הדרגתית לגירויים מפחידים
- **החלק הקוגניטיבי:** זיהוי הטויות הקוגניטיביות

מאפייני CBT:

- מטרות מוגדרות
- טיפול קצר ו ממוקד
- שיעורי בית

סיכום זה נוצר באמצעות AI Claude

https://github.com/orinlevi/intro_to_psychology_notes