

קריאה חובה - מבוא למדעי הפסיכולוגיה (גרסה סופית לلمידה לבחן)

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

סילבוס הקריאה

מספר	שם הספר	编辑	שיעור
1	11-5 פרק 1, עמ' 5-11 יובל נח הררי קיצור תולדות האנושות – פרק 14 (עד עמ' 266)	Atkinson & Hilgard	
1	246-226 פרק 7, עמ' 226-246; פרק 8, עמ' 298-299; פרק 9, עמ' 317-322; פרק 10, עמ' 332-335 The Cognitive Revolution	Atkinson & Hilgard Miller	2
2	51-48 פרק 2, עמ' 48-51 79-67 פרק 3, עמ' 67-79	Atkinson & Hilgard	3
3	604-598; 577-557 פרקים 17-18, עמ' 557-577 פרק 12-13, עמ' 598-604 Emotional Intelligence	Atkinson & Hilgard Mayer	3
4	פרק 15-16, עמ' 604-615	Atkinson & Hilgard	4
5		Atkinson & Hilgard	5
6		Atkinson & Hilgard	6
7		Atkinson & Hilgard	7
7		Mayer	7
8		Atkinson & Hilgard	8

טבלה: נקודות שמותivas רק בחומר הקריאה (ולא בהרצאות)

הטבלה כוללת אך ורק תכנים שנדרשו לקריאה בסילבוס **ואינם מופיעים בסיכום הרצאות.**
אם תלמידי רק מהרצאות – אלה החוסרים הקיימים.

שם הספר	编辑	למה זה חשוב לבחן	יחידה	מקור קריאה
יובל נח הררי – קיצור תולדות האנושות, פרק 14	יובל נח הררי – קיצור תולדות האנושות, פרק 14	עקרון אינטידיאנה כבסיס למהפכה מדעית בין מדע מודרני לידע מסורתי	1	
הררי	הררי	ידע מדעיCIDע זמני ומצטבר (ולא אמת מוחלטת)	1	שאליה קלאסית על מה מייחד מדע
הררי	הררי	הקשר בין מדע, אימפריאלייזם וכוח פוליטי	1	חשיבותם וכוחם של מדע וחברה

יחידה	מקור קריאה	למה זה חשוב לבחן	נקודה ייחודית לקריאה (לא בהרצאות)
3	Miller (1956)	המבנה שינוי פרדיגמה	המफכה הקוגניטיבית כהתנטקות עקרונית מביביוריזם
3	Miller	למה זה עדין מדע	המשמעות המתודולוגית של מדידת תהליכי מנטליים
7	Mayer (1999)	נפוץ בשאלת ביקורת	הבחנה בין EI מדעי ל-EI פופולרי
7	Mayer	EI כיכולת קוגניטיבית ולא כתוכנות אופי	הבחנה מושגית חשובה
7	Mayer	חיבור למהימנות ותוקף עצמי	חשיבות מדידה ביצועית (ולא דיווח עצמי)
8	ספר הקורס (קריאה)	שאלות עקרונית באבחן	מוגבלות אבחן ביולוגי (למה MRI לא מספיק)
8	ספר הקורס (קריאה)	מופיע בקריאה, לא בהרצאה	מטא-אנליזה כבסיס לעילות טיפול

יחידה 1 – מבוא לפסיכולוגיה מדע

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

מהי פסיכולוגיה?

הגדרה פורמלית (נוסח ספר הקורס)

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

דיקוח חשוב לניסוח

הספר מציג שני מרכיבי ההגדרה – **התנהגות ותהליכי מנטליים** – נחקרים באמצעות מדעים. תהליכי מנטליים אינם נצפים ישיר, אך נחקרים בעיקר באמצעות מדדים התנהגותיים, פיזיולוגיים וניסויים מבוקרים.

הבחנה לבחן

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

למה פסיכולוגיה היא מדע?

הספר מציג שפסיולוגיה עומדת בקריטריונים של מדע משום שהיא מפתחת השערות הניטנות להפרכה, משתמשת בשיטות מחקר מבוקחות, מבוססת מסקנות על נתונים אמפיריים ופותחה לתיקון טעויות. המרכיבות של ההתנהגות האנושית אינה פוגעת במידעיות התחום אלא מחייבת זיהירות מתודולוגית גבוהה יותר.

מטרות הפסיכולוגיה כمدע

נוסח מדוקן ומשמעות בספר הקורס

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

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

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

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

יישום (Application) – שימוש במידע שנוצר לצורך פתרון בעיות מעשיות, שיפור תפקוד אנושי והפחחת מצוקה. היישום נשען תמיד על שלושת השלבים הקודמים.

רמות הסבר בפסיכולוגיה

נוסח מדוקן ומשמעות בספר הקורס

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

הרמה הביווילוגית – מתמקדת במנגנונים פיזיולוגיים כגון פעילות מוחית, נוירוניים, מערכות עצביים והורמוניים.

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

הרמה ההתנהגותית – מתייחסת להתנהגויות נצפות ותגובהם לגירויים בסביבה.

דיקוק חשוב לפि הספר

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

טעות נפוצה למבחן

לחשוב שהסביר ביולוגי מבטל צורך בספר פסיכולוגיה.

מתאים לעוממת סיבותיות

נוסח מדוקן ומשמעות בספר הקורס

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

עיקרונות יסוד

מתאים ≠ סיבותיות.

הסבירים אפשריים לקשר מתאימים (לפי הספר)

- .1 משנתנה A גורם לשינוי במשנתנה B
- .2 משנתנה B גורם לשינוי במשנתנה A
- .3 משנתנה שלישי משפיע על שני המשנתנים
- .4 הקשר מקרי

דיקוח מתודולוגי חשוב

הספר מדגיש כי רק מחקר ניסויי מבוקר מאפשר הסקת סיבותיות. במחקר כזה החוקרים מבצע מניפולציה על המשנתנה הבלתי-תלויה, שולט במשנתנים מתערבים, ומשווה בין תנאים.

נקודה טיפוסית למחהן

גם מתאים חזק מאוד אינו אפשרי לקבוע סיבותיות 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 عمוק 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-הידיעה (עיגון לנוסח הספר)

הררי מדגיש שהמהפכה המדעית החלה כאשר בני האדם הסכימו להודות שהם אינם יודעים הכל. בנגדות לתרבותיות קדומות, שהניחו שההתשובות החשובות כבר ידועות ומצויות במסורת או בכתביו קודש, המדע מתחילה מהכרה בבעיות ומהמצבת שאלות פתוחות.

ההכרה באירועים איננה נתפסת ככשלון, אלא כתנאי הכרחי להתקדמות מדעית: רק כאשר מודדים בחוסר ידע, ניתן להשקיע מאכז שיטתי בגילוי ידע חדש.

שינויי מקור הסמכות לידע

לפי הררי, אחד השינויים המרכזיים במהלך המהפכה 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 מדעית אינה נקבעת לפי מי אמר אותן, אלא לפי איקות הראיות התומכות בהן.

ידע מדעי כידע זמני ומצטבר

הררי מדגיש שידע מדעי הוא זמני ונutan לתיקון. תיאוריית אין אמייתות מוחלטת, אלא מודלים שעוברים בדיקה מתמדדת. טעויות אינן מבטלות את המדע, אלא מהוות חלק בלתי-נפרד מתחילה הצבורות הידע.

הקשר בין מדע, טכנולוגיה וכוח

הפרק מדגיש קשר הדוק בין מדע לבין כוח פוליטי, צבאי וכלכלי. מחקר מדעי ממומן לעתים מתוך ציפייה ליתרונות טכנולוגיים, צבאיים או כלכליים. בתמורה, הצלחות טכנולוגיות מחזיקות את מעמדן של מדיניות ואימפריות ומאפשרות השקעה נוספת במחקר.

מדע ואמפריאלייזם

הררי מצביע על כך שהמהפכה המדעית השתלבה בתהליכיים אימפריאלייסטיים. חקר גאוגרפיה, ביולוגיה ותרבותו שירת לעיתים אינטרסים של כיבוש ושליטה. מכאן שהמדע אינו ניטרלי לחלוותן, אלא פועל בתחום הקשרים חברתיים ופוליטיים.

מדע לעומת אמונה ומסורת

הררי אינו טוען שהמדע מחליף בהכרח אמונה דתית, אלא שהוא משנה את הקритריונים 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 לבחון – הררי

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

נקודות מפתח לבחון – יחידה 1

פסיכולוגיה היא מדע של התנהגות ותהליכיים מנטליים. לפסיכולוגיה ארבע מטרות: תיאור, הסבר, נביוי ויישום. רמות ההסביר בפסיכולוגיה משלימות זו את זו. מתאם אינו שקול לסביבתיות. המהפכה המדעית מבוססת על עקרון איראידיעה ועל מעבר מסמכות לראיות אמפיריות.

יחידה 2 – למידה

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

מהו למידה?

נוסח מדויק ומעוגן בספר הקורס

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

דיוון חשוב לפני הספר

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

הבחנה קרייטית ל מבחנים: מידת העומת ביצוע

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

התניה קלאסית (Classical Conditioning)

רעיון מרכזי (נוסח ספרי)

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

מונחים בסיסיים

- **גירוי בלתי-מוסנתה (UCS):** גירוי שמעורר תגובה ללא מידת
- **תגובה בלתי-מוסנתה (UCR):** תגובה טבעית ל-UCS
- **גירוי מותנה (CS):** גירוי ניטרלי שקיבל משמעות בעקבות צימוד
- **תגובה מותנתה (CR):** תגובה נלמדת ל-CS

ניסוי פבלוב

פבלוב הראה שכלבים לומדים לקשר בין צליל (CS) לבין מזון (UCS), וכך שחליל לבחון מעורר ריוור (CR).

תהליכיים מרכזים בהתניה קלאסית

- **רכישה (Acquisition):** שלב הלמידה הראשוני
- **הכחדה (Extinction):** ירידת התגובה המותנתית כאשר ה-CS מוצג ללא ה-UCS
- **החלמה ספונטנית:** חזרה חליקות של CR לאחר הפסקה
- **הכללה (Generalization):** תגובה לירויים דומים ל-CS
- **הבחנה (Discrimination):** תגובה ל-CS מסוים ולא אחרים

דיקוק מושגי חשוב

הכחדה **אינה מחייבת** של הלמידה המקורי, אלא **lidata** מידת חדשת המתחרה בה.

התניה אופרנטית (Operant Conditioning)

רעיון מרכזי (נוסח ספרי)

בהתניה אופרנטית למידה מתרכשת כתוצאה מהשלכות של התנהוגות על הסביבה.

חיזוק וענישה

- **חיזוק:** תוצאה שמבירה את ההסתברות להתנהוגות
- **ענישה:** תוצאה שטפוחיתה את ההסתברות להתנהוגות

חיזוק חיובי ושלילי

- **חיזוק חיובי:** הוספה גירוי נעים לאחר התנהוגות

חיזוק שלילי: הסרת גירוי לא נעים לאחר התנהגות

דיקוק קרייטי ל מבחן

חיזוק שלילי אינו עניישה.

لوحות זמינים של חיזוק

רציף לעומת חלק

- **חיזוק רציף:** כל תגובה מחזקמת
- **חיזוק חלק:** רק חלק מהתגובה מחזקמת

סוגי חיזוק חלק

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

הבחנה ל מבחן

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

נקודות מפתח ל מבחן – יחידה 2

- הגדרת למידה והבחנה ממשוניים זמינים
- הבדל בין למידה לביצוע
- עקרונות התתניה הקלאסית ומונחיה
- הכחדה ללמידה חדשה
- חיזוק לעומת ענישה
- חיזוק חיובי לעומת שלילי
- لوحות זמינים של חיזוק
- הגדרת למידה
- הבדל בין למידה לביצוע
- התתניה קלאסית מול אופרנטית
- חיזוק לעומת ענישה
- لوحות זמינים של חיזוק

יחידה 3 – קוגניציה

ספר הקורס: Atkinson & Hilgard

עמודים: פרק 8, עמ' 298-299; פרק 9, עמ' 317-332 ;322-323

מאמר חובב: *The Cognitive Revolution* – Miller

מהי קוגניציה?

נוסח מדויק ומשמעות בספר הקורס

קוגניציה מתאפיינת בתהליכי המentalים המעורבים ברכישת מידע, ייצוגו, אחסוןו ושימוש בו, לרבות תפיסה, זיכרון, חשיבה, פתרון בעיות ושפה.

דיקוק חשוב לפני הספר

הספר מגדיש שקוגניציה עוסקת **ביצוגים פנימיים** ובתהליכי שמותוכנים בין גירוי לתגובה. בנגוד לגישות מוקדמות שהתמקדו בקלט ובפלט, הגישה הקוגניטיבית חוקרת את המתרחש "בין לBIN".

יצוגים מנטליים

הנדשה ספרית

ייצוג מנטלי הוא האופן שבו מיידע על העולם מזודד ומאורגן במערכת הקוגניטיבית, כך שניתן לבצע עליו פעולות חשיבותיות.

סוגי יצוגים

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

דיקוק 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)

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

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

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

הבחנה חשובה

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

דימויים מנטליים

רעיון מרכזי

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

מצאים ניסויים (כפי שמתואר בספר)

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

דיקח חשוב

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

פתרון בעיות

הגדרה ספרית

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

אסטרטגיות פתרון בעיות

- **אלגוריתמים:** הליכים שיטתיים המבטיםים פתרון אם מושכים נכון
- **היווריסטיקות:** קיזורי דרך יעילים שאינם מבטחים פתרון נכון

דיקק לבחן

היווריסטיקה אינה טעונה אלא אסטרטגיה הסתברותית.

מבנה שטחי לעומת מבנה عمוק

הבחנה ספרית

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

נקודות מבחן

מומחים נבדלים ממתחילהם ביכולתם לזהות מבנים עמוקים.

מאמר חובה - *The Cognitive Revolution :Miller*

הקשר ההיסטורי

מילר מתאר את המהפכה הבקוגניטיבית בשנות ה-50 של המאה ה-20 כתגובה למוגבלות הביהביוריזם.

ביקורת על הביבליוגרפיה

הביבליוגרפיהם התמקד בהתנהגות נצפית והתעלם מתהליכיים מנטליים פנימיים, דבר שהגביל את יכולתו להסביר תופעות מורכבות כגון שפה ויכרונות.

עקרונות המהפכה הקוגניטיבית

- שימוש בייצוגים מנטליים
- שימוש במטפורת המחשב
- חקר תהליכיים פנימיים באמצעות ניסויים

דיקוק היסטורי חשוב

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

נקודות מפתח לבחן – יחידה 3

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

יחידה 4 – מוח ופסיכולוגיה

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

הקשר בין מוח, תהליכיים מנטליים והתנהגות

נוסח מדוק ומעוגן בספר הקורס

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

דיקוק חשוב לבחן

תיאור מוחי של תהליכיים מנטליים תיאור פסיכולוגי שלו, אלא משלים אותו.

מערכת העצבים – מבט כללי

הגדולה ספרית

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

חלוקת מרכזית

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

הבחנה חשובה

הספר מדגיש שהחלוקת היא פונקציונלית, ולא היררכית.

локלייזציה של תפקודים

רעיון מרכזי (נוסח ספרי)

локלייזציה של תפקודים מתייחסת לרעיון שתפקידים פסיכולוגיים מסוימים מוקשרים לאזורי מוחיים מסוימים.

דיקון חשוב לפי הספר

הספר מדגיש כי רוב התפקידים המורכבים אינם ממוקמים באזור מוחי יחיד, אלא נשענים על **רטשות מוחיות**.

דוגמאות קלאסיות

מחקרים פגיעות מוחיות הראו קשר בין אזורי מסוימים לפגיעה בתפקידים מסוימים, אך אינם תומכים במיפוי חד-חד-ערכי.

פלסטיות מוחית

הגדולה ספרית

פלסטיות מוחית היא יכולת של המוח לשנות את מבנהו ותפקידו בעקבות ניסיון, למידה או פגעה.

משמעות מרכזית

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

דיקון ל מבחן

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

נקודות מפתח לבחן - יחידה 4

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

יחידה 5 – פסיכולוגיה התפתחותית

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

מהי פסיכולוגיה התפתחותית

נושה ספרי מדוייק

פסיכולוגיה התפתחותית עוסקת בחקר שינויים שיטתיים בהתנהגות ובתהליכי מנטליים לאורך החיים, ובביקורת תרומותם של גורמי הבשלה ביולוגית, ניסיון ולמידה.

דיקן חשוב

התפתחות אינה מתרחשת רק בילדים; היא תחליך מתמשך לאורך החיים.

טבע לעומת סביבה (Nature vs. Nurture)

ראיון מרכזי

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

הבחנה ספרית

השאלת אינה האם טבע או סביבה משפיעים, אלא **יכן ובאיזה מידת** הם פועלים יחד.

טעות נפוצה לבחן

חיפוי גורם ייחיד המסביר התפתחות.

הגישה של פיאזיה להתפתחות קוגניטיבית

הנחה יסוד

פיזיה ראה את הילד כחוק פועל הבונה ידע באמצעות אינטראקציה עם הסביבה.

מושגי יסוד

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

- אסימילציה (Assimilation): שילוב מייד חדש בסכבות קיימות
 - אקומודציה (Accommodation): שינוי סכבות קיימות בעקבות מייד חדש
 - שווי משקל (Equilibration): תהליך ויסות בין אסימילציה לאקומודציה
-

שלבי ההתפתחות לפי פיאזיה

שלב סנסורי-מוטורי

חשיבה המבוססת על חושים ותנוועה; ההתפתחות קביעות האובייקט.

שלב קדם-אופרציונלי

שימוש בסמלים ושפה; חשיבה אגוצנטרית וקושי בשימור.

שלב אופרציות קונקרטיות

חשיבה לוגית על אובייקטים מוחשיים; הבנת שימוש וסיבות.

שלב אופרציות פורמליות

חשיבה מופשטת, היפוטטית ודדוקטיבית.

דיקוק חשוב

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

ביקורת על פיאזיה

נקודות ביקורת מרכזיות (לפי הספר)

- הערכת חסר של יכולות קוגניטיביות מוקדמות
- דגש יתר על שלבים נוקשים
- הזנחה השפעת תרבויות והקשר חברתי

הבחנה חשובה

הביקורת אינה שוללת את תרומתו של פיאזיה, אלא מחדדת את מגבלות המודל.

נקודות מפתח לבחן – יחידה 5

- הגדרת פסיכולוגיה ההתפתחותית
 - טبع לעומת סביבה אינטראקטיבית
 - מושגי היסוד של פיאזיה
 - מאפייני שלבי ההתפתחות
 - עיקרי הביקורת על פיאזיה
-

יחידה 6 – פסיכולוגיה חברתית

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

מהי פסיכולוגיה חברתית

נושך ספרי מדויין

פסיכולוגיה חברתית חוקרת כיצד מוחשבות, רגשות והתנהגויות של יחידיםמושפעים מנוכחות ממשית, מדומיננט או משתמעת של אחרים.

דיקן חשוב

השפעה חברתית יכולה להתראחש גם ללא נוכחות פיזית של אחרים.

كونפורמיות (Conformity)

הגדירה ספרית

كونפורמיות היא שינוי בהתנהגות או בעמדות כתוצאה מלץ חברתי, מפורש או מרומז.

ניסוי קלנסי – אש (Asch)

نبדים נטו להתאים את תשובה לדעת הרוב גם כאשר התשובה הנכונה הייתה ברורה.

סוגי השפעה חברתית

- השפעה נורמטטיבית: רצון להתקבל ולהימנע מdishihah.
- השפעה אינפורטטיבית: הנחה שהאחרים יודעים טוב יותר

דיקן ל מבחן

كونפורמיות אינה מחייבת שינוי פנימי של עמדתך.

ציות לסמכות (Obedience)

הגדירה ספרית

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

ניסוי קלנסי – מילגרם (Milgram)

نبדים הסכימו לגרום סבל לאחרים כאשר הורו להם לעשות זאת דמוות סמכות לגיטימיות.

גורם המגבירים ציות

- לגיטימיות הסמכות

- קרובה פיזית לסמכות
- פיזור אחריות

עמדות ושכנווע

מהי עמדה?

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

מודל הסבירות לעיבוד – ELM

- נתיב מרכזי: עיבוד עמוק של הטיעונים עצם
- נתיב פריפריאלי: הסתמכות על רמזים שטחיים (כריזמה, מומחיות נתפסת)

דיקוק למבחן

שכנווע דרך הנתיב המרכזי יציב יותר לאורך זמן.

תהליכיים קבוצתיים – דה-אינדיידואציה

הגדרה ספרית

דה-אינדיידואציה היא מצב שבו יחידים מאבדים תחושת זהות אישית ואחריות עצמית בתוך קבוצה.

מאפיינים מרכזיים

- אנונימיות
- עוררות רגשית
- ירידה בבקשה עצמית

דיקוק חשוב

דה-אינדיידואציה אינה בהכרח שלילית; השפעתה תלויה בנסיבות הקבוצה.

נקודות מפתח למבחן – יחידה 6

- הגדרת פסיכולוגיה חברתית
- קונפורמיות והבחנה בין השפעה נורמטיבית לאינפורטטיבית
- ניסוי אש ומילגרם
- מודל ELM והבדל בין נתיבים
- משמעות הדה-אינדיידואציה

יחידה 7 – הבדלים בין-אישיים: אינטלקגנציה ואישיות

ספר הקורס: Atkinson & Hilgard, פרקים 12-13

עמודים: אינטלקגנציה – 431-430 ;426-422 ;419-413 | אישיות – 440-435 (עד

?Emotional Intelligence: Popular or Scientific Psychology – Mayer (1999)

אינטלקגנציה

הגדירה ספרית

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

דיקן חשוב

הספר מדגניס שאיין הגדרה אחת מוסכמת, וקיים מודלים תאורטיים שונים לאינטלקגנציה.

מודלים מרכזיים של אינטלקגנציה

גורם כללי (g)

גישה הרואה באינטלקגנציה גורם כללי אחד המשפיע על ביצועים מגוון רחב של מטלות קוגניטיביות.

אינטלקגנציות מרובות

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

הבחנה חשובה

מודלים שונים מדגשים היבטים שונים של תפקיד קוגניטיבי, והספר אינו מכריע ביניהם.

תורשה וסביבה באינטלקגנציה (Heritability)

הגדירה ספרית

תורשתיות היא ממד סטטיסטי המתאר את מידת התרומה של שונות גנטית להבדלים בין-אישיים בתוכנה מסויימת באוכלוסייה נתונה.

דיקן קרייטי למבחן

תורשתיות מתאפיינת לאוכלוסייה ולא לפרט, ואינה קובעת גורל אישי.

לקויות למידה

רעיון מרכזי

לקויות למידה הן קשיים ספציפיים ברכישת מיומנויות אקדמיות, שאינם מושברים באינטלייגנציה כללית נמוכה.

הבחנה חשובה

לקות למידה שונה מפגיעה שכלית ומהוסר מוטיבציה.

מדידת אינטלייגנציה

עקרונות מרכזיים

- מבחנים סטנדרטיים
- נורמות השוואתיות
- תוקף ומילויו

דיקן חשוב

מבחני אינטלייגנציה מודדים תפקוד בהקשר תרבותי מסוים.

אישיות

הגדרה ספרית

אישיות היא דפוס יציב ייחודי של מחשבות, רגשות והתנהגויות המיחד אדם לאורך זמן ובמצביים שונים.

גישה מרכזיות לחקר אישיות

גישה התכוננות

מתמקדת בזיהוי תכונות יציבות ובדלים בין-אישיים.

גישה נוספת

- פסיכון נומיית
- הומניסטיות
- התנהגותית

הבחנה חשובה

גישה שונות מדגישות רמות הסבר שונות לאישיות.

מדידת אישיות

שיטות מרכזיות

- שאלונים לדיווח עצמי
- תצפית
- שיטות השלכתיות

Q-sort

שיטת להערכת אישיות באמצעות דירוג הצהרות לפי מידת התאמתן לאדם.

מאמר חובה - (1999) Mayer: אינטלקנציה רגשית

רעיון מרכזי

מairy מגדר אינטלקנציה רגשית כיכולת קוגניטיבית לעבוד מידע רגשי, ולא כתוכנות אופי כללית.

ביקורת על תפיסות פופולריות

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

הגדרה מדעית של אינטלקנציה רגשית

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

דיון חשוב

אינטלקנציה רגשית שונה מאישיות ואינה שקופה לכרייזמה או אמפתיה.

נקודות מפתח לבחן - יחידה 7

- הגדרת אינטלקנציה ומודלים מרכזיים
- משמעות התרבותית
- ליקויים למידה והבחנתן מאינטלקנציה
- הגדרת אישיות וגישות מרכזיות
- Q-sort
- הבדל בין תפיסות פופולריות למדיעות של אינטלקנציה רגשית

יחידה 8 – פסיכופתולוגיה: אבחון וטיפול

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

מהי פסיכופתולוגיה

הגדרה ספרית

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

דיקן קרייטי

הספר מדגיש שהמונה מתייחס הן להפרעות עצמן והן לחקר המדעי שלהם.

מודלים להבנת הפרעות נפשיות

המודל הרפואי (Medical Model)

רופא הפרעות נפשיות כמחלוות בעלות בסיס ביולוגי, הניתנות לאבחון ולטיפול בדומה למחלות פיזיות.

המודל הביו-פסיכו-חברתי

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

הבחנה חשובה למבחן

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

אבחון וסיווג – DSM

מהו ה-DSM?

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

מטרות ה-DSM

- ייצרת שפה משותפת בין אנשי מקצוע
- איחדות באבחון
- בסיס למחקר וטיפול

דיקן קרייטי

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

הפרעות חרדה – סקירה כללית

מאפיינים מרכזיים

- פחד או חרדה עזים ומתמשכים
- פגעה משמעותית בתפקוד היומיומי

דוגמאות

- פוביות
- הפרעת חרדה מוגלאת
- הפרעה טורדנית-כפנית (OCD)

טיפול פסיכולוגי

הגדרה ספרית

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

גישה מרכזיות בטיפול

טיפול פסיכודינמי

מתמקד בתהליכי למידה ובקונפליקטים פנימיים.

(טיפול התנהגותי-קוגניטיבי (CBT))

מתמקד בזיהוי ו שינוי דפוסי חשיבה והתנהגות לא-מסתגלים.

טיפול הומניסטי

מדגיש קבלה, אמפתיה ומימוש עצמי.

טיפולים ביולוגיים

רעilon מרכזי

טיפולים ביולוגיים עושים שימוש בהתרבויות פיזיולוגיות לשינוי תהליכי מוחיים.

דוגמאות

- טיפול רפואי
- גריהה מוחית

הבחנה חשובה

טיפולים ביולוגיים משלבים לעיתים קרובות עם טיפול פסיכולוגי.

נקודות מפתח לבחן – יחידה 8

- הגדרת פסיכופתולוגיה
- הבדל בין מודל רפואי לביו-פסיכו-חברתי
- מטרות ה-DSM והבחנה בין אבחון להסביר
- עקרונות כלליים של טיפול פסיכולוגי
- הבדל בין גישות טיפול
- שילוב טיפול ביולוגי ופסיכולוגי