

פרק 1: מהי פסיכולוגיה?

■ הגדרת הפסיכולוגיה

המילה **פסיכולוגיה** מורכבת משתי מילים יווניות: "פסיכו", שמשמעה נפש, ו"לוגוס", שמשמעה לימוד, חקר. צירוף מילים זה משקף את הדעה השנויה במחלוקת, שקיימת נפש השונה מגוף האדם ונבדלת ממנו. המונח "נפש" היה ונשאר ערטילאי, ועל כן מקובל כיום להגדיר את הפסיכולוגיה כמדע החוקר את התנהגות האדם. יש המצדדים בהגדרה רחבה יותר: "מדע החוקר את התנהגותם של האדם ובעלי החיים". אנו בחרנו בהגדרה המצומצמת יותר, שכן חקר בעלי החיים, אף על פי שהוא מעניין כשלעצמו, משמש אמצעי להבנה של התנהגות האדם יותר מאשר מטרה לשמה.

בהגדרה זו שני מרכיבים מרכזיים: מרכיב אחד הוא "מדע", והאחר – "התנהגות". נפנה תחילה לבירור המונח "התנהגות". בסעיף הבא נעסוק בשאלה מהו מדע ואם הפסיכולוגיה היא מדע.

מטלה 1

אילו מבין הפעולות הרשומות להלן אפשר לדעתכם להגדיר כ"התנהגות"?

- א. אכילת אבטיח ביום קיץ חם.
- ב. משיכה מהירה של היד עקב נגיעה בחפץ לוהט.
- ג. חשיבה מאומצת על פתרון אפשרי של בעיה במתמטיקה.
- ד. חלימה בהקיץ על בילוי בשפת הים בשעת שיעור משעמם.
- ה. תחושת פחד למראה כלב מאיים.
- ו. גלישה באינטרנט.

במונח "התנהגות" נכללות **פעולות גלויות** שאפשר לצפות בהן, כמו שחייה, הליכה, דיבור, הסמקה, שינה, וגם **פעולות סמויות** מן העין שאי אפשר לצפות בהן בצורה ישירה, לדוגמה, חשיבה, הרגשה ורצייה (המכונים גם **תהליכים מנטליים**). יש חוקרים הסבורים שיש לחקור אך ורק את ההתנהגות הגלויה, כי היא ניתנת לצפייה ולמידה. גישה זו רווחה בעיקר בשנות ה-20 של המאה הקודמת, אם כי גם היום יש עדיין חוקרים התומכים בה. לעומת זאת, מרבית החוקרים כיום סבורים שיש לחקור לא רק את ההתנהגות הגלויה, אלא גם

את התהליכים המנטליים שבבסיסה, כלומר את ההתנהגות הסמויה. לטענתם, ההתנהגות הסמויה היא לעתים החשובה והמעניינת יותר, והיא זו שקובעת את ההתנהגות הגלויה. לדוגמה, כיצד אנו חושבים ולומדים, מה אנו חשים כשאנו נכשלים או מצליחים, וכיצד מחשבות ורגשות אלה משפיעים על ביצועינו. לפי גישה זו, העובדה שהתנהגויות אלה אינן ניתנות לצפייה ישירה או למדידה אינה צריכה להרתיע אותנו מחקירת נושאים אלה.

ההגדרה הרחבה יותר של הפסיכולוגיה המקובלת היום מתייחסת אפוא הן להתנהגות הגלויה והן לתהליכים המנטליים שבבסיסה: **פסיכולוגיה** היא מדע החוקר את התנהגותו הגלויה של האדם ואת התהליכים המנטליים שבבסיסה.

פסיכולוגיה: מדע החוקר את התנהגותו הגלויה של האדם ואת התהליכים המנטליים שבבסיסה.

מטלה 2

1. חזרו למטלה 1, וציינו אילו מהסעיפים מתארים התנהגות גלויה ואילו מהם מתארים התנהגות סמויה.
2. הביאו דוגמאות נוספות להתנהגות גלויה וסמויה.

העשרה



תחומי העניין של הפסיכולוגיה

הפסיכולוגיה חוקרת נושאים רבים השייכים להתנהגות האדם. אפשר לסווג את הנושאים לתחומים אחדים שקיימת מידה מסוימת של חפיפה ביניהם. תחומיה העיקריים של הפסיכולוגיה הם:

פסיכולוגיה פיזיולוגית

הפסיכולוגיה הפיזיולוגית מתארת וחוקרת את הבסיס הביולוגי להתנהגות. במילים אחרות, זהו תחום של הפסיכולוגיה החוקר את הקשר שבין התנהגויות שונות לבין שינויים גופניים המתרחשים בגופנו בעת ביצוען, לדוגמה, שינויים בדופק הלב, לחץ הדם, גלי המוח ועוד, בשעת שינה או בזמן ערות.

פסיכולוגיה קוגניטיבית

הפסיכולוגיה הקוגניטיבית מתמקדת בתהליכי עיבוד המידע המתרחשים במוח, כמו בתפיסה, בלמידה, בזכירה, בשיפוט, בקבלת החלטות ובחשיבה. כמו כן נבדקת האינטליגנציה – ממה היא מושפעת וכיצד היא משפיעה על התנהגות האדם.

פסיכולוגיה של האישיות

הפסיכולוגיה של האישיות עוסקת בתיאור ובחקר של תכונות ודפוסי התנהגות האופייניים לאדם בתחומים שונים. במסגרת זו נשאלות שאלות כגון: האם תכונות האישיות מולדות? מה מידת השפעתה של הסביבה על תכונות אלו? מהם רגשות ומה משפיע עליהם? מהם הגורמים המניעים את האדם? באילו תנאים אדם חש לחץ? כיצד הוא מתפקד במצבי לחץ? כיצד הוא מתמודד איתם? תחום זה עוסק לא רק באישיות הבריאה, אלא גם בהפרעות אישיות שונות ובדרכים לשיקום ליקויי התנהגות.

פסיכולוגיה התפתחותית

הפסיכולוגיה ההתפתחותית עוסקת בתיאור ובחקר של התפתחות האדם מיום היוולדו, ויש האומרים אף מתקופת עוברותו, ועד ליום מותו. בתחום זה נחקרת ההתפתחות הגופנית, השכלית, החברתית, המוסרית והרגשית בגילים השונים. כמו כן, בתחום זה נבחנת התפתחות תקינה בצד התפתחות לקויה.

פסיכולוגיה חברתית

הפסיכולוגיה החברתית חוקרת את התנהגות האדם בקבוצה. לדוגמה, כיצד התנהגות האדם מושפעת מהקבוצה וכיצד הוא משפיע עליה? כיצד עמדות נרכשות וכיצד הן משתנות? מהי מנהיגות? מי מגיע לעמדת מנהיגות ומדוע? כיצד אדם מעבד את המידע החברתי שבסביבתו? מדוע אנשים מתנהגים בתוקפנות ואחרים נוטים לעזור לזולת?

פסיכולוגיה חיובית

זהו תחום חדש יחסית בפסיכולוגיה, והוא מתמקד בחקר הרווחה האישית, חוסן נפשי ואושר. השאלות הנשאלות בתחום זה הן מהם הגורמים לתחושה של אושר ואם אפשר להשפיע עליהם.

■ מטרות הפסיכולוגיה

מטרותיו של המדע, ובכלל זה של הפסיכולוגיה, הן לתאר התנהגויות, להסבירן, לחזותן ולשנותן במידה הצורך, בכל אחד מהתחומים שהוזכרו קודם. להלן נפרט כל מטרה.

תיאור

המטרה הראשונה של המדע היא לתאר את התופעות הנחקרות בצורה שיטתית ואובייקטיבית. לדוגמה, בפסיכולוגיה החוקרים מבקשים לתאר מתי ילדים מתחילים ללכת, לדבר, לקרוא או לפתור בעיות חשבוניות. כיצד בני אדם מגיבים במצבי לחץ, ואיך הם מגיבים כאשר הם מתוסכלים. תיאור התופעות נעשה באמצעות שיטות מחקר מגוונות, כגון תצפית וחקר מקרה. לדוגמה, חוקר בשם פיאו'ה פיתח תיאוריה על חשיבתם של ילדים על סמך תצפיות שערך על שלושת ילדיו, ומידע רב על המוח התקבל מחקר מקרים של אנשים שנפגעו באזורים שונים במוחם.

הסבר

כאשר שינוי בתופעה אחת מלווה בשינוי בתופעה אחרת, אנו נוטים להסביר תופעה אחת באמצעות התופעה האחרת. לדוגמה, אם אנו מוצאים שיש שינוי בדימוי העצמי שמלווה בשינוי במקובלות החברתית בקרב ילדים, אנו נוטים להסביר את השינוי במקובלות החברתית באמצעות הדימוי העצמי, כלומר מקובלותו החברתית של ילד השתפרה, משום שהשתפר הדימוי העצמי שלו. יש להדגיש שהנטייה לקשור תופעות שונות בקשר סיבתי עשויה להיות לעתים נכונה ולעתים לא. לדוגמה, ייתכן שיש גורם שלישי המשפיע הן על הדימוי העצמי והן על המקובלות החברתית. נניח שהילד עקר עם משפחתו לעיר אחרת, ושם התקבל לבית ספר אחר. בבית ספר זה הוא הצליח בלימודיו הרבה יותר משהצליח בהם בבית הספר הקודם. הצלחה זו, יש להניח, השפיעה לא רק על הדימוי העצמי שלו, אלא גם על מקובלותו החברתית. ייתכן גם שהשינוי במקובלות החברתית הוא הסיבה לשינוי בדימוי העצמי, ולא התוצאה שלו. בדומה לכך, לא נוכל להסיק שנישואים הם סיבה להתקרחות, על אף ששתי התופעות משתנות בהתאמה. דוגמאות אלה ממחישות את הקושי הקיים בהסבר תופעות פסיכולוגיות יומיומיות.

במדעי הטבע קל יותר להסביר תופעות מאשר בפסיכולוגיה. לדוגמה, ההסבר למחלת האיידס הוא חדירת וירוס הנקרא H.I.V. לתאים מסוימים בגוף. האם נוכל לתת הסבר כה פשוט וחד משמעי להתנהגויות בני אדם? האם נוכל להסביר באמצעות סיבה אחת מדוע אנשים שואפים למנהיגות? מדוע הם שוקעים במצבי דיכאון? מדוע יש המתאכזרים לילדיהם? ההסברים לשאלות אלו ודומות להן בתחום התנהגות האדם מורכבים הרבה יותר והם אחת ממטרותיה המרכזיות של הפסיכולוגיה.

חיזוי

חיזוי ההתנהגות האנושית מבוסס על החוקיות המאפיינת אותה. ההבנה של התנהגות האדם במצבים שונים מסייעת לנו לחזות אותה באותם מצבים. לדוגמה, תצפיות בהתנהגותם של בני אדם הנמצאים ברמות שונות של חרדה מלמדות שרמה גבוהה מאוד של חרדה פוגעת באיכות הביצוע של מטלות מסוימות. ידע זה משמש כלל המצביע על חוקיות מסוימת, ולפיכך מסייע לנו לחזות את רמת הביצוע של אנשים הנמצאים ברמת חרדה גבוהה. דוגמה נוספת: הידע שנאסף על מאפייני התפתחותם של פעוטות בני שנתיים מאפשר לנו לחזות התנהגות "מרדנית", המתבטאת באמירה כמו "לא רוצה" או בהתנהגות של "דווקא".

השפעה (בקרה)

לאחר שהחוקרים תיארו, הסבירו וחזו תופעות באמצעות התיאוריה, הם מנסים להשפיע ולשנות את ההתנהגות, כלומר לבקר את הגורמים המשפיעים עליה. לדוגמה, אם מצאו החוקרים שיש קשר בין רמת הגירויים לבין הצלחה בלימודים, הם ימליצו להורים ולמחנכים על כמות אופטימלית של גירויים, בהתאם לממצאי המחקרים ולהסברים שהוצעו להם.

מטלה 3

1. אחד הכללים המקובלים על מרבית החוקרים בפסיכולוגיה הוא שהיסטוריה של הצלחות קשורה לדימוי עצמי גבוה, והיסטוריה של כישלונות קשורה לדימוי עצמי נמוך. האם כלל זה עונה על מטרות המדע שהוצגו לעיל? נמקו.
2. חפשו באינטרנט או באחד מכתבי העת של מדעי החברה מחקר בפסיכולוגיה. על אילו מטרות ממטרות הפסיכולוגיה המחקר שבחרתם עונה?

*אטרות התיאוריות בפסיכולוגיה:
אתאר את התנהגות האדם,
להסביר אותה, לחזות אותה
ולהשפיע עליה.*

■ תהליך החשיבה המדעית בפסיכולוגיה

הנושאים שהפסיכולוגיה עוסקת בהם עניינו פילוסופים לפני מאות שנים. מה ההבדל בין ההתעניינות שלהם אז לבין ההתעניינות היום? ובכן, פעם לא נערכו מחקרים מבוקרים. אנשים פיתחו תיאוריות על בסיס ניסיונם. אי לכך, לא תמיד הם צדקו. מאז תחילת המאה הקודמת, עם הקמתה של המעבדה הראשונה בפסיכולוגיה, פותחו ושוכללו שיטות המחקר וכלי המחקר, וכיום אפשר לראות במעבדות לפסיכולוגיה מכשירים משוכללים המיושמים בשיטות מדעיות ומבוקרות.

תהליך החקר הוא הבסיס לכל מדע. אחרת הוא נשאר בגבולות הפילוסופיה.

הגדרת הפסיכולוגיה, כפי שהוצגה קודם, כמדע החוקר את התנהגותו הגלויה של האדם ואת התהליכים המנטליים שבבסיסה, מניחה שהפסיכולוגיה היא מדע. לא כולם מסכימים עם הנחה זו. החולקים עליה טוענים שהפסיכולוגיה אינה עונה על כל הקריטריונים של מדעיות. כדי לענות על השאלה אם הפסיכולוגיה היא מדע, ננסה תחילה לבחון בזכות מה הפיזיקה, הכימיה או הביולוגיה, לדוגמה, נחשבות למדעים. אם נדע מהם הקריטריונים שעל פיהם קובעים שתחום ידע מסוים הוא מדע, נוכל לבדוק אם הפסיכולוגיה עונה על קריטריונים אלה, ולקבוע אם היא מדע.

תנאים ל"מדע"

מדע הוא שיטת חקר שבאמצעותה אפשר לגלות ידע חדש ומועיל בצורת נתונים הניתנים לאימות, כלומר נתונים שהושגו בתנאים כאלה שגם אחרים יכולים לקבל אותן התוצאות, אם ישתמשו באותן השיטות.

הגדרה זו מתמקדת בנתונים (שהם מטרת המדע) ובשיטה (שהיא האמצעי). לפי הגדרה זו, נתונים נחשבים למדעיים רק כאשר הם מושגים בתנאים מסוימים, כלומר בשיטה מסוימת. מקובל להציב שלושה תנאים או קריטריונים (תבחינים) שרק כאשר תחום ידע מסוים עונה עליהם הוא נחשב למדע: אמפיריות, אובייקטיביות ופומביות.

אמפיריות

הפירוש המילולי של אמפירי הוא מבוסס על הניסיון. כאשר בתחום ידע מסוים אפשר לבדוק את הטענות ואת הנתונים על ידי מחקרים (ניסויים, תצפיות וכו'), אז תחום הידע מבוסס על גישה אמפירית. שחזור הנתונים ובדיקת הטענות

אנצ: שיטת חקר שבאמצעותה אפשר לגלות ידע חדש ומועיל בצורת נתונים הניתנים לאימות.

גישה אמפירית: גישה המבוססת על איסוף ממצאים במחקרים.

במציאות מאפשרים לאשש (לאשר) או להפריך אותם, ובכך להתקרב לאמת המדעית. הפיזיקה והכימיה, לדוגמה, הן מדעים אמפיריים, כי אפשר לבדוק בדרך של ניסוי את הטענות ואת הנתונים של תחומי ידע אלה.

האם גם הפסיכולוגיה עונה על קריטריון האמפיריות? בשאלה זו הדעות חלוקות. רוב התיאוריות הפסיכולוגיות מבוססות על גישה אמפירית. לדוגמה, תיאוריות המסבירות תהליך של קבלת החלטות, תיאוריות של התקשרות, תיאוריות על זיכרון, מתבססות על שלל מחקרים.

אובייקטיביות

במושג **אובייקטיביות** הכוונה היא לגישה נטולת השקפות ונטולת עמדות אישיות. כל חוקר ניגש למחקר מסוים עם השקפות ועם עמדות אישיות הקשורות לנושא המחקר. השקפותיו ועמדותיו האישיות של החוקר עלולות להשפיע על השיטה שהחוקר בוחר ועל הפירוש שהוא מעניק לנתונים. במקרה כזה הממצאים והמסקנות אינם תקפים, אלא מושפעים ממשאלות לבו של החוקר. כדי למנוע זאת על החוקר לאמץ גישה אובייקטיבית. אנו מצפים שחוקרים המאמצים גישה אובייקטיבית, כלומר משתחררים מהשקפותיהם ומעמדותיהם האישיות, יגיעו לממצאים דומים ולמסקנות דומות אם יערכו אותו מחקר או אם ישחזרו אותו תוך שימוש באותן שיטות ובאותם תנאים. לדוגמה, שני פיזיקאים יגיעו לאותם הממצאים ולמסקנות דומות במחקר שבודק את הקשר בין משקל הגוף ובין מהירות נפילתו, שכן שיפוטיהם יהיו מנוטרלים מדעותיהם האישיות בנושא. היות שבמרבית המחקרים בפיזיקה מיושמת גישה אובייקטיבית, מקובל להתייחס אל הפיזיקה כאל מדע.

קשה לענות באופן חד משמעי על השאלה אם החוקרים בתחום הפסיכולוגיה הם בעלי גישה אובייקטיבית. יש הטוענים שהשיטות המקובלות במחקרים פסיכולוגיים מתקרבות במידה סבירה לאידאל האובייקטיביות. לעומת זאת, אחרים טוענים שאדם אינו מסוגל לנטרל לחלוטין את השקפותיו ואת עמדותיו האישיות, ואלו משפיעות הן על הנושא שבוחר החוקר לחקור, הן על שיטות המחקר שבהן הוא משתמש, והן על המסקנות שהוא מסיק מממצאיו.

פומביות

כדי שתחום ידע ייחשב למדע, הנתונים שבו צריכים להיות פומביים, כלומר ברשות הרבים, כך שכל אחד יוכל לבדוק אותם. לדוגמה, הנתון "משקל השולחן הוא 50 קילוגרמים" נמצא ברשות הרבים, שכן כל אחד יכול לשקול את השולחן.

אובייקטיביות: גישה מחקרית נטולת השקפות ונטולת עמדות אישיות.

פומביות: כשהנתונים ניתנים לבידוק הכול.

לעומת זאת, הנתון "התינוק בוכה כי כואבת לו הבטן" אינו ברשות הרבים, כי אנו לא יכולים לראות את הסיבה לבכי שלו.

חלק מהנתונים בפסיכולוגיה עונה על דרישת הפומביות, וחלקם אינו עונה עליה. כמה מהחוקרים, למשל, חוקרים הדוגלים בגישה התנהגותית (ביהיוריסיסטית), התמקדו בחקר ההתנהגות הגלויה, לכן הפיקו נתונים מצויים ברשות הרבים. לעומת זאת, נתונים רבים בפסיכולוגיה אינם מצויים ברשות הרבים למשל, מחשבות, רגשות ועמדות, הכלולים בהתנהגות הסמויה.

מטלה 4

1. חזרו למאמר שבדקתם באינטרנט בסעיף 2 של המטלה הקודמת, ובדקו אם הוא עונה על שלושת הקריטריונים למדעיות: אמפיריות, אובייקטיביות ופומביות.
2. חברתו של רן אינה עונה לטלפונים שלו כבר יומיים. רן הסיק מהתנהגותה שהיא לא אוהבת אותו עוד. האם המסקנה שלו עונה על הקריטריונים של מדעיות?
3. לפניכם קטע הלקוח מעיתון. מהי העובדה המצוינת בו? האם היא עונה על הקריטריונים של מדעיות?

אין יותר הרוגים בגלל העלאת מהירות הנסיעה

של ד"ר פול ברש וד"ר אליהו ריכטר מהיחידה לרפואה תעסוקתית בבית הספר לבריאות הציבור של האוניברסיטה העברית והדסה, כי מאז הועלתה מהירות הנסיעה בכבישים המהירים (נובמבר 1993) גדל ב-60 מספר ההרוגים בתאונות דרכים. הם מייחסים זאת ל"אפקט ההקרנה", כלומר העלאת מהירות בכבישים המהירים הביאה להעלאת מהירות הנסיעה בכל הכבישים, לכן חומרת התאונות גדלה. ניצב משנה דני לירון טוען כי הנתונים שהציגו שני החוקרים מוטעים ומטעים.

"המסקנות בדבר הקשר הישיר שבין העלאת מהירות הנסיעה בכבישים המהירים לבין הגידול במספר ההרוגים הן חסרות כל בסיס עובדתי" – כך אמר לי אתמול ניצב משנה דני לירון, ראש מחלקת התנועה במשטרת ישראל. לדבריו, מאז הועלתה מהירות הנסיעה בכבישים המהירים ל-100 קמ"ש, נהרגו בהם שלושה בני אדם. באותה התקופה אשתקד נהרגו בהם חמישה בני אדם. בסך הכול ירד מספר הנפגעים בכבישים אלה ב-14.5 אחוזים. אתמול פורסמה ב"ידיעות אחרונות" טענתם

לסיכום, נשוב לשאלה אם הפסיכולוגיה היא מדע.

כפי שהראינו, השאלה היא מורכבת מאוד. יש הסבורים שהפסיכולוגיה היא מדע כי שיטות המדידה שלה הולכות ומשתכללות ונעשות מדעיות יותר ויותר

(אמפיריות, אובייקטיביות ופומביות). כמו כן הם טוענים שתחומים מסוימים בפסיכולוגיה הם מדעיים שכן הם עוסקים בהתנהגות הגלויה. אחרים לעומתם סבורים שהפסיכולוגיה אינה מדע כי חלק מתחומיה עוסק בהתנהגות הסמויה. המתנגדים לטענה שהפסיכולוגיה היא מדע משווים את הפסיכולוגיה למדעים אחרים. לטענתם, שלא כמו כימאים, גיאולוגים או אסטרונומים, הפסיכולוגים עוסקים בבני אדם. עובדה זו מסבכת במידת מה את עבודתם, שכן התנהגותם של בני אדם, בניגוד ל"התנהגות" חומרים, היא מורכבת ומשתנה, מושפעת מגורמים רבים ולעתים אינה ניתנת לצפייה מראש: היא מושפעת מעמדות, מרגשות, מאמונות תפלות וממחשבות. לא כך הדבר במדעים אחרים. עדיין אין אנו מכירים סרגלים המשנים את אורכם בשל אמונה תפלה או מצב רוח, ואיננו מכירים מים המשנים את הרכבם בעקבות חרדה.

■ שלבי תהליך החקר

כדי להבין את המתרחש בעולמנו המורכב, בני האדם מנסים לגלות בתופעות המתרחשות בו חוקיות וסדר. לשם כך האדם מגבש תיאוריות על התופעות. התיאוריות כוללות אוסף של מונחים וטענות היוצרים הכללות של תופעות ואף תחזיות של תופעות שיתרחשו בעתיד.

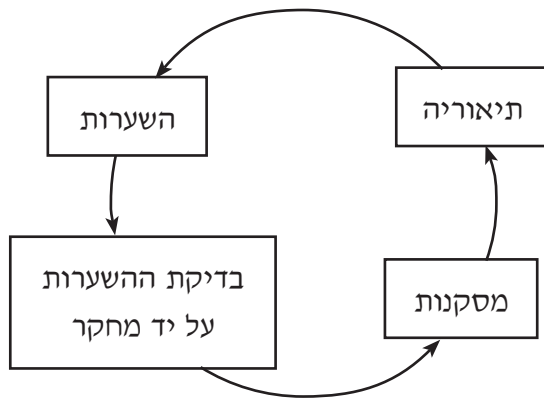
היות שהפסיכולוגיה חוקרת את התנהגות האדם, התיאוריות בפסיכולוגיה מנסות לגבש מערכת של מושגים שמסבירים את התנהגות האדם במצבים שונים. תיאוריה טובה, בכל תחום שהוא, היא תיאוריה שמצליחה להסביר מקסימום תופעות במינימום מושגים.

כפי שתיווכחו בהמשך, בפסיכולוגיה קיימות תיאוריות "גדולות" המסבירות טווח רחב של התנהגויות אנוש, למשל התיאוריה הפסיכואנליטית שהציע פרויד. הללו מכונות "אסכולות" או "גישות". כמו כן קיימות תיאוריות "קטנות" המסבירות טווח מצומצם יותר של התנהגויות אנוש, למשל הסבר התנהגותם של בני אדם במצבי לחץ. יש המתייחסים לתיאוריות ה"קטנות" כאל מודלים. ההבחנה בין תיאוריה ובין מודל אינה תמיד חדה וברורה.

כדי לבדוק אם תיאוריה נכונה, עלינו לגזור ממנה השערות הניתנות לבדיקה במחקרים מדעיים, העונים על שלושת הקריטריונים של אמפיריות, אובייקטיביות ופומביות. ההשערות נותנות כיוון למחקר, ובכך מאפשרות לבדוק את נכונותה של התיאוריה ולשנותה לפי הצורך.

*תיאוריה בפסיכולוגיה: מורכבת
אוטגים המסבירים את התנהגות
האדם.*

על בסיס ממצאי המחקרים החוקרים מסיקים מסקנות על תקפות ההשערות: האם הממצאים תומכים בתיאוריה או שאינם מתיישבים עמה? אם הם תומכים בתיאוריה, הרי שהתיאוריה זוכה לחיזוק ולאישוש. אך אם הם אינם תומכים בה, יש צורך לשנות את התיאוריה ושוב לגזור מהתיאוריה החדשה השערות חדשות, וכן הלאה, כפי שמדגים האיור הבא:



לדוגמה: לאחר שגיבשנו תיאוריה המציגה את הכלל: "ילדים הזוכים בילדותם לסביבה עשירה בגירויים, מצליחים בלימודיהם", אנו בודקים את הכלל על ידי עריכת תצפית וריאיון עם הורי הילדים בנוגע למגוון של הגירויים שילדיהם נחשפו להם.

תיאוריה זו מאפשרת ניסוח של השערות רבות, לדוגמה, "ככל שהגירויים שאליהם חשוף הילד עד גיל ארבע רבים יותר, כך הוא מצליח יותר בלימודיו בבית הספר היסודי". מובן שניתן לשער השערות בדבר סוג הגירויים, הצלחות במסגרות אחרות של לימודים (מוזיקה, ג'ודו) ועושר של גירויים בגילים שונים. תיאוריה כלשהי, ככל שתישמע הגיונית, אינה יכולה להיחשב לנכונה או תקפה אלא אם כן נבדקה ואושרה במחקר. כדי לבדוק את "תיאוריית עושר הגירויים" עלינו להעריך את עושרם של הגירויים בסביבתם של תלמידים, ולראות האם באמת סביבתם של המצליחים שביניהם הייתה עשירה יותר בגירויים מסביבתם של תלמידים שאינם מצליחים.

אם הממצאים תומכים בהשערה זו, הרי שהתיאוריה זוכה לאישוש ולחיזוק. אם הממצאים מפריכים את ההשערה, יש לשנות את התיאוריה. מובן שיש לבדוק קודם מדוע הממצאים אינם תומכים בהשערה. אם תנאי המחקר לא היו מדעיים מספיק, למשל המדגם היה קטן מדי, יש לחזור על הניסוי בתנאים משופרים, ורק אז להסיק מסקנות בנוגע לתיאוריה.

החוקר הבודק השערה כלשהי צריך להיות ער לעובדה שהממצאים שאסף יכולים לאמת את השערותו, אבל גם להפריכה. הפרכת השערה היא בעלת ערך מחקרי זהה לאימות השערה. בדוגמה שלנו, ייתכן שההשערה תופרך במחקר, או תאוּמת באופן חלקי, ויתגלה שעושר של גירויים בתקופת הילדות אכן קשור להצלחה בלימודים אך בהסתייגות מסוימת: ייתכן שיותר מדי גירויים מבלבלים את הילד ולא מאפשרים לו להפיק מהם את התועלת המצופה. ממצא זה אמנם סותר במידה מסוימת את ההשערה, אך תורם במידה ניכרת להבנת הגורמים להצלחה בלימודים ולשיפור התיאוריה.

מטלה 5

קראו בעיון את מחקרי לופטוס בפרק העוסק בזיכרון. נסחו שתי השערות הנגזרות ממחקר וניתנות לבדיקה אמפירית, והציעו שיטות מדעיות לבדיקתן.

העשרה



תחומי העיסוק של הפסיכולוגיה

בפסיכולוגיה חל תהליך דומה לזה שהתרחש ברפואה: לפנים היה רופא כללי שטיפל בכל סוגי המחלות. עם השנים הצטבר ידע רב ברפואה, וכיום רופא אחד לא יכול להיות בקיא בכל תחומי הרפואה, לפיכך לכל תחום ישנו רופא מומחה (רופא פנימי, אורתופד, נוירולוג, רופא א"ג ועוד). גם בפסיכולוגיה חל תהליך דומה של התמחות בתחומיה השונים. הלימודים לתואר ראשון הם כלליים, ורק במסגרת הלימודים לתואר השני הסטודנטים מתמחים באחד מתחומי הפסיכולוגיה. הפסיכולוגיה חודרת כיום לתחומי חיים רבים. כמעט כל ארגון מעסיק פסיכולוג שתפקידו לקדם את מטרות הארגון. לכן נמצא פסיכולוגים בתעשייה, בבתי הספר, בבתי סוהר, בבתי אבות, בבתי חולים וכדומה. נבחן את תחומי העיסוק של הפסיכולוגים.

פסיכולוגים מטפלים

בתחום זה כלולים פסיכולוגים קליניים, שיקומיים וחינוכיים. **פסיכולוגים קליניים** עוסקים באבחנה ובטיפול בבעיות התנהגותיות ורגשיות – מחלות נפש, התנהגות סוטה, התנהגות עבריינית, אלכוהוליזם, קונפליקטים במשפחה, מצבי לחץ ספציפיים, בעיות גיל ההתבגרות וכדומה. רק הפסיכולוג

הקליני רשאי לערוך אבחון קליני באמצעות מבחני אישיות, ולקבוע אם אדם זקוק לטיפול ואיזה סוג טיפול מתאים לו.

פסיכולוגיים שיקומיים מסייעים לבני אדם שנפגעו בתאונות או במלחמות לחזור לתפקוד ככל שמאפשרות להם מגבלותיהם הגופניות. אלה עובדים בעיקר בבתי חולים אך גם במרפאות פרטיות.

פסיכולוגים חינוכיים מתמקדים בבעיות התנהגות ולמידה בבית ספר. הם מזהים בעיות למידה באמצעות שיחות עם מורים, עם הורים ועם תלמידים, וכן באמצעות מבחנים שונים כמו מבחני אינטליגנציה, מבחני הישג ומבחני אישיות. הם מגבשים דרכים שבהן אפשר לעזור לתלמידים ולמורים להתגבר על בעיות שונות בבית הספר, ומסייעים למורים בהתמודדותם עם בעיות כיתתיות.

פסיכולוגים ייעוציים

בתחום זה כלולים פסיכולוגים תעסוקתיים ופסיכולוגים ארגוניים העובדים בארגונים ונותנים להם ייעוץ מערכת.

הפסיכולוגים התעסוקתיים עוסקים בנושאים הקשורים להעסקת עובדים, לדוגמה: חיבור מבחנים מיוחדים לקבלת עובדים ומיונם לענפי העבודה השונים, וכן סיוע לאדם למצוא את הכיוון הלימודי והתעסוקתי המתאים לו. מטרת **הפסיכולוגים הארגוניים** היא טובת הארגון. הם עוסקים בטיפוח מערכת יחסים טובה בין העובדים ובינם לבין ההנהלה, ובהגברה של ההנעה וההנאה של העובדים.

פסיכולוגים חוקרים

בתחום זה הפסיכולוגים עוסקים בפיתוח וביישום של שיטות ניסוי שמטרתן לחקור את התנהגות האדם בתחומים שונים. פסיכולוגים אלה עובדים בדרך כלל במוסדות מחקר. לעתים הם גם עורכים מחקרים בבעלי חיים כדי ללמוד מהתנהגותם על התנהגותם של בני אדם. אחת ממטרותיה של הפסיכולוגיה המחקרית היא לפתח שיטות מדידה יעילות שבאמצעותן יהיה אפשר להבין ביתר דיוק את התנהגות האדם.

המחקר הפסיכולוגי מתפרסם על פני תחומים רבים ומגוונים, למשל התחום החברתי (פסיכולוגים חברתיים החוקרים תופעות חברתיות כמו מנהיגות, קונפורמיות וסטייה חברתית) ותחום הנורופסיכולוגיה (פסיכולוגים החוקרים את הקשר שבין ההתנהגות והשינויים העצביים-מוחיים).

לתחום זה משתייכת גם הפסיכולוגיה הרפואית המתמקדת בחקר ההיבטים הפסיכולוגיים של הטיפול הרפואי במחלות גופניות שונות. לדוגמה, ההשפעות הפסיכולוגיות שיש לטיפול במחלות סופניות שונות על החולים ועל בני משפחתם.

פסיכולוגים התפתחותיים

פסיכולוגים התפתחותיים עוסקים בחקר הגורמים המשפיעים על התנהגות האדם בגילים שונים החל מתקופת עוברותו ועד מותו. הם בודקים אם התפתחות הילד היא נורמטיבית, ומסייעים להורים במטרה לקדם את התפתחות הילד בצורה המיטבית. הפסיכולוגים ההתפתחותיים עובדים בדרך כלל במוסדות מחקר ובמכוני התפתחות הילד.

אסכולות וציוני דרך

אך טבעי הוא שמאז ימי קדם חיפשו בני האדם הסברים להתנהגות האדם. לכן אין זה מפליא שעד למאה הקודמת הייתה הפסיכולוגיה ענף של הפילוסופיה שעסק במהות היקום ובכלל זה גם במהות האדם. הוגי דעות מפורסמים כמו אפלטון, אריסטו והיפוקרטס עסקו כבר במאות החמישית והרביעית לפני הספירה בבחינת נפש האדם.

בימי הביניים האמינו שמקורן של ההפרעות ההתנהגותיות הוא במעשי השטן או במכשפות. אנשים בעלי התנהגות חריגה הורחקו מהחברה, נכלאו בבתי סוהר, עונו או הוצאו להורג.

מרבית הרעיונות שהועלו אז נראים היום משעשעים, לדוגמה, הרעיון שקיים במוח "מרכז דתי", האחראי להתנהגותו הדתית של האדם. כיום יודעים שאותו מקום שנחשב אז ל"מרכז דתי", הוא המקום האחראי להזזת הרגל...

במאות ה-17 וה-18 הסתופפה הפסיכולוגיה עדיין תחת כנפיה הרחבות של הפילוסופיה. פילוסופים ידועי שם, כמו דקרט, הובס, לוק, קנט ואחרים, ניסחו תיאוריות על מהות האדם ועל התהליכים המוחיים שלו.

המהפכה המדעית שהתחוללה באירופה במאה ה-17 העלתה את ההנחה שלכל התנהגות יש סיבות. תקופה זו אופיינה במציאת חוקיות בתופעות רבות כמו למשל חוקי התורשה של מנדל וחוק שימור האנרגיה והגלים הרדיואקטיביים. גישה זו השפיעה גם על חוקרי ההתנהגות, שניסו למצוא חוקיות בהתנהגות האדם.

בהשוואה למדעים אחרים, מדע הפסיכולוגיה הוא צעיר, שכן הוא קיים "רק" כ-150 שנה. מקובל לציין את שנת 1879 כשנת הלידה של הפסיכולוגיה

המודרנית. בשנה זו הוקמה המעבדה הניסויית הראשונה באוניברסיטת לייפציג שבגרמניה.

האסכולה ההתנהגותית שצמחה בארצות הברית ביקשה להשתית את המסקנות על מדידות מדעיות. לכן חקרו חוקרים התנהגותיים את ההתנהגות הגלויה, ולא את ההתנהגות הסמויה. הם פירקו את ההתנהגות השלמה לחלקיקי תגובה, וחקרו כיצד נלמד כל חלקיק. לדוגמה, כיצד כלב לומד לקפוץ דרך חישוק: כיצד הוא לומד להפנות את ראשו, אחר כך כיצד הוא לומד להרים רגל אחת, אחר כך את השנייה וכו'.

במקביל לאסכולה ההתנהגותית, צמחה בגרמניה **אסכולת הגשטלט** (גשטלט בגרמנית = תבנית). חוקריה (ורטהיימר, קוהלר ואחרים) התנגדו לפירוק התודעה או ההתנהגות לחלקים, שכן לטענתם, "השלם הוא יותר מסכום כל חלקיו". לדוגמה, המנגינה היא יותר מאוסף התווים המרכיבים אותה, והמילה היא יותר מצירוף האותיות הבודדות שלה. המוח שלנו מחפש את התבנית השלמה בעלת המשמעות, לפי כללי ארגון מסוימים.

אסכולה אחרת, **הפסיכואנליטית**, התעניינה בנושאים אחרים ובשיטות אחרות. השם המזוהה יותר מכול עם אסכולה זו הוא שמו של זיגמונד פרויד, אף שהיא עברה גלגולים רבים ותרמו לה גם אנשים אחרים. התיאוריה הפסיכואנליטית צמחה באירופה במקביל לשאר האסכולות שתוארו, ואט אט צברה תאוצה והתפשטה בכל העולם. היא התמקדה בחקר חיי הנפש (פסיכו = נפש, אנליזה = ניתוח) ובאופן מיוחד – בתהליכים לא מודעים. היא התבססה על שיטה מיוחדת: ראיונות קליניים (שיחות של המטפל עם מטופליו). על סמך הראיונות הגיעו פסיכולוגים מאסכולה זו להכללות על אישיותו ועל התפתחותו של האדם הבריא והחולה. אסכולה זו אף הציעה שיטת טיפול ידועה המכונה פסיכואנליזה, המתמקדת בטיפול רגשי מעמיק וארוך טווח.

החל בשנות ה-50 התגבשו שתי אסכולות חדשות: האסכולה הקוגניטיבית והאסכולה ההומניסטית. **האסכולה הקוגניטיבית**, המכונה גם גישת עיבוד המידע, חקרה את תהליכי עיבוד המידע הסמויים, ובהם תפיסה, זכירה, למידה, הסקת מסקנות וקבלת החלטות. אסכולה זו הושפעה מהתפתחותם של שני מדעים חדשים: מדעי המחשב ומדעי התקשורת, שהפנו את תשומת הלב למרכזיותם של תהליכי עיבוד המידע.

האסכולה ההתנהגותית: מתמקדת בחקר מצוי של ההתנהגות הגלויה.

אסכולת הגשטלט: מתמקדת בתבנית השלמה בעלת המשמעות וכללי הארגון שלה.

האסכולה הפסיכואנליטית: מתמקדת בחקר תהליכים לא מודעים וקליפואל רגשי מצויק וארוך טווח.

האסכולה הקוגניטיבית: מתמקדת בחקר תהליכי עיבוד המידע על ידי מוחש צמחי לתאובה.