

הקדמה

תלמידים יקרים,

מטרת המיקוד שלפניכם היא לסייע לכם להתכונן כהלכה לבחינת הבגרות בפסיכולוגיה. ריכזנו בשבילכם את כל מה שאתם צריכים לדעת לבחינת הבגרות, וכן ארבעה מבחנים במתכונת הבגרות בליווי תשובות. כל המחקרים המתוארים במיקוד כלולים בתוכנית הלימודים ולכן הם בגדר חובה.

המיקוד מותאם לתוכנית הלימודים החדשה המחייבת, שיצאה לאור בשנת 2018 אשר לפיה לומדים כיום בבתי הספר התיכוניים בארץ.

בחלק הראשון מופיעים תקצירים של כל הפרקים הכלולים בלימודי החובה, כלומר במסגרת ה-70%, אשר עליהם נבחנים בבחינה חיצונית כל התלמידים הניגשים לבגרות בפסיכולוגיה. שאר החומר, כלומר 30% מהחומר הנלמד במסגרת לימודי הבחירה וההעמקה, אינו כלול במיקוד כיוון שההערכה שלו היא פנימית, כלומר בית ספרית.

בחלק השני תמצאו ארבע בחינות מתכונת בנוסח בחינות הבגרות. התשובות להן מופיעות מיד אחריהן. כל אחת מהבחינות מורכבת משני חלקים: חלק ראשון, שבו יש ארבע שאלות גדולות ועליכם לבחור בשתיים. חלק שני, שבו יש עשר שאלות קטנות ועליכם לבחור בחמש. אנו ממליצים לקרוא היטב את כל השאלות, ולהתחיל בשאלה הכי קלה לכם, ולהמשיך כך שבכל פעם תענו על השאלה הקלה ביותר מבין הנותרות. ודאו שעניתם על מספר השאלות הנדרש.

לאחר הבחינות והתשובות מפורטת תוכנית הלימודים ברמה הכללית, כלומר שמות כל הפרקים הכלולים הן במסגרת החובה והן במסגרת הבחירה וההעמקה, כשליד כל פרק מצוין אם הוא חובה או בחירה.

בהצלחה!

ד"ר אריק נוימאיר

ד"ר ציפי בר-אל

פרק 1:

מהי פסיכולוגיה?

■ מהי פסיכולוגיה?

פסיכולוגיה: מדע החוקר את התנהגותו הגלויה של האדם ואת התהליכים המנטליים שבבסיסה. במונח "התנהגות" נכללות **פעולות גלויות** שאפשר לצפות בהן, כמו שחייה, הליכה, דיבור, הסמקה, שינה, וגם **פעולות הסמויות** מן העין, שאי אפשר לצפות בהן בצורה ישירה. לדוגמה: חשיבה, הרגשה ורצייה (המכונים גם "תהליכים מנטליים").

מטרות הפסיכולוגיה: לתאר את התנהגויות האדם, להסבירן, לחזותן ולשנותן (בקרה, השפעה) במידת הצורך.

■ תהליך החשיבה המדעית

האם הפסיכולוגיה היא 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 מטרות המדע) ובשיטה (שהיא האמצעי). לפי הגדרה זו, נתונים נחשבים למדעיים רק אם הם עומדים בשלושה תנאים או קריטריונים (תבחינים) שרק כאשר תחום ידע מסוים עונה עליהם הוא נחשב למדע: אמפיריות, אובייקטיביות ופומביות.

אמפיריות

גישה אמפירית: גישה המבוססת על מחקרים.

כאשר בתחום ידע מסוים אפשר לבדוק את הטענות ואת הנתונים על ידי מחקרים (ניסויים, תצפיות וכו'), פירושו שתחום הידע מבוסס על גישה אמפירית. שחזור הנתונים ובדיקת הטענות במציאות מאפשרים לאשש (לאשר) או להפריך אותם, ובכך להתקרב לאמת המדעית. רוב התיאוריות הפסיכולוגיות מבוססות על גישה אמפירית, שכן הן מתבססות על שלל מחקרים.

אובייקטיביות

אובייקטיביות: גישה מחקרית נטולת השקפות ונטולת עמדות אישיות.

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, כלומר גישה המשוחררת מהשקפותיו ומעמדותיו האישיות. חוקרים בעלי גישה אובייקטיבית יגיעו לממצאים דומים ולמסקנות דומות, אם יערכו אותו מחקר או אם ישחזרו אותו תוך שימוש באותן השיטות ובאותם התנאים.

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 שהחוקר בוחר לחקור, הן על שיטות המחקר שבהן הוא משתמש, והן על המסקנות שהוא מסיק מממצאיו. לכן חובה עליו לפרט את השקפותיו ואת עמדותיו כחלק בלתי נפרד מהמחקר.

פומביות

פומביות: כשהנתונים ניתנים לבדיקת הכלל.

כדי שתחום ידע ייחשב למדע, הנתונים שבו צריכים להיות פומביים, כלומר ברשות הרבים, כך שכל אחד יוכל לבדוק אותם.

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

שיאו ללב

יש הסבורים שהפסיכולוגיה היא מדע, כי שיטות המדידה שלה מדעיות (אמפיריות, אובייקטיביות ופומביות). לעומתם, אחרים סבורים שהפסיכולוגיה אינה מדע כי חלק מתחומיה עוסק בהתנהגות הסמויה.

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.

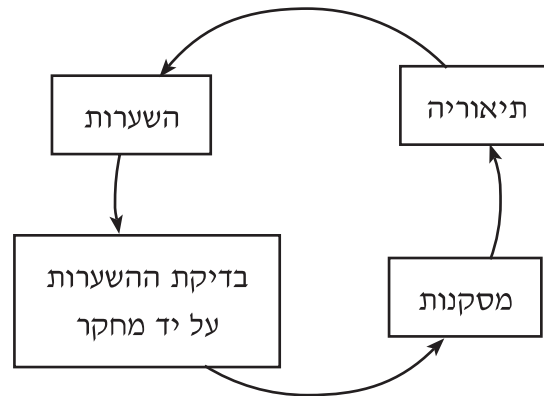
תיאוריה בפסיכולוגיה: מערכת כללים המסבירה את התנהגות האדם.

היות שהפסיכולוגיה חוקרת את התנהגות האדם, התיאוריות בפסיכולוגיה מנסות לגבש מערכת של כללים המסבירים את התנהגות האדם במצבים שונים.

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

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. אם הם אינם תומכים בה, יש צורך לשנות את התיאוריה ושוב לגזור מהתיאוריה החדשה השערות חדשות,

וכן הלאה, כפי שמדגים האיור הבא:



תיאוריה כלשהי, ככל שתישמע הגיונית, אינה יכולה להיחשב נכונה או תקפה אלא אם כן נבדקה ואושרה במחקר.

■ מילון מונחים

אובייקטיביות: גישה מחקרית נטולת השקפות ונטולת עמדות אישיות.

גישה אמפירית: גישה המבוססת על איסוף ממצאים במחקרים.

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

פומביות: כשהנתונים ניתנים לבדיקת הכלל.

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

תיאוריה בפסיכולוגיה: מערכת של מושגים המסבירים את התנהגות האדם.

■ שאלות לפרק מהי פסיכולוגיה?

1. מהי פסיכולוגיה?
2. מהן מטרות הפסיכולוגיה?
3. מהם שלבי תהליך החקר?
4. מהם התנאים למדע והאם הפסיכולוגיה עומדת בהם?

פרק 2:

מהי קוגניציה?

■ מהי קוגניציה?

בכל פעולה שלנו אנו משתמשים בידע – אנו רוכשים ידע, מעבדים אותו, ומשתמשים בו בשעת הצורך.

קוגניציה: כל הפעולות הקשורות לרכישת ידע, עיבודו והשימוש בו.

יש להבחין בין הידע עצמו לבין תהליכים שאנו מפעילים על הידע.

הקוגניציה כוללת את התהליכים הבאים:

קשב: הקצאה של משאבים מנטליים ומנגנוני ניתוח לחלק משדה התפיסה.

תפיסה: קליטת הגירויים על ידי החושים והענקת משמעות להם.

זכירה: הצפנת ידע בזיכרון, אחסונו ושליפתו בעת הצורך.

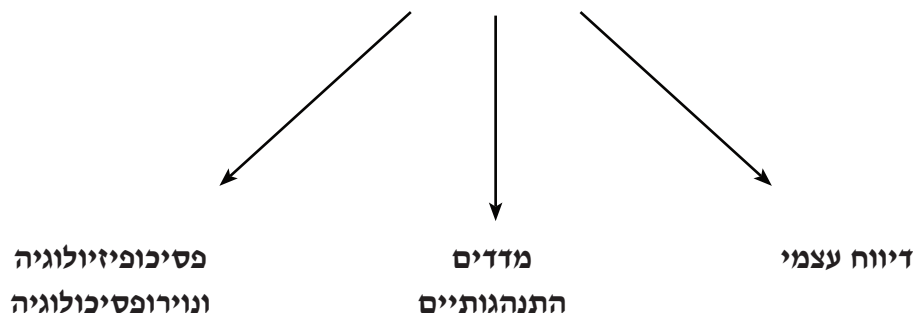
חשיבה: הפעלת תהליכים גבוהים יותר כמו הסקת מסקנות, שיפוט וקבלת החלטות וכן פתרון בעיות.

תהליכים אלה מעורבים בכל הפעולות הרצוניות שלנו, החל בנפנוף היד לשלום או בבחירת לחם בסופרמרקט, וכלה בפתרון בעיות ובהסקת מסקנות. תמיד קיימים תהליכים מתווכים בין הגירוי לתגובה, גם אם אנו לא מודעים להם.

איך חוקרים את הקוגניציה?

אפשר לחקור את הקוגניציה באמצעות דיווח עצמי, באמצעות מדדים התנהגותיים ובאמצעות הפסיכופיזיולוגיה והניורופסיכולוגיה.

שיטות לחקר הקוגניציה



דיווח עצמי מבוקר (אינטרוספקציה)

מאחר שהחוקרים אינם יכולים לבדוק את תהליכי עיבוד המידע באופן ישיר, במחקרים רבים מבקשים מהאדם לדווח לחוקר בזמן ביצוע מטלה כלשהי על כל מה שחולף במוחו.

אינטרוספקציה: שיטת חקר שבה הנבדקים מדווחים על התהליכים המנטליים שהם חווים בזמן ביצוע מטלה. הדיווח יכול להתרחש "בשידור ישיר", כלומר במהלך התרחשות האירוע או לאחר התרחשותו. לדוגמה, במחקרים

רבים מבקשים מהנבדקים לפתור בעיה, ולדווח לחוקרים כיצד הם פותרים אותה במהלך הפתרון. יש מחקרים הבודקים אינטרוספקציה על אירועים שהתרחשו בעבר. במקרים אלה החוקרים מביאים בחשבון שהדיווח עליהם נתון להטיות ולעיוותים שונים מפאת הזמן שעבר והשפעות פסיכולוגיות שונות. אדם המדווח על תהליכי החשיבה שלו, מושפע מגורמים רבים כמו הרצון להרשים, והוא נתון לטעויות שונות, שכן לא תמיד הוא מודע לתהליכים הקוגניטיביים המתרחשים במוחו, וגם אם הוא מודע להם, הוא עשוי לפרשם בצורה מוטת לפי הבנתו וידיעותיו הקודמות, ולהתעלם מגורמים אחרים, לא קוגניטיביים במהותם, שהשפיעו עליו.

מדדים התנהגותיים

התהליכים הקוגניטיביים נבדקים במחקרים באמצעות מדדים התנהגותיים גלויים, לדוגמה, בודקים כמה פריטים נבדקים יכולים לזכור לאחר זמנים שונים, וכן בודקים מה נזכר ומה נשכח, ומנסים להבין מכך על תהליכי הזכירה והשכחה של האדם, כלומר על הקוגניציה שלו. שני מדדים התנהגותיים חשובים במחקרים אלה הם זמן התגובה ודיוק תגובה, שמהם אפשר ללמוד דברים חשובים על אופן פעולתם של התהליכים הקוגניטיביים.

פסיכופיזיולוגיה ונוירופסיכולוגיה

אחת הדרכים להבין את הקוגניציה האנושית היא חקר התהליכים הגופניים שבבסיסה. הכוונה לכל מה שקורה בגוף בזמן שאנו חושבים, מסיקים מסקנות, זוכרים וגם שוכחים. תחום הפסיכולוגיה העוסק בנושא זה נקרא **פסיכופיזיולוגיה**.

לדוגמה, חוקרים בודקים במעבדה את השינויים המתרחשים בגופנו ובעיקר במוחנו במצבי לחץ והתאהבות. בני אדם שנפגע אצלם אזור מסוים במוח, מגלים לעתים שינוי בהתנהגות הגלויה. מתוך כך החוקרים מסיקים מסקנות על תפקידו של האזור המוחי הזה בתהליכים קוגניטיביים שונים אצל אנשים בריאים. תחום זה נקרא **נוירופסיכולוגיה**.

הנוירופסיכולוגיה משתמשת בשיטות מגוונות: הדמיות ובחינות של פעילות מוחית בזמן ביצוע מטלות קוגניטיביות.

הדמיה מוחית (דימות מוחי) היא אחת מהשיטות המודרניות שפותחו לצפייה במוח בעוד האדם בחיים, ולקבוע אם הוא סובל מנזק כלשהו, היכן ממוקם הנזק, או מהו אופיו של הנזק. שיטות אלה קידמו את ההבנה של תפקוד המוח, משום שהן מאפשרות לחקור גם מוח בריא.

בין שיטות ההדמיה הקיימות, אחת העיקריות במחקר הקוגניטיבי היא **שיטת fMRI**

(Functional Magnetic Resonance Imaging) (תהודה מגנטית פונקציונלית). שיטה זו עוקבת אחר פעילות המוח בזמן ביצוע מטלות קוגניטיביות, הן בקרב אנשים בריאים והן בקרב אנשים שעברו פגיעה מוחית.

מה מאפיין את תהליכי עיבוד המידע הקוגניטיביים?

תהליכים אוטומטיים לא מודעים

במחקרים הקוגניטיביים, ובמיוחד במחקרים המתבססים על דיווח עצמי, קיים קושי להסיק מסקנות שכן כמה מהתהליכים הם אוטומטיים ולא מודעים לנבדק.

האדם חוקר את עצמו

קושי נוסף הקיים בחקר הקוגניציה נובע מכך שהאדם חוקר את עצמו, מה שקרוי "נושא החקירה הוא מושא החקירה", לכן הוא אינו יכול להיות אובייקטיבי. כמו כן במחקרים בכלל, מסקנות החוקר מוטות לעתים מהמוטיבציה המחקרית שלו, מהידע הקודם שלו, מערכיו ומאופן תהליכי העיבוד האישיים שלו.

■ מילון מונחים

אינטרוספקציה: שיטת חקר שבה הנבדקים מדווחים על התהליכים המנטליים שהם חווים בזמן ביצוע מטלה או אחריה.

נוירופסיכולוגיה: מדע העוסק בקשר בין המוח לבין תהליכים קוגניטיביים ורגשיים.

פסיכופיזיולוגיה: תחום בפיסיכולוגיה החוקר את הבסיס הפיזיולוגי-ביולוגי של ההתנהגות האנושית.

קוגניציה: כל התהליכים הקשורים לרכישת ידע, עיבודו והשימוש בו.

■ שאלות לפרק מהי קוגניציה?

1. מהי קוגניציה?
2. כיצד אפשר לחקור את תהליכי עיבוד המידע הקוגניטיביים?
3. מהם הקשיים בחקר התהליכים הקוגניטיביים?

פרק 3:

תפיסה

■ מהי תפיסה?

תפיסה כוללת שני תהליכים: חישה ותפיסה.

חישה (Sensation): קליטת גירויים על ידי החושים ותרגומם לאימפולסים עצביים.

תפיסה (Perception): עיבוד והענקת משמעות לקלט החושי.

החישה כוללת תהליכים פיזיולוגיים המתרחשים באיברי החושים בתגובה לגירויים המפעילים את התאים הקולטים.

התהליכים הפיזיולוגיים המתרחשים באיברי החושים הם סבילים (פסיביים) במובן זה שהם מופעלים על ידי הגירויים. לדוגמה, גלי האור גורמים שינויים כימיים בתאים הקולטים שברשתית, ושינויים אלה מתורגמים לאימפולסים עצביים.

התפיסה כוללת תהליכים קוגניטיביים של עיבוד ממדים שונים של מה שנקלט על ידי החושים: ניתוח ממדים כמו צבע, צורה, גודל, מרחק (של גירויים חזותיים), כיוון הצליל, גובה הצליל, גון הצליל (צליל גיטרה או צליל פסנתר) ועוצמתו (של גירויים שמיעתיים), אם הגירוי נע או נייח ועוד, עד לכלל מתן פירוש למה שנקלט על ידי החושים. שלב זה הוא פעיל (אקטיבי), כשהתופס מייחס משמעות לקלט החושי. שלב זה שונה לעתים מאדם לאדם, והוא מושפע מן הניסיון ומן הידע שנאגר בזיכרונו של כל אדם, ועל כן אותם גירויים נתפסים לפעמים בצורה שונה על ידי אנשים שונים או אף על ידי אותו האדם בזמנים שונים.

■ מהם מקורות המידע של המוח?

כל חוש קולט מידע שונה מהסביבה ומעביר אותו לעיבוד מוח.

חוש הראייה

המידע שחוש הראייה קולט מהסביבה הוא קרני אור, שהן התנאי הבסיסי לראייתו של גוף מסוים. למשל, אנו רואים את העץ בגלל קרני האור שהוא מחזיר מגוף מאיר (שמש, פנס וכו'). קרני האור המוחזרות מהגוף חודרות לעין דרך האישון אל הרשתית, ושם נוצר דימוי רשתית של הגוף המועבר באמצעות אימפולסים עצביים דרך עצב הראייה אל מרכז הראייה שבמוח, שבו הדימוי מקבל צורה בעלת משמעות, אומדן גודל, צבע, בהירות, עומק וכו'.
 גוף ← קרני אור ← דימוי רשתית ← עצב הראייה ← עיבוד במרכז הראייה שבמוח ← צורה בעלת משמעות

חוש השמיעה

המידע שחוש השמיעה קולט מהסביבה הוא תנועות אוויר המכוונות גלי קול המתפשטים ממקור הקול לכל הכיוונים. לדוגמה, צליל הגיטרה. תנועת המיתר מניעה את האוויר. תנועות האוויר מגיעות לאוזן ומרעידות איברים קטנים שבאוזן, ואלה מתורגמים לאימפולסים עצביים המועברים דרך עצב השמיעה אל המוח, שבו הם מעובדים לצלילים בעלי משמעות. למשל, קול הגיטרה בעוצמה מסוימת הבוקע ממקום מסוים. גלי קול ← איברים קטנים באוזן מורעדים ← אימפולסים עצביים ← עצב השמיעה ← עיבוד במרכז השמיעה שבמוח ← עיבוד במרכז השמיעה ← צליל בעל משמעות

חושי העור

מתחת לכל העור שלנו מצויים מיליוני קצות עצבים המעבירים למוח כל הזמן מידע על הגירויים הנוגעים בו: אם הם עגולים או ישרים, אם הם מחוספסים או חלקים, אם הם חמים או קרים, מכאיבים או נעימים, כבדים או קלים ועוד. חושי העור מורכבים משלושה סוגים של תחושות: לחץ, טמפרטורה וכאב.

לחץ

אנו מסוגלים לחוש שמהו מונח על כף ידנו, על ראשנו, על גבנו או על כל איבר אחר, באמצעות קולטנים (רצפטורים) מיוחדים – קצות עצבים הפזורים בעור בנקודות רבות, המעבירים לנו מידע על לחץ מכני של גוף כלשהו הנוגע בעור. כך אנו יכולים לדעת אם הוא כבד או קל.

טמפרטורה

מידע על הטמפרטורה של גופים מגיע אלינו מרצפטורים המצויים בקצות העצבים הממוקמים קרוב לעור. כמה מהם מגיבים לירידה בטמפרטורה של הגוף, וגרייתם יוצרת במוח תחושת קור. רצפטורים אחרים מגיבים לעלייה בטמפרטורה, וגרייתם יוצרת במוח תחושת חום.

כאב

גם בחוש זה הקולטנים הם קצות עצבים מסוגים שונים, חלקם ממוקם קרוב לעור וחלקם ממוקם עמוק יותר בתוך הגוף, לכן אנו חשים כאבים לא רק בעורנו, אלה גם באיברים פנימיים, כמו בבטן או בראש. רצפטורים אלה מעבירים לנו מידע על חבלות בתאי הגוף כי הם יוצרים במוח תחושה של כאב. הכאב מתפקד כמנגנון אזהרה הדורש תגובות מידיות, ובכך הוא מונע נזקי גוף אפשריים.

חושי הטעם והריח

חוש הטעם וחוש הריח ידועים כחושים כימיים, מפני שהרצפטורים שלהם רגישים למולקולות כימיות. הם מעבירים מידע על המולקולות של החומר, למשל כדי לחוש ריח כלשהו, למשל את ריח הבושם, המולקולות של החומר שאנו מריחים צריכות לבוא במגע עם הקולטנים המצויים באף. גם בחוש הטעם המולקולות של החומר (ברוב המקרים – המזון) נמסות ברוק, והן מגרות את הקולטנים המיוחדים המצויים בלשון. בחוש הטעם זיהו החוקרים ארבעה טעמים בסיסיים: מתוק, חמוץ, מר ומלוח.

חוש התנועה (החוש הקינסטטי)

החוש הקינסטטי מספק לנו מידע על מיקומם של איברי הגוף ביחס לאיברים אחרים. לדוגמה, כדי להכניס את המפתח למנעול עלינו לחוש היכן נמצאת היד ביחס לגופנו, ובכל תנועה עלינו לחוש עד כמה התרחקה היד מגופנו. החוש הקינסטטי מאפשר לנו לבצע תנועות פשוטות כמורכבות, והוא ממוקם בקולטנים (רצפטורים) המצויים במפרקים, ברצועות ובסיבי השרירים.

חוש שיווי המשקל (החוש הוויסטיבולרי)

החוש הוויסטיבולרי מספק מידע על תנוחת הגוף ועל תנועת האיברים – גורמים החשובים לשמירת שיווי המשקל. המוח מעבד את המידע שהוא מקבל מהחושים, ונותן לו משמעות על מהותם של הגירויים, כך שנוכל להחליט איך עלינו להגיב אליהם, אם בכלל. תפיסת המציאות תלויה אפוא בפעילות משולבת של החושים, הקולטים את המידע, ושל המוח, המעבד אותו.

רצף השלבים של התפיסה בכל חוש הוא:

אנרגיה שהחוש מסוגל לקלוט ← קליטת אנרגיה על ידי החוש ותרגומה לאימפולסים עצביים ← עצב חישתי ← מרכז מוחי לעיבוד הנתונים ← ייצוג מנטלי

המשותף בתפקוד החושים

1. הם קולטים מידע על העולם.
2. המידע שהם קולטים חסר ארגון וחסר סדר.
3. הם מתרגמים את הגירויים לאותות חשמליים.
4. האותות החשמליים מועברים באמצעות עצבים אל מרכז עיבוד מוחי רלוונטי.

השונה בתפקוד החושים

1. סוג האנרגיה שהם קולטים: חוש הראייה קולט אנרגיה אלקטרומגנטית (גלי אור), חושי הריח והטעם קולטים אנרגיה כימית (מולקולות החומר), וחוש השמיעה קולט לחץ אוויר הנגרם על ידי גלי הקול.
2. מבנה הקולטנים (רצפטורים) ואופן תפקודם, כך שיתאימו לגירויים שהם קולטים.

מהם התוצרים שהמוח מפיק מהמידע שהוא מקבל?

הקלט החושי מועבר למרכזי עיבוד המידע במוח לצורך עיבודו. בתהליך העיבוד אנו מפרשים את הקלט החושי, כלומר מעניקים לו משמעות. המרת הגירויים הפיזיקליים לחוויה הפסיכולוגית של צורות, קולות וריחות משמעותיים, היא לב לבו של תהליך התפיסה. ראינו אפוא שיש הבדל בין הגירויים שהחושים קולטים לבין הייצוג המנטלי במוח. לפניכם ההבדלים בין חמישה חושים (בחושי העור נתייחס רק לתפיסת הכובד).

החוש	הגירוי הפיזיקלי	הייצוג המנטלי
חוש הראייה	גלי אור	צורה, צבע, בהירות
חוש השמיעה	לחץ אוויר	קולות בגוון ובעוצמה
חושי העור	לחץ מכני	כובד
חושי הטעם והריח	גירוי כימי	ריח וטעם

שיאו לב

יש הבדל בין הגירוי הפיזיקלי (אור, אוויר, לחץ מכני, גירוי כימי), כלומר מה שהחושים קולטים, לבין הייצוג המנטלי שלו (צורה, קולות, כובד, ריח וטעם), כלומר מה שאנו תופסים. לכן הצבע או הצורה למשל הם רק בראש שלנו, ולא במציאות... במציאות יש "רק" גלי אור, גלי קול וכו'.

כיצד אנו תופסים לפי הגשטלט?

הנחת היסוד של אנשי הגשטלט הייתה שהמוח תמיד מנסה לבנות שלם (תבנית) מתוך אינסוף הגירויים הלא מאורגנים המציפים את החושים. חוויית השלם נובעת מארגון החלקים של המידע לגירוי בעל משמעות וצורה, המכונה **גשטלט (תבנית)**, כלומר אין אנו תופסים את החלקים המבודדים כפי שהחושים קולטים אותם, אלא כשלמויות מאורגנות. לדוגמה, כשאנו מקשיבים לתזמורת המנגנת יצירה כלשהי, אנו תופסים מנגינה שלמה, ולא אוסף של צלילים שאין ביניהם כל קשר.

כיצד אנו מארגנים את הקלט החושי בתבניות שלמות?

אנשי הגשטלט הציעו מספר כללים לארגון הקלט החושי. נפרט שניים מרכזיים:

א. דמות ורקע.

ב. הקבצה.

דמות ורקע

כשאנו מתבוננים בגירויים שסביבנו, כמה מהם נתפסים כדמות, ושאר הגירויים נתפסים כרקע. לדוגמה, כשאנו קוראים שורות אלה, המילים נתפסות כדמות והדף כרקע. הדמות תמיד נתפסת כבעלת צורה, ואילו הרקע נתפס ברור פחות. כמו כן הדמות נתפסת כקרובה יותר מהרקע, כלומר לפניו, אף על פי ששניהם עשויים להיות רחוקים מעינינו באותה המידה.

הדמות משתנה בכל רגע, בהתאם לגירוי שאנו מתמקדים בו, ובהתאם לכך משתנה גם הרקע. לדוגמה, כשאנו מתבוננים בתמונה, התמונה היא הדמות והקיר הוא הרקע, אך כאשר אנו מתבוננים באדם העומד לפני התמונה, האדם הוא הדמות והתמונה והקיר הם הרקע.

דמות: בעלת צורה, בעלת גבולות ברורים וקרובה יותר מהרקע.

רקע: חסר צורה, חסר גבולות ברורים ורחוק יותר מהרקע.

על אף שחוקרי הגשטלט התמקדו בתפיסה החזותית, הכללים שלהם מתייחסים גם לחוש השמיעה. לדוגמה, כשאנו משוחחים עם ידיד במסיבה הומה אנשים, קולו של ידידנו משמש כדמות, והוא נשמע בצורה ברורה. לעומת זאת, שאר הקולות הם הרקע, והם נשמעים באופן לא ברור. אם נשמע לפתע ידידה הקוראת בשמנו ונקשיב לה, קולה ישמש כדמות וקולו של ידידנו – כרקע. במקרה זה יישמע לנו קולה ברור יותר, שכן הוא הדמות כעת, לעומת קולו של ידידנו ושאר הקולות במסיבה, המשמשים כעת קולות רקע הנשמעים ברורים פחות. אנשי הגשטלט סברו שהיכולת לארגן את הגירויים שאנו חשופים אליהם לדמות ולרקע היא יכולת מולדת. מה משפיע על ה"החלטה" אילו מהגירויים שייכים לדמות ואילו לרקע? לפי הגשטלט, החלוקה מושפעת מעקרון הצורה הפשוטה.

כדי להמחיש עיקרון זה, התבוננו באיור שלפניכם. מה אתה רואים?

