

תקציר שיעור פסיכולוגיה קוגניטיבית - קשב, זכרון וקבלת החלטות

3.1.21 – מוזיאון טיקוטין לאמנות יפנית (זום)

מרצה: עמית אברון

הפסיכולוגיה הקוגניטיבית עוסקת במנגנונים המוחיים והשכליים המאפשרים בחירת מידע מהעולם וסינון מידע לא רלוונטי (קשב), קידוד ואכסון של מידע חדש (זכרון) ושימוש במידע כדי לפעול בצורה חכמה בסביבה (קבלת החלטות).

קשב: מנגנון שמשמש הן כזרקור (מבליט חלקים או גירויים מסוימים בעולם החיצוני לצורך עיבודם) והן כמסננת (מפחית את העיבוד לגירויים אחרים לא רלוונטיים).

היכולת של הקשב היא מוגבלת, ולפעמים הוא לא מתפקד כהלכה (ניסוי הגורילה השחורה שמופיעה במפתיע בין שחקני כדורסל- מעל 60% מהצופים לא ערים לקיומה).

קשב אוטומטי- תלוי גירוי- מנגנון קשב נוסף המיועד להתמקדות במטרות בולטות, חריגות, מסוכנות.

בהפרעות קשב וריכוז- היכולת להפנות קשב ממושך למטלה חד-גונית היא מוגבלת, ולכן נגרמות הרבה טעויות של חוסר-תשומת-לב (חוסר תגובה בעת צורך) או פזיזות יתר (תגובה ללא צורך). ריטאלין היא תרופה המעלה את הפעילות של האונה המצחית הצדדית- האיזור המוחי האחראי על קשב.

זכרון: החלוקה למאגרים שונים לפי זמן (זכרון קצר, ארוך) או לפי תוכן : אפיזודי (ארועים שקרו לי), סמנטי (עובדות וידע כללי) ופרוצדורלי (מיומנות, יכולת לבצע פעולות –"זכרון שרירים").

הזכרון יכול לאחסן אינסוף עובדות וארועים על פני עשרות שנים אך הוא לא יציב ולא אמין (בניגוד למצלמת וידאו או זכרון אלקטרוני של מחשב). ניסוי "השתלת זכרון" (אנשים זוכרים מילה למרות שהיא לא נאמרה- רק כי היא קשורה לנושא)

הבנייה ועיוות של זכרון יכולה להתרחש באופן טבעי, או בעקבות סוגסטיה של גורמים אחרים. הניסויים של אליזבת' לופטוס ממחישים שהזכרון אינו מדויק. אנשים שצפו בסרטון תאונת דרכים זוכרים זכויות שבורות אם הם שמעו שהמכוניות "התרסקו" לעומת אם שמעו שהמכוניות "נגעו זו בזו". בארוע המקורי לא היו זכויות שבורות.

האם קיים זכרון מודחק לא מודע מהילדות? ויכוח בין מדענים קוגניטיביים (לופטוס) השוללים אפשרות זו וטוענים כי זאת הבניית זכרון, לבין מטפלים פסיכואנליטיים- המבססים את הטיפול על העלאת זיכרונות מודחקים אלו.

חשיבות ההיפוקמפוס והאמיגדלה במוח –לקידוד של ארועים + רגשות הקשורים לארועים. "זכרון רגשי".

קבלת החלטות: השכל האנושי מסוגל לחשיבה רציונלית ולוגית מורכבת שמביאה לקבלת החלטה מדויקת, אך לעיתים הוא נוטה לחשיבה אינטואיטיבית, מהירה, המבוססת על תחושות בטן לא מדויקות (דניאל כהנמן- פרס נובל בכלכלה התנהגותית –על חוסר רציונליות בקבלת החלטות)

לעיתים "תחושת הבטן" משפיעה על קבלת החלטות: הסיכוי של שופט להיות רחמן גדולה יותר לאחר ארוחת צהריים. אנשים ששומעים מוזיקה צרפתית\גרמנית בחנות יין- קונים יותר יין המתאים לז'אנר המוזיקלי ששמעו, ללא מודעות לכך שהם מושפעים .

למרות שהשיעור הציג בעיקר מצבים של מגבלות וליקויים במנגנוני קשב, זכרון, חשיבה וקבלת החלטות, בסיכומי של דבר- השכל האנושי מסוגל לתפקד היטב בתחומים אלו, להגיב היטב לסביבה, לשמור בזכרון דברים חשובים לאורך זמן ולבצע קבלת החלטות רציונלית ויעילה