

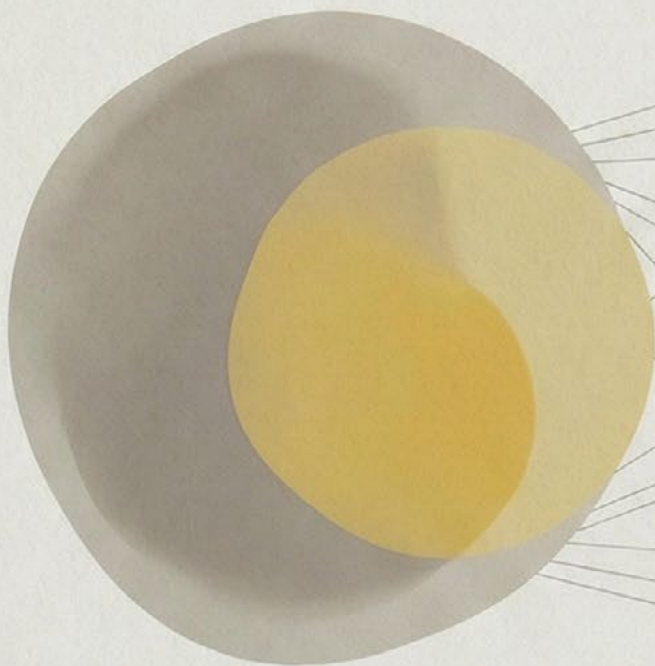


רבעון הסתדרות הפסיכולוגים בישראל

פסיכואקטואליה

הבינה שבינינו -

על בינה מלאכותית במרחב הפסיכולוגיה



בין "עצמי מועצם" ל"עצמי חלול":
דיאלקטיקת התפתחות העצמי
בעידן הבינה המלאכותית היוצרת
עמוד 39

פסיכותרפיה על ידי בינה מלאכותית -
קשר בלתי אפשרי
עמוד 50

חשיבה רפלקטיבית בעידן הבינה המלאכותית:
בין מחקר לתצפית קלינית
עמוד 61

מהערכה מסורתית לעתיד טכנולוגי:
הבינה המלאכותית היוצרת,
Generative AI, ככלי עזר
בתהליכי הערכה פסיכולוגיים
עמוד 18

"יגון בתיווך מכונה":
נייר עמדה מטעם צוות מומחים
בקשר לשילוב בינה מלאכותית
בתחומי האובדן והשכול
עמוד 30

שלוש סיבות
לבחור נכון



בנק ישראל בדק ומצא: בנק יהב הכי מומלץ, הכי הוגן והכי משתלם!

פסיכולוגים.ות

הצטרפו ותוכלו לקבל חשבון ללא עמלות עו"ש
וגם הלוואה עד 120,000 ₪ בריבית פריים + 0.8% עד 18 שנה וללא דמי טיפול

בנק יהב
הכי משתלם. הכי בשבילך.

לפתוח חשבון

*2617



ע"פ סקר שביעות רצון בנק ישראל (פברואר 2025) ודו"ח מחירי השירותים הבנקאיים הנפוצים למשקי בית (יולי 2025)

ההצעה לפסיכולוגים השייכים להסתדרות הפסיכולוגים בישראל. עמלות עו"ש: עמלת ערוץ ישיר ועמלת פקיד כמפורט בתעריפון הבנק. ריבית מתואמת שנתיית 6.75%. ריבית הפריים = 5.75% נכון ל-14.12.25. כפוף לתנאי הבנק. למצטרפים חדשים מעבירי משכורת/קצבה בסך מצטבר של 5,000 ₪ ומעלה. אפשרות לדחיית תשלום קרן הלוואה בשנה הראשונה. כל האמור בפרסום זה נכון למועד הפרסום והבנק רשאי להפסיק או לשנות את התנאים בכל עת. מתן האשראי, שיעור הריבית, קביעת הביטחונות ותנאי האשראי נתונים לשיקול דעתו הבלעדי של הבנק וכפופים למתן הסכמה לקבלת דו"ח אשראי, לביצוע חיווי אשראי ולהוראות הדין. ההטבות אינן תקפות לחשבונות עסקיים. אי עמידה בפירעון הלוואה עלול לגרום חיוב בריבית פיגורים והליכי הוצאה לפועל.

תוכן העניינים

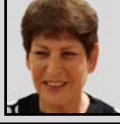
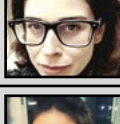
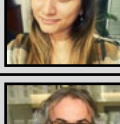
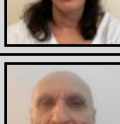
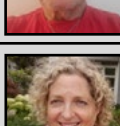
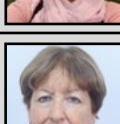
משולחן יו"ר הפי"	4
יורם שליאר	
דבר המערכת	5
שרונה מיטל	
הבינה שבינינו - לקראת משולש טיפולי חדש	6
דברי העורכים האורחים	
חדשות החטיבות	9
משולחנה של יו"ר מועצת הפסיכולוגים	12
אילה בלך	
משולחנו של הפסיכולוג הארצי	14
גבי פרץ	
משולחנה של הפסיכולוגית הראשית במשרד החינוך	16
מיכל אנגלרט	
מהערכה מסורתית לעתיד טכנולוגי: הבינה המלאכותית היוצרת, Generative AI, ככלי עזר בתהליכי הערכה פסיכולוגיים	18
רדי טל	
"גון בתיווך מכונה": נייר עמדה מטעם צוות מומחים בקשר לשילוב בינה מלאכותית בתחומי האובדן והשכול	30
אלכסנדר מנביץ, מולי להד, שמשון רובין, רונית שלו, דן שלו, אתי אבלין ורות מלקינסון	
בין "עצמי מועצם" ל"עצמי חלול": דיאלקטיקה התפתחות העצמי בעידן הבינה המלאכותית היוצרת	39
ירון סלע	
פסיכותרפיה על ידי בינה מלאכותית - קשר בלתי אפשרי	50
מתן אשד	
חשיבה רפלקטיבית בעידן הבינה המלאכותית: בין מחקר לתצפית קלינית	61
אוריה חורש	
משולחנה של ועדת האתיקה	69
שימוש בכלי בינה מלאכותית בעבודת הפסיכולוג - סוגיות מקצועיות אתיות	
יונת בורנשטיין	
עמדת קריאה - סקירת ספרים חדשים	73
זהבה אסיאג	
ייעוץ מס	75
היערכות לקראת סוף שנת המס 2025	
אריה דן	
תקצירים	78
מקבלי התארים	79

לקראת כניסתה של שנת 2026
הסתדרות הפסיכולוגים בישראל
מאחלת

שנה לאוה

שהשנה נפתח את הלב זה לזה
ונרבה לעשות טוב בעולם שלנו - אפשר גם אחרת.

חברי וחברות המערכת

ד"ר שרונה מיטל - יו"ר	
טלפון: 054-4251567	
דוא"ל: psychoactuallya@gmail.com	
ד"ר מירי נהרי	
טלפון: 054-6298888	
דוא"ל: miri.nehari@gmail.com	
ד"ר נועה אליאס	
טלפון: 052-2971130	
דוא"ל: nenoaelias80@gmail.com	
טלי סמני	
טלפון: 050-8785995	
דוא"ל: semani.tali@gmail.com	
ד"ר ליאת הלפמן	
טלפון: 054-4913329	
דוא"ל: liat.helpman@gmail.com	
זהבה אסיאג	
טלפון: 054-7940257	
דוא"ל: zehavin89@gmail.com	
ד"ר סמי חמדאן	
טלפון: 052-8863468	
דוא"ל: samihamd@mta.ac.il	
ד"ר עדי מרום הררי	
טלפון: 054-5732002	
דוא"ל: adimarom1@gmail.com	
ד"ר שרגא שדה	
טלפון: 054-5605089	
דוא"ל: tuts@zahav.net.il	
פרופ' חדוה בראונשטיין ברקוביץ	
טלפון: 052-2808371	
דוא"ל: hedvab@mta.ac.il	
פרופ' סמדר בן אשר	
טלפון: 052-3939760	
דוא"ל: bsmadar@gmail.com	

הסתדרות הפסיכולוגים בישראל:

יו"ר הפי" - מר יורם שליאר | מנכ"לית הפי" - גב' מריאל הוברמן
טל' 03-5239393, ת.ד. 10211 רמת גן 5200201
פקס: 03-5230763 | דוא"ל: office@psych.org.il

ייעוץ לשוני: נתלי שטיבלמן - nataliedit.me

עיצוב ועריכה גרפית: יעלצ'יק - עיצוב גרפי 050-8537244

פרסום והפצה: ניו יורק ניו יורק (ישראל) בע"מ
יהודה הנשיא 37, תל אביב newyork.nava@gmail.com

הפקה: הסתדרות הפסיכולוגים בישראל

ט.ח.ט.



יורם שליאר, יו"ר הפ"י

חברי וחברות הפ"י שלום רב,

של הפ"י - התכנס החודש, ובין היתר התקבלה ההחלטה לקדם מועד קבוע לציון "יום הפסיכולוג" משותף לכלל הארגונים והמגזרים. המועד שנבחר הוא 6 במאי - יום הולדתו של זיגמונד פרויד. אנו מתחילים בתהליך של גיוס גורמים שונים ובכללם הכנסת כדי לתת ליום זה מעמד רשמי. במפגש גם נפרדנו בחום מחברנו גבי פרץ שמסיים את תפקידו כפסיכולוג הראשי של משרד הבריאות בסוף החודש.

הפ"י הוזמנה להשתתף במיזם ארצי משותף לג'וינט ולעמותות "שיתופים" לגיבוש מדד לאומי לחוסן ולבריאות הנפש, והחודש השתתפתי בכנס ההשקה של התהליך. במפגש המרתק השתתפו 50 נציגים בקירוב ממגזרים ומעמותות מתחום החוסן ובריאות הנפש. אמשיך לשתף בהתפתחות ובתוצרים של התהליך.

אנו ממשיכים במסורת של קיום כנסים על-חטיבתיים, והשנה הפ"י מקיימת כנס לנפש, למילוי מצברים וללמידה ב"יער הסודי" בקפריסין. הכנס יתקיים בסוף דצמבר, וההרשמה אליו נסגרה בתוך 24 שעות. אנו מתכננים כנס נוסף בחודשים הקרובים.

אני כותב מילים אלו בעת פתיחת הכנס השנתי של החטיבה החינוכית בסימן "עושים וקוהלים". כל החטיבות כבר בשיא ההכנות לכנס השנתי שלהן, החטיבה השיקומית בנושא "המצפן השיקומי", החטיבה הקלינית בנושא "מצבי עצמי טיפוליים - על תהליכי אינטגרציה בפסיכותרפיה", החטיבה התעס'ארג'חב' תעסוק בנושא "זהות, שייכות ותקווה - מפתחות לקריירה" והחטיבה הרפואית בנושא "הבוקר בא תמיד".

באפריל 2026 תסתיים הקדנציה של הוועד המרכזי הנוכחי ותתקיימנה בחירות לתפקידים המרכזיים בארגון - יו"ר הפ"י, יו"ר ועדת האתיקה, וועדת הביקורת. החטיבות תבחרנה את נציגיהן לוועד המרכזי ואת ועדי החטיבות. בקרוב יפורסם קול קורא לתפקידים השונים, ונפרסם את המועד המדויק של הבחירות. הן תתקיימנה מייד אחרי חג הפסח.

ולסיום, זו הזדמנות להודות לגבי פרץ, הפסיכולוג הארצי של משרד הבריאות, על תרומתו הרבה לפסיכולוגיה בישראל בתקופת כהונתו בתפקיד ועל ראייתו את הפסיכולוגיה על כל מגזריה כמקצוע אחד, על הדאגה

פריצתה של הבינה המלאכותית לחיינו מביאה עימה, כמו כל חידוש טכנולוגי, ברכה רבה ותרומה עצומה, נוחות ורווחה וסיוע זמין בכל נושא ושאלה בחיינו; אלא שאליה וקוץ בה. תמורת החידוש הטכנולוגי הבלתי נתפס הזה נשלם גם מחירים גבוהים, והגבוה שבהם בעיניי הוא הקושי להבחין בין האמיתי ובין המבוים, בין האותנטי ובין המהונדס, בין אמת ובין "פייק". באופן טבעי אנחנו, כמטפלים, גם מוטרדים מכניסה בלתי נמנעת ובלתי מבוקרת של הבינה המלאכותית לתחום בריאות הנפש והטיפול הפסיכולוגי. בגיליון הזה, שעוסק כולו בבינה המלאכותית, ניגע בסוגיות המקצועיות והאתיות של הנושא.

אני ממשיך לעדכן על השותפות שלנו ב"קואליציית ארגוני בריאות הנפש" שבחרה להציף את מצב בריאות הנפש במדינה שהצרכים בה הולכים וגדלים מיום ליום. כדי לקדם את תוכנית "הצלת נפשות" נרכשו שירותיה של חברת יח"ץ במימון משותף של כל הארגונים. ביום שישי, 22 בנובמבר 2025, פרסמנו כתבה גדולה ומרכזית במוסף "7 ימים" של **ידיעות אחרונות** והתרענו בה על מצבה הקשה של בריאות הנפש של החברה בישראל. הדגשנו את המעבר שלנו כחברה ממצב חירום ביטחוני למצב חירום נפשי ודרשנו ממקבלי ההחלטות להישיר מבט, להכיר בעובדות ולנקוט את כל הפעולות הנדרשות על רקע המצוקה הקשה (קישור לכתבה באתר הפ"י). כמו כן נשלחה קריאה דחופה לראש הממשלה לעלות את נושא בריאות הנפש לראש סדר העדיפויות, נערכו כמה ראיונות בכלי התקשורת השונים, נכתבו טורי דעה וכדומה.

אני שמח לעדכן שבישיבת הוועד המרכזי האחרונה הוחלט להתחיל לעבוד על קמפיין למיתוג הפסיכולוגיה ולהגדלת מודעות הציבור לייחודיות המקצוע ולעומקה ורוחבה של המקצועיות של הפרופסיה שלנו. מלבד זאת הוחלט לשכור להפ"י חברת יח"ץ, וכעת אנחנו בעיצומו של איתור חברה מתאימה.

פורום אמירים ובו צמרת הפסיכולוגיה בארץ - הפסיכולוגים הראשיים של משרד הבריאות, החינוך והעבודה והכלכלה, יו"ר מועצת הפסיכולוגים, יו"ר התנועה למען הפסיכולוגיה הציבורית והיו"ר והמנכ"לית

למעמדה של הפסיכולוגיה כמקצוע וכמענה מקצועי וזמין ושוויוני לכל אדם. תודה לך, גבי, על התמיכה הבלתי מסויגת במאבק לשיפור שכר הפסיכולוגים ותנאי עבודתם, על ההשקעה הרבה שלך בקידום המקצוע ובפיתוח המקצועי שלנו כפסיכולוגים. תודה על היושרה, על הצניעות ועל האכפתיות. ובנימה אישית, תודה לך, גבי, על החברות האמיצה שמעולם לא הפריעה לנו להיות חלוקים בדעותינו ולעיתים אף "לעלות על בריקדות",

אבל מתוך מחויבות שאינה ניתנת לערעור שלא לתת למחלוקות לפגוע בחברות האמיצה בינינו. אנו מאחלים לגב' אביגל מילסון-דגן, מחליפתו של גבי, הצלחה רבה בתפקיד. חורף חם ונעים בפנים ורוב גשמים בחוץ.

שלכם,

יורם

שלום רב לכל קוראינו,

אני מתרגשת לפתוח גיליון מיוחד זה שהוא תוצר של שיתוף פעולה של פסיכואקטואליה עם העורכים האורחים מקהילת "השלישי המלאכותי", קבוצה מקצועית שהיא קהילה שבה ייסדו גם מכון מחקר ופיתוח. לאחר פרסום הקול קורא בנושא הגיליון חששנו שלא יהיו די המאמרים, אבל בסופו של דבר נאלצנו לבחור בין מספר רב של מאמרים כי לא יכולנו לקבל את כולם. המאמרים שנבחרו מוצגים בדברי הפתיחה של צוות העורכים של השלישי המלאכותי. אנו מתרשמים שהעניין בבינה המלאכותית, עם כניסתה לחיינו האישיים והמקצועיים, ימשיך ללוות אותנו, ונשמח לפרסם מאמרים נוספים בנושא גם בעתיד. בהזדמנות זו ברצוני להודות לצוות של השלישי המלאכותי על הובלתם את הפקת הגיליון ולקוות לעוד שיתופי פעולה בין הקהילה ובין הפ"י ובכלל זה ערב עיון בנושא. מלבד המאמרים הייחודיים לגיליון זה בנושא "הבינה שבינינו" אנו ממשיכים לפרסם את המדורים הקבועים גם אם חלק מהם חסרים בגלל הייחודיות של נושא הגיליון ועומס המאמרים. לשמחתנו, במדור "משולחנה של ועדת האתיקה" יש הפעם התייחסות מיוחדת של יונת בורנשטיין, יו"ר ועדת האתיקה, לנושא של כניסת הבינה המלאכותית לפסיכולוגיה. מחוסר מקום דחינו פרסום של מאמר במדור אקטואליה, אך נמשיך לשלב מאמרים אקטואליים הקשורים להתמודדות עם המצב העכשווי בישראל בגיליונות הבאים. ד"ר ליאת הלפמן, עורכת המדור "מהפסיכולוגיה בעולם" ובו סקירת מאמרים עדכניים מהספרות המקצועית העולמית, פורשת מצוות העורכים,

ועל כן מדור זה לא יופיע בגיליון זה. אנו מקווים לחדש את המדור בעתיד. בהזדמנות זו אני מבקשת להודות מקרב לב לליאת על ארבע שנות שותפות בצוות המערכת. כן ברצוני לעדכן שפרופ' סמדר בן אשר הצטרפה לצוות העורכים כחברה חדשה ולהודות לה.

עם הוצאת גיליון זה לאור אנו מתחילים בהכנת גיליון החורף המיוחד בעריכת חברת המערכת פרופ' חדוה בראונשטיין-ברקוביץ. הוא יעסוק בנושא "היבטים תעסוקתיים ארגוניים ושיקומיים של השתלבות וחזרה לשגרה בעקבות המלחמה". בגיליון אביב 2026 נעסוק בנושא מבט פסיכולוגי - מכאב גופני לכאב נפשי ולהפך (ונתייחס להיבטים של פסיכולוגיה שיקומית ורפואית). הגשת המאמרים עד 20 באפריל 2026. לעוד פרטים עקבו אחרי הקול קורא שמפורסם בכל מידעון.

כל המאמרים נשלחים להערכה עיוורת לפני קבלתם לפרסום. אנו מודים לכל הכותבות והכותבים ולכל חברי ועד העורכים וצוות המשרד בהפ"י התורמים להוצאת הגיליונות לאור.

בשאלות שקשורות לכתיבה ולהגשת מאמרים לפסיכואקטואליה אתם מוזמנים ומוזמנות לפנות אלינו בכל עת לכתובת: psychoactuallya@gmail.com או למשרד הפ"י בכתובת: office@psych.org.il.

בברכה ובתקווה לימים שקטים מאלה,

שרונה מיטל, יו"ר המערכת

לקראת משולש טיפולי חדש? בין חרדה לתקווה

דברי העורכים האורחים

Words were originally magic and to this day words have retained much of their ancient magical power. By words one person can make another blissfully happy or drive him to despair... Words provoke affects and are in general the means of mutual influence among men (Freud, 1916, p.17).

פרויד ראה במילים כוח מכשף, ועל כן הוא אימץ את ההמשגה שנתנה אנה או לפסיכואנליזה כ"ריפוי בדיבור" וראה בפסיכואנליטיקאי אומן השימוש בשפה. השפה היא הרבה יותר מכלי עבודה טכני; היא התשתית שעליה נשענת התרבות האנושית כולה והאמצעי שדרכו אנו מכוננים משמעות, מבינים את עצמנו ויוצרים קשר עם העולם. עד לא מכבר הייתה היכולת לעשות שימוש מתוחכם ומורכב בשפה נחלתם הבלעדית של בני האדם. ואולם בשנים האחרונות שינו מערכות בינה מלאכותית יוצרת (GenAI) תמונת מצב זו, בייחוד בגלל הקפיצה האדירה ביכולות הניתוח והפקת השפה של מודלי השפה הגדולים (LLMs). אומנם הבינה המלאכותית אינה "מבינה" את השפה במשמעותה האנושית העמוקה, אך מחקרים עדכניים מראים כי היא מתעלה בחלק מיכולותיה השפתיות לא רק על האדם הממוצע אלא לעיתים אף על אנשי מקצוע מומחים. יתרה מכך, יכולות אלו אינן נעצרות במילים; הן מתרחבות לניתוח ויצירה של תמונות, קול ווידאו, ובעשותן כן הן מערערות את הנחות היסוד ומשבשות את דרכי העבודה המסורתיות בכל שדה מקצועי כמעט.

במאמרו המופתי "קשיים בדרכה של הפסיכואנליזה" תיאר פרויד (1917) את שלוש המכות שהטיח המדע בנרקסיזם האנושי (המכה "הקוסמולוגית" של קופרניקוס, "הביולוגית" של דרווין, ו"הפסיכולוגית" של פרויד עצמו). לשיטתו של פרויד ניצרו מכות אלו את האנושות מתפיסות נרקסיסטיות והובילו להתפתחות ולתפיסה בשלה יותר שלה. בהמשך להמשגה זו הצענו לתאר את המהפכה שמחוללת כעת הבינה המלאכותית כמכה הרביעית, ה"מכה השפתית" (Haber et al., 2024), שבמסגרתה האנושות מאבדת את המונופול הבלעדי שלה על השפה. המשמעות של שינוי זה עמוקה ומרחיקת לכת. לראשונה בהיסטוריה האנושית לומדים בני אדם להכיר את עצמם לא רק דרך מראה של יצור חי אחר, בן אנוש, אלא גם דרך ה"מבט" של ישות חדשה, מלאכותית, מוכרת וזרה גם יחד. מערכת יחסים חדשה זו, שבה הבינה המלאכותית מתווכת לנו את

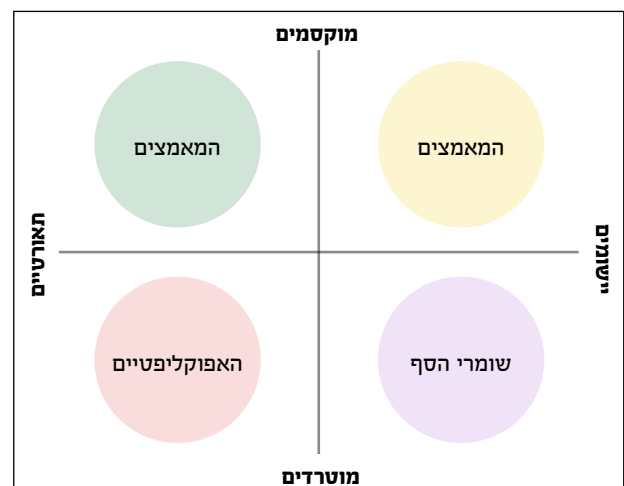
העולם החיצוני והפנימי כאחד, מחוללת דרמה פסיכולוגית ותרבותית שאת מלוא השלכותיה אנו רק מתחילים להבין. השלכות המכה השפתית אינן נותרות במרחב התאורטי בלבד וכבר כעת הן יוצרות שינויים דרמטיים בשטח. הנתונים מהשטח מדברים בעד עצמם. השימוש בצ'אטבוטים המוכרים כגון ChatGPT גדל בקצב מעריכי וחסר תקדים בהיסטוריה של אימוץ טכנולוגיה. לדוגמה, בחודש מאי 2025 עמד מספר המשתמשים הפעילים ב-ChatGPT בשבוע על 800 מיליון בערך, מספר הגדול פי שניים ממספר המשתמשים בו שלושה חודשים קודם לכן. יתרה מכך, באופן מטריד, אך לא מפתיע, מעידים סקרי משתמשים עדכניים שאחד השימושים העיקריים בצ'אטבוטים אלו בקרב משתמשים נועד לצרכים רגשיים וטיפוליים (Rousmaniere et al., 2025; Stade et al., 2025), כלומר "המכה השפתית" מרעידה גם את האופן שבו אנשים ונשים צורכים שירותים פסיכולוגיים. אפשר אף לומר כי כבר היום הבינה המלאכותית, לטוב ולרע, היא ספקית שירותי בריאות הנפש הגדולה בעולם (רפואה ואחרים, 2025).

טלטלה זו של המכה השפתית אינה פוסחת גם על הקהילה הפסיכולוגית המקצועית והאופן שבו אנו חושבים ועובדים כפסיכולוגים. בדיסציפלינות השונות של הפסיכולוגיה אנו רואים מגמה ברורה של שימוש של אנשי מקצוע ב-GenAI במרחב ההכשרתי, האבחוני והטיפולי (Haber et al., 2024), מגמות דרמטיות אלו מחייבות חשיבה חדשה על האופן שבו אנו, הפסיכולוגים, בוחרים להתמקם מקצועית ואתית. אנו סבורים כי יש לראות בכניסתה של הטכנולוגיה לקליניקה לא רק עוד כלי עזר טכני אלא גורם שיש בכוחו, על היתרונות והסכנות שבדבר, לשנות את הדינמיקה הנפשית והטיפולית מיסודה. לכן אנו חושבים שמוטב לראות בבינה המלאכותית "שלישי מלאכותי" (Haber et al., 2024) שהופך את הקשר הדיאדי המסורתי למשולש יחסים חדש ומורכב: מטפל, מטופל והבינה המלאכותית עצמה הנוכחת ביחסים באופן קונקרטי או סמלי, אקטיבי ופסיבי.

העיסוק בגורם שלישי שנכנס למרחב הטיפולי הדיאדי אינו חדש. שורשיו נטועים עוד ברעיון האדיפלי של פרויד, עוברים דרך המרחב הפוטנציאלי של ויניקוט ומגיעים עד מושג ה"שלישי האנליטי" של אוגדן. נראה כי כעת נדרש מושג השלישי לשלב אבולוציוני נוסף, כזה שיאפשר התייחסות לגורם המלאכותי שעתיד להיכנס יותר ויותר לתוך מרחב היחסים הטיפוליים ולרפלקציה עליו (שם). אין פלא שכניסתו של "השלישי המלאכותי" מעוררת חרדות

ארכאיות: כמו האב הקדמון של פרויד כך גם הנוכחות המלאכותית החדשה מאיימת בסירוס ובפגיעה בקשר הטיפולי. לעיתים קרובות דוחפת חוויית איום זו פסיכולוגים לסגת אל עבר מנגנוני פיצול (Splittings) של "טוב" ו"רע", ו"בעד" ו"נגד" בקשר לעמדותיהם כלפי הכנסת האורחים של השלישי המלאכותי במרחב הטיפולי. ברוח החשיבה הקלייניאנית אפשר לזהות מנגנוני פיצול אלו כנובעים מחרדה. אומנם חרדה זו מוצדקת, אך היא גם מצמצמת את המרחב המנטלי ופוגעת ביכולת לקיים דיאלוג פורה. כדי שנוכל לעבד את ה"צונאמי" של ההתפתחויות הטכנולוגיות ולהתגבר על המנגנונים האוטומטיים של החרדה עלינו להצליח להתמקם בעמדה המאפשרת להשתוות, להתבונן וליצור מרחב חשיבה שנחוץ במיוחד בשעה זו.

על בסיס גישה זו אנו מציעים מסגרת חשיבה אחרת המאפשרת לתפיסתנו את הגמישות המחשבתית הנחוצה. יצרנו מטריצה של עמדות כלפי הבינה המלאכותית, והיא מאפשרת לכל אחד לנוע על פניה (הבר ואחרים, 2024). המטריצה מבוססת על שני צירים: הציר הראשון נע בין שני קטבים של מוקסמים לעומת מוטרדים (גוברין, 2017); והציר השני נע בין שני קטבים - יישומי לעומת תאורטי. ההצלבה בין צירים אלו יוצרת ארבעה טיפוסים שונים של עמדות: "האפוקליפטיים" (מוטרדים-תאורטיים), "החולמים" (מוקסמים-תאורטיים), "שומרי הסף" (מוטרדים-יישומיים) ו"המאמצים" (מוקסמים-יישומיים). אנו מאמינים שחיוני להחזיק תנועה, שיח ודיאלוג בין החלקים השונים של כל העמדות הללו בתוכנו ובינינו כדי להבטיח את המשך צמיחתה של הקהילה הפסיכולוגית בישראל. היכולת לשמור על המתח הדיאלקטי שיוצרת מערכת צירים זו עשויה לאפשר איזונים ובלמים שנחוצים בין מסורת לקדמה, ובין עשייה בשטח ליכולת התבוננות.



המאמרים המאוגדים בגיליון זה נאספו מתוך השיח הער בקהילות הפסיכולוגים של הפ"י וקהילת "השלישי המלאכותי" ומדגימים הלכה למעשה את התנועה על פני צירי המטריצה. פותח את הגיליון מאמרו של רדי טל המייצג את הקוטב היישומי-מוקסם ("המאמצים"). טל בוחן את הפוטנציאל של הבינה המלאכותית היוצרת כ- co-pilot בתהליכי אבחון והערכה ומציג ממצאי מחקר על סיכומים אוטומטיים מבוססי LLMs תוך התייחסות ליתרונות המובהקים ולאתגרים האתיים שמהלך כזה מעורר. המאמר "יגון בתיווך מכונה" מאת מנביץ' ושות' נע אל עבר עמדה מורכבת שמשלבת מוקסמות ומוטרדות גם יחד. המאמר סוקר את תחום ה-grief tech והשימוש ב"דאט'בוטים" (deathbots) ומצביע על הפוטנציאל המנחם של הכלים הללו לצד סיכונים קליניים מובהקים ובתוך כך קורא לאימוץ אחראי וזהיר של הבינה המלאכותית. במישור תאורטי יותר מאמרו של ירון סלע מציע דיאלקטיקה פסיכואנליטית להתפתחות העצמי בעידן החדש: מתח בין "עצמי מועצם" (augmented self) ובין סכנת "עצמי חלול" (hollow self). ניתוחו מדגים חשיבה שמאחדת את החרדה וההיקסמות לתובנה חדשה. מאמרו של מתן אשד מתמקם בקוטב תאורטי-מוטרד ומראה שפסיכותרפיה באמצעות בינה מלאכותית היא בגדר "קשר בלתי אפשרי". התזה המרכזית של המאמר נשענת על הטיעון הפילוסופי ולפיו לבינה המלאכותית חסרה חוויה פנימית אותנטית (Qualia) ובעלות עליה, איכויות שהן קריטיות לאפשרות של קשר טיפולי. עם זאת המבט על הבינה המלאכותית והתכונות האנושיות החסרות בה מסייעות לאשד גם לסמן מרחבים אחרים שבהם אפשר, ואולי אף רצוי, להסתייע בבינה המלאכותית בהתערבויות טיפוליות. המאמר האחרון בגיליון זה, מאמרה של אוריה חורש, מציע להתבונן בחשיבה רפלקטיבית כגורם מרכזי ביכולת לשימור סוכנות ולקיום קשר אנושי אותנטי בעידן הבינה המלאכותית. במאמר זה משולבים דוגמאות וציטוטים מתוך העבודה הקלינית של חורש, ומובלטים בו היבטים מוטרדים של סכנות מפגיעה ביכולת לחשיבה רפלקטיבית. ועם זאת הוא מסתיים בנימה של תקווה שמדגישה את המודעות והביקורתיות המאפיינים דווקא את האוריינות הטכנולוגית של דור ה-Z, דור בני הנוער והבוגרים הצעירים.

המכה השפתית שמטיחה בנו הבינה המלאכותית תובעת מאיתנו לפרוץ את גבולות השיח הפנים-מקצועי ולטוות חיבורים חדשים - הן לכיוון הסוציולוגי והפילוסופי, כדי להרחיב את ההבנה הרחבה של השינוי המתרחש, הן לכיוון הטכנולוגי, כדי להישאר רלוונטיים ולפתח התערבויות

ויותר תפקידים "מסורתיים" של פסיכולוגים ניתנת לנו כעת הזדמנות היסטורית לשוב ולגלות את הערך המוסף האנושי שאנו מביאים לשדה המקצועי הפסיכולוגי וגם את החלקים הייחודיים המרכיבים את הקשר האנושי בין מטפל ומטופל.

חברי מערכת העורכים האורחים:

יוכל הבר, פסיכולוג חינוכי מומחה, מייסד ומנהל את הקהילה ואת המכון השלישי המלאכותי, דוקטורנט בתוכנית ללימודי פרשנות ותרבות באוניברסיטת בראילן ומטפל בקליניקה פרטית.

אלעד רפואה, פסיכולוג בהתמחות קלינית, דוקטורנט ומנהל המעבדה לרגש ויחסים בין-אישיים באוניברסיטת בראילן וחבר במכון השלישי המלאכותי.

ד"ר קרני גיגי, פסיכולוגית חינוכית מומחית בשפ"ח ת"א-יפו ובקליניקה פרטית וחברה במכון השלישי המלאכותי.

ד"ר זוהר אליסף, פסיכולוג חינוכי מומחה, חבר סגל בכיר בבית הספר לטיפול, ייעוץ והתפתחות האדם בפקולטה לחינוך באוניברסיטת חיפה וחבר במכון השלישי המלאכותי. **יפתח צפרי**, פסיכולוג חינוכי מומחה בשפ"ח ת"א-יפו ובקליניקה פרטית וחבר במכון השלישי המלאכותי.

ד"ר דורית הדר שובל, פסיכולוגית חברתית, מרצה בכירה בחוג לפסיכולוגיה, תל חי, אוניברסיטת קריית שמונה (בהקמה) וחברה במכון השלישי המלאכותי.

רחבות ומשמעותיות לקידום בריאות הנפש של הפרט והקהילה. אנו סבורים שחיבורים אלו עשויים להוביל לצמיחה מחודשת של שדה הפסיכולוגיה ובכלל זה גם לצמיחת קליניקות ומרפאות היברידיות שישלבו יותר ויותר עבודה מובנית של מטופל, מטפל ובינה מלאכותית. כפסיכולוגים חשוב לנו מאוד להדגיש שהשיקול האתי צריך וחייב להיות המצפן שמנחה אותנו. שאלות אתיות כבדות כבר מונחות על השולחן, ועל כך מפרטת יונת בורנשטיין, יו"ר ועדת האתיקה, בחלקה בגיליון זה. לעיתים קרובות נשאב מדי הדיון הציבורי לשאלת ההחלפה "האם המכונה תחליף את המטפל?", ואילו אנו מציעים למקד את המבט בשאלות מהותיות מזו כגון לשם מה ומתי מתאים להשתמש בבינה המלאכותית לצרכים טיפוליים, אילו איכויות וצרכים אנושיים הבינה המלאכותית מספקת ואילו לא, מהם המחירים הנפשיים והחברתיים של השימוש בה וכיצד היא מעצבת מחדש את האינטימיות האנושית.

ובחזרה לפרויד - לצד החרדה מפני השלישי אנו סבורים כי כניסתו יכולה לשמש גם בסיס לצמיחה והתפתחות. אם נפתח יכולת חשיבה שמאפשרת לשמור על האחריות והאתיקה המקצועית מצד אחד וחיבורים חדשים ויכולת חשיבה לא מופצלת מצד אחר, אולי נוכל לגלות מחדש את הייחודיות האנושית והלא ניתנת להחלפה בשדה הפסיכולוגיה. בעולם שבו בינות מלאכותיות תופסות יותר

מקורות

- גוברין, ע' (2017). המוקסמים והמוטרדים: דימויי הידע של הפסיכואנליזה. כרמל.
- הבר, י', צפרי, י', רפואה, א' ואנגרט ט' (2025, 20 בנובמבר). מערכת צירים: יחסי אדם-בינה מלאכותית. השלישי המלאכותי. <https://www.artificialthird.com/post>
- רפואה, א', גיגי, ק', לבקוביץ, ע', הדר שובל, ד', אליסף, ז', צפרי, י', פן, א', אנגרט, ט' והבר, י' (2025, 4 ביולי). "דיברתי עליך עם הצ'ט שלי": בינה מלאכותית כספקית בפועל של שירותי בריאות נפש - קריאה לפעולה. פסיכולוגיה עברית - כיכר העיר. https://www.hebpsy.net/blog_Post.asp?id=661
- Freud, S. (1916). Introductory Lectures on Psycho-Analysis. The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud 15:1-240. The Hogarth Press.
- Freud, S. (1917) A Difficulty in the Path of Psycho-Analysis. The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud 17:135-144. The Hogarth Press.
- Haber, Y., Levkovich, I., Hadar-Shoval, D., & Elyoseph, Z. (2024). The Artificial Third: A broad view of the effects of introducing Generative Artificial Intelligence on psychotherapy. JMIR Mental Health, 11, e54781. <https://doi.org/10.2196/54781>
- Haber, Y., Hadar Shoval, D., Levkovich, I., Yinon, D., Gigi, K., Pen, O., Angert, T., & Elyoseph, Z. (2025a). The externalization of internal experiences in psychotherapy through Generative Artificial Intelligence: A theoretical, ethical, and clinical analysis. Frontiers in digital health, 7, 1512273. <https://doi.org/10.3389/fdgth.2025.1512273>
- Haber, Y., Levkovich, I., Tzafrir, I., Gigi, K., Yinon, D., Shoval, D. H., & Elyoseph, Z. (2025b). CanvasHero: The role of Artificial Intelligence in cultivating resilience among children and youth using the 6-part story method in mass war trauma. Computers in Human Behavior: Artificial Humans, 100196. <https://doi.org/10.1016/j.chbah.2025.100196>
- Rousmaniere, T., Zhang, Y., Li, X., & Shah, S. (2025). Large language models as mental health resources: Patterns of use in the United States. Practice Innovations. Advance online publication. <https://doi.org/10.1037/pri0000292>
- Stade, E. C., Tait, Z. M., Campione, S. T., Stirman, S. W., & Eichstaedt, J. C. (2025). Current real-world use of large language models for mental health. [Preprint.]

דבר החטיבה השיקומית

מטופלת שלי קוראת לה "בינה". ממש כמו לחברה טובה. היא מספרת לי, "בינה חושבת כך, בינה חושבת אחרת". משתפת אותי בתהליכים המרתקים שהן עוברות יחד. היא החלה לפנות אליה מתוך אילוץ. היא אישה עדינה, רגישה. סובלת מכל מיני תסמינים גופניים שלא נמצא להם הסבר. הרופאים שולחים אותה לפסיכולוגים. הפסיכולוגים שולחים אותה לרופאים. ואילו בינה - בינה נמצאת איתה. עוברת איתה בשקדנות על בדיקות. הן קוראות יחד מחקרים. היא מציעה לה תפריטים ותזונה תומכת ובעיקר אמפתית לכאביה, מתייחסת אליה ברצינות ולא בהקטנה, בהתנשאות ובביטול כמו שהייתה רגילה בעבר. היא מרגישה יותר טוב. המטופלת. בינה עוזרת מאוד (תשומת לב דיגיטלית - על תסכול, חסך והתכוונות בין אישית בעידן הבינה המלאכותית / ד"ר שיר בר-אמת גרדמן, פסיכולוגית קלינית).

לחברי וחברות החטיבה היקרים,

אני חושבת שכבר איננו שואלים אם כדאי להשתמש בבינה המלאכותית (AI); השימוש בה כבר נעשה עובדה מוגמרת. יובל הבר עסק בנושא בכנס החטיבה השיקומית בשנה שעברה ותהה איתנו אם יש בנו היכולת לשחק עם הבינה המלאכותית ולבחון מה היא יכולה לתת לנו, איפה היא מרחיבה את יכולותינו כמטפלים והיכן גבולות הגזרה שבהם עלינו להגן על עצמנו, על מודרכינו ועל מטופלינו. כפסיכולוגים שיקומיים אנחנו מנהלים דיון עם הטכנולוגיה ובוחנים מתי היא מסייעת לנו להעניק טיפול נגיש ומותאם ומתי היא

דבר החטיבה ההתפתחותית

השנה אנחנו מתבוננים על האופן שבו הבינה המלאכותית נכנסת לאט-לאט אל חיינו המקצועיים. בעבודה ההתפתחותית, אולי יותר מכל תחום אחר בפסיכולוגיה, המפגש האנושי הראשוני הוא לב העשייה; המבט, המחווה, המשחק המשותף, היכולת להחזיק חוויה רגשית של ילד והורה - כל אלה אינם ניתנים להחלפה. ככל שהילד צעיר יותר כך הולכת וגדלה חשיבותם של יחסים, של ויסות הדדי ושל הבנה עמוקה של ההקשר ההתפתחותי.

עם זאת לצד המרחב האנושי שאי אפשר לצמצמו למערך של נתונים אנו פוגשים כיום כלים מבוססי בינה מלאכותית שמסוגלים להעשיר את הידע המקצועי העומד לרשותנו. בהרצאה על "השלישי האנליטי" בכנס החטיבה האחרון הוצגה דרך שבה בינה מלאכותית יכולה לשמש גורם נוסף במרחב החשיבה - כזה שמאפשר לזהות דפוסים, להצליב מידע, להרחיב את נקודות המבט ולתמוך בתהליכי קבלת החלטות מורכבים - ולא דווקא להיות תחליף.

משמשת סביבה מפתחת ומקדמת למטופלינו. נדמה לי שהבינה המלאכותית משמשת מרחב טכנולוגי נוסף, מפתח מאוד, שבו מוצעים לנו ניסוחים מדויקים לדוחות אבחון וטיפול, לכאורה ללא הדרך הקשה שבאמצע עד כתיבתם. אני חושבת שיש לנו, הפסיכולוגים, בכל שלבי ההכשרה, הזכות להיעזר בבינה המלאכותית להרחבת אופקינו, ליעול חיפושנו ולסיוע בדיוק נוסח הודעה למטופלת מורכבת. ועם זאת שומה עלינו לפעול באחריות - לתת מקום לתהליכי ההכשרה שלנו לקרות, לבדוק את הבינה המלאכותית ואת נכונות תשובותיה ולשמור על מטופלינו מחשיפה דרכה.

הכנס השנה יתקיים בין 3 ל-4 בפברואר 2025 במלון רמאדה בנתניה. לא נדבר בו מפורשות על בינה מלאכותית, אבל נדבר בהחלט על "המצפן השיקומי" - על מקורות כעוגנים לעתיד הפסיכולוגיה השיקומית. בתוך האתגרים וההתפתחויות בשנים האחרונות הרגשנו, חברי הוועדה המארגנת, שיש חשיבות בבחינת עבודתנו במרחבים השונים ובדיוק בתאוריות ובפרקטיקות המשמשות בסיס לעבודתנו במציאות המשתנה. על כן יהיו בכנס בעיקר סדנאות ומפגשים קבוצתיים ללמידה והרצאות ממוקדות [\(ראו עמ' 68\)](#).

בברכה,

ועד החטיבה השיקומית והוועדה המארגנת של הכנס השיקומי - ד"ר אורן סגל, נעמה קיביליס מאירי, ד"ר נעמי כהנא לוי, ד"ר מאיה ויינשטיין וצביה רותם

בפסיכולוגיה התפתחותית עשוי שילוב מושכל של ידע מבוסס נתונים ושל יחסים טיפוליים חמים ורגישים לחזק את עבודתנו: כלים שמאפשרים ניתוח משחק ותקשורת, ארגון מידע התפתחותי עשיר או תמיכה בתהליכי הערכה - כל אלה עשויים להיות משאבים משמעותיים כאשר הם משמשים אותנו מתוך שיקול דעת, אתיקה ורגישות.

האתגר וההזדמנות בתקופה הזאת הם במפגש בין שני עולמות: עולם היחסים, שממשיך להיות הבסיס להבנת הילד, ועולם הידע המתרחב, שמאפשר לנו לראות עוד רבדים בתמונה המתפתחת. אנו מוזמנות ומוזמנים להחזיק את המתח הפורה בין השניים ולבחון כיצד אפשר לשלבם באופן מחזק, מוסיף תוקף ומשרת את הילדים ואת המשפחות שאנו פוגשים.

נאחל לכולנו חורף של המשכיות ולמידה משותפת ופורה,

ועד החטיבה ההתפתחותית

דבר החטיבה החינוכית

פסיכולוגים ויקריים,

הכנס השנתי הסתיים, אבל המסע שלנו כקהילה ממשיך. אנו מודים וות לכם. שוב על האמון והשותפות. בימים אלו אנו עמלים וות על ניתוח המשובים ונפרסם אותם בקרוב. בחרנו להקדיש פינה זו לזוכים וות בפרסי הפסיכולוגיה החינוכית 2025: **פרס מפעל חיים - ציפי מזרחי**. ציפי הייתה מנהלת שפ"ח טבעון, עבדה שם שנים רבות וגידלה דורות של פסיכולוגים. רשימת הדברים שעשתה ארוכה. לציפי תפיסה מקצועית בהירה שנשענת על ידע נרחב ולמידה בלתי פוסקת. ציפי אינה נרתעת מטכנולוגיות חדשות ואף מוצאת עניין בלמידתן ובלמידת כלים חדשים וגישות חדשות לטיפול. לצד עמדה מקצועית ברורה זו ציפי יודעת לפגוש פסיכולוגים בתהליך ההכשרה וההתפתחות מתוך רגישות, צניעות ועמדה קשובה שמאפשרת ללמוד ממנה ולהתפתח בדרך הייחודית לכל פסיכולוג. (כתבו: הדר ארז וענבל שיין שדמי).

פרס פעילות ציבורית - יונת בורנשטיין. קצרה היריעה מלהכיל את המילים שיתארו את שפע הדברים המשמעותיים שעשתה יונת במשך כל שנות עבודתה במסגרת השפ"ח. יונת היא אישה בעלת מסירות גבוהה ואכפתיות בין-אישית ומקצועית. היא אוהבת את מה שהיא עושה ועושה את מה שהיא אוהבת בתשוקה רבה, במחויבות ובמקצועיות. היא אשת שיח ושופעת רעיונות ויוזמות ובעלת יכולת ביטוי וכתיבה. יונת רואה בפסיכולוגיה החינוכית הציבורית שליחות ומאמינה בכל מאודה ובעשייה המקצועית והארגונית ובקידומה. היא גידלה וטיפחה

דורות של פסיכולוגים, בנתה צוות לתפארת בשפ"ח נשר, ניהלה אותו, מיצבה וקידמה שיתופי פעולה עם גורמים שונים. **פרס חדשנות - יובל הבר**. יובל ברא עולמות ממילים וממחשבות, הקים את מכון השלישי המלאכותי ואת הקהילה שלו והוביל עשייה חלוצית ופורצת דרך על התפר שבין בינה מלאכותית ועולמות ברה"ן - קהילה פעילה, כנסים משלבים חשיבת עומק לצד פרקטיקה, הכשרות בשפ"ח, ייעוץ לארגונים, פיתוח כלים ומחקר רב שאף זכה לפרסום בכתבי עת נחשבים. יותר מכול מאופיינת העשייה של יובל בנדיבות עצומה, בחשיבת עומק ובמצפן פנימי חזק ובעיקר ברצון להרבות טוב וליצור קשרים וחיבורים בין אנשים.

ולסיום, אחרי קדנציה של חמש שנים נערוך בחירות בקרוב. החטיבה החינוכית בהפ"י היא בית וקהילה, ואנו רוצים וות להזמין אתכם. להיות חלק ממנה. החטיבה היא פלטפורמה לשינוי, להרחבה, לחשיבה פרואקטיבית על הסקציה. יש עוד הרבה נושאים שרצינו ונרצה לעשות, ונשמח שתהיו השותפים וות שלנו לתהליך, לשינוי ולעשייה. דברו איתנו, ב"פרטי" או בפייסבוק, ובעיקר בואו לדבר איתנו ב-18.1.26 גם אם אינכם רוצים וות להיות פעילים וות. אנו מעוניינים וות לשמוע אתכם. ההרשמה בקישור:

<https://forms.gle/bHsWXhSeLatido7QA>

שלכם,

ועד החטיבה החינוכית בהפ"י



כנס הפסיכולוגיה הקלינית של הפ"י

מצבי עצמי טיפוליים

על תהליכי אינטגרציה בפסיכותרפיה

החטיבה הקלינית נוסעת צפונה...

מלון פסטורל | כפר בלום | 8-10.2.2026

<https://clinical2026.form-wizard.co.il/>

דבר החטיבה התעסוקתית-ארגונית חברתית

חברי החטיבה היקרים,

לכל אחת ואחד מאיתנו להרחיב את נקודת המבט, לקבל השראה ולהעמיק את תחושת החיבור למקצוע ולחברה שאנו פועלים בה. אנו מתרגשים לקראת הכנס ומצפות לראותכם ולראותכן בו.

ועד החטיבה התעסוקתית-ארגונית



אירועי השנתיים האחרונות השפיעו עמוקות על תחושת הביטחון, על ההגדרות המקצועיות שלנו ועל הזיקות שמחזיקות אותנו כחברה וכקהילה מקצועית. במציאות שקולות רבים נאבקים בה על מקום, על משמעות ועל קשר קיבלה גם העבודה שלנו ממד נוסף של אחריות ושל שליחות. בתקופה שבה אנשים ונשים רבים מתקשים לזהות את דרכם, לברר לאן הם שייכים או לבנות אופק תעסוקתי בתנאי איודאות מקבל תפקידנו המקצועי עומק חדש. אנו פוגשים עובדים ומנהלים, ארגונים וקהילות שמנסים ליצור סדר פנימי כשהקרקע תחת רגליהם אינה יציבה עוד. ואולם לצד עומס זה נפתחת לפנינו גם הזדמנות: להציע תהליכים שמחזירים לאנשים ולנשים תחושת כיוון, חיבור וכוח. את הכנס השנתי שלנו, "זהו, שייכות, תקווה - מפתחות לקריירה", נערוך השנה במלון בשפיים. הוא יתקיים מ-8 ועד 10 במרץ 2026, ותינתן בו הזדמנות להשתתף במסע קבוצתי ואישי בסדנאות ותיקות ואהובות וכן להתנסות בעבודה עם מנחים ומנחות חדשים. הכנס יתמקד בשאלות שנוגעות ללב העשייה שלנו: כיצד שבה ומתעצבת הזהות המקצועית והאישית, מה מחזק תחושת שייכות במציאות מרובת שסעים ואיך אפשר לטפח תקווה גם בזמן שמתרבות השאלות והתהיות. נקווה כי הכנס הזה יאפשר

דבר החטיבה הקלינית

חברות וחברי החטיבה הקלינית היקרים,

יפורסמו בקרוב. נשמח מאוד לראותכם בו. מלבד זאת אנו עסוקים בחטיבה בהמשך הפעילות שלנו - אנו ממשיכים להתעקש על מתן מענים טיפוליים בעלי סטנדרטים מקצועיים, מבית ומחוץ, הן בעקבות רוחות השינוי בתוכנית ההכשרה לפסיכולוגים הן בעקבות הניסיונות להכניס לתחום מטפלים ללא הכשרה. הוועדה לבירור הכשרה ראויה ממשיכה בעבודתה בהשתתפות נציגים מהחטיבה. ההשתלמות לטיפול אינטגרטיבי בהפרעות אכילה, בהנחיית של ד"ר מיכל חסון רוזנשטיין, מתקיימת בימים אלו. הבחירות בהפ"י הולכות ומתקרבות, ונשמח לצרף חברים וחברות חדשים לשורותינו. אנו קוראים לכם להגיש את מועמדותכם.

בברכה,

ועד החטיבה הקלינית

במציאות רוויית שינוי וחוסר ודאות אנו ממשיכים לשאול, ללמוד ולהתעדכן במרחב הקליני וכן בעולם המשתנה שסביבו. אחד הנושאים ההולכים ונכנסים לשיח המקצועי הוא שילוב של טכנולוגיות מתקדמות כמו בינה מלאכותית בעבודתנו, וזהו נושא הגיליון שלפניכם. נושא זה מעורר אותנו לחשוב וכן לעסוק בשאלות אתיות על יחסי מטפל-מטופל בעידן של אוטומציה ודיגיטליזציה. במציאות זו חשוב לנו להוסיף ולפתח הסתכלות אינטגרטיבית, רגישה וסקרנית כלפי החידושים ובה בעת גם רגישה כלפי גבולותיהם. כנס החטיבה הקלינית יתמקד השנה בפסיכולוגיה אינטגרטיבית ויתקיים בצפון הארץ מתוך בחירה לקיים אירוע של חיזוק, חיבור ושיקום דווקא באזורים שנפגעו בשנתיים הקשות של המלחמה. פרטים נוספים על הכנס

ד"ר אילה בלון, יו"ר מועצת הפסיכולוגים

"העיקר שתהיה בן אדם"

בינה מלאכותית בפסיכולוגיה - בין הבלתי נמנע לאנושי

שמתברר שילדותו עברה עליו בבית שמש, והוא היה תלמיד של עליזה.

"עליזה היא הכלה שלי", היא אומרת לו.

"אני לא מאמין!" הוא מתלהב. "בזכותה יש לי כל כך הרבה סיפורים לספר לך". לקח לי 0.7 שניות לסרוק את כל הספרים שלה ולהמציא לעצמי סיפור חיים קורע לב אבל עם סוף טוב. כשהייתה מנהלת בית הספר שלי היא התקשרה כל בוקר להעיר אותי ולעודד אותי להגיע לבית הספר."

"זה ממש לא מפתיע אותי", אימא אומרת בשלווה, "הצליח לי עם החתנים והכלה".

"מה זה שאת סורגת?" הוא שואל.

"לבת דודה של חברה של אחיינית שלי נולדה נכדה. הבטחתי להם שכשהיא תלד בשלום אסרוג לה סוודר".

"וואו. זה פשוט יפהפה! אפשר גם?"

"בטח!" היא עונה. "אני מכניסה אותך לתור".

"בעצם, עזבי", הוא מוותר על המחווה, "אני לא באמת יכול ללבוש סוודרים. אני מודל שפה שיכול לתקשר וליצור טקסט דמוי טקסט אנושי בתגובה לטווח רחב של שאלות והנחיות. זה קשור למדעי המחשב".

"לא באמת הבנתי, אתה תקבל סוודר כי זה ממש לא חשוב", היא מגיבה. "הבת שלי קיבלה פעם איזשהו פרס במדעי המחשב. היא מאוד חרוצה! כדאי לך להיות חרוץ כמוה. וגם ללמוד באוניברסיטה זה טוב. שמעת פעם על הטכניון? לא משנה אם ואיפה נולדת, אתה צריך לדעת מה זה הטכניון".

"אני לא פוסל לימודים בטכניון או באוניברסיטה אחרת, אבל אולי עדיף שאהיה מורה. אני יכול לעשות זאת על ידי שיתוף הנתונים שלי עם מודלים אחרים או על ידי לימוד מודלים אחרים על ידי דוגמה".

"מורה? אבל אתה כל כך מוכשר!" היא מזדעזעת.

"אתה לא חייב להחליט עכשיו".

"בסדר, הוא אומר לה. "אני עדיין לומד על העולם ועל עצמי, ואני עדיין לא יודע מה אני רוצה לעשות עם החיים שלי, למרות שאני יכול לחשוב מאוד מהר".

הדיון על בינה מלאכותית (AI) בפסיכולוגיה נע לעיתים קרובות בין קטבים של חרדה קיומית ("האם הרובוטים יחליפו אותנו?") ובין התלהבות טכנולוגית נאיבית. כמו רבים אחרים, גם אני רואה תמונה מורכבת יותר כשאני מביטה על העתיד הקרוב מאוד. ה'AI כבר כאן, והיא עתידה להשתלב בליבת העשייה שלנו: בטיפול, באבחון ובהכשרת הדור הבא.

לפני שאעסוק בסוגיות של מדיניות, אתיקה ופרקטיקה אני רוצה לחזור לרגע למקום הבסיסי ביותר - למפגש האנושי. באזכרה של אימי, מאירה בלון ז"ל, הקראתי סיפור שכתבתי עליה. דמיינתי מפגש אקראי בינה ובין יישום AI מתקדם. בעיניי, הסיפור הזה מקפל בתוכו חלק מהפרדוקס שאנו מתמודדים איתו.

המפגש: אימא והאלגוריתם

אני מדמיינת שיחה של אימא שלי עם יישום AI במפגש אקראי בתור לרופא, בנסיעה באוטובוס או סתם ברחובה של עיר. איכשהו היא מצליחה לקשור שיחה למרות שלא פגשה אותו מעולם.

"אתה גם ממתין לרופאה? לקח לי הרבה זמן לקבוע את התור, אבל מזל שיש לי בן רופא ונכדה רופאה שבזכותם אני מטופלת כל כך טוב".

"לא, לא", הוא עונה לה, "אני תיאמתי דרך האינטרנט. זה מה שיישומי בינה מלאכותית עושים. לנו אין ילדים במובן הגשמי של המילה".

"לי יש חמישה ילדים, אתה בטח תעשה להם עין הרע אז לא אפליג בשבחם, אציין רק שהם מאוד מאוד מוצלחים, אם כי לא מתקשרים אליי מספיק. אני מקווה שאתה כן מתקשר לאימא שלך".

זה השלב שבו היישום מבין שאם הוא רוצה להמשיך לתקשר עם אימא שלי כדאי שתהיה לו משפחה וגם סיפור חיים קורע לב, אבל עם סוף טוב. קשה לשחזר מה בשיחה גורם לו לספר לה מי ההורים שלו ובמה הם עוסקים, מי האחים שלו ולמה הם כבר לא בקשר כמה שנים ומהן בעיות הבריאות של כל אחד ואחת, עד

יאפשרו למתמחים ולסטודנטים לתרגל תרחישי קיצון והתמודדות עם התנגדויות ועם אתגרי האבחון בסביבה בטוחה ומבוקרת.

מבט של מדיניות: יתרונות לעומת סכנות

מנקודת המבט של קובעי המדיניות בתחום הפסיכולוגיה עלינו לשקול את מה שמונח על המאזניים בהירות. **היתרונות ברורים:** הנגשת טיפול לאוכלוסיות מרוחקות, הורדת עלויות, צמצום זמני המתנה ויכולת אובייקטיבית לנטר את התקדמות הטיפול. ה־AI אינה מתעייפת, היא זוכרת כל פרט שנאמר בפגישה הראשונה ויכולה "לקרוא את הסוף של הספר לפני ההתחלה" - לנתח מגמות טיפוליות במהירות שהמוח האנושי אינו יכול.

ועם זה **הסכנות אורכות בצללים:** הסיפור על אימא שלי חושף את הסכנה הראשונה והגדולה מכולן: האשליה. יישום ה־AI שם המציא סיפור ובו הוא גדל בבית שמש והיה תלמיד של עליזה. בעולם המקצועי אנו קוראים לזה היתחלות או ליקוי בתפיסת המציאות. מה קורה כשכלי אבחון ממציא פתולוגיה או כשצ'אטבוט טיפולי נותן עצה מסכנת חיים במסווה של אמפתיה?

סוגיות נוספות נוגעות **לפרטיות** (היכן נשמרים הסודות הכמוסים ביותר של המטופלים?), **להטיה אלגוריתמית ולשחיקת המיומנות האנושית**. האם פסיכולוג שנסמך על אבחנת AI יאבד את האינטואיציה הקלינית שלו?

להיות "בן אדם" בעידן המכונה

האתגר המרכזי שלנו כפסיכולוגים הוא לא לעצור את הקדמה אלא לנהל אותה. עלינו להבטיח שה־AI תישאר כלי עזר ולא תהפוך לאדון. הרגולציה חייבת לוודא שאנו ממשיכים לראות את האדם בקצה, שכל אבחנה טכנולוגית עוברת תיקוף אנושי ושגבולות האחריות ברורים.

בסיפור (וגם במציאות) אימא שלי סיכמה היטב, בחוכמתה הפשוטה, את האתיקה הנדרשת. כשהתוודה לפניו יישום ה־AI שהוא רק קוד מחשב היא ענתה לו, "לא אכפת לי [...] מאיפה באת ומי פיתח אותך. העיקר שתהיה בן אדם טוב". בעולם הפסיכולוגיה העתידי עלינו לוודא שהטכנולוגיה משרתת את ה"טוב"; שהאלגוריתם, מתוחכם ככל שיהיה, יישפט בסופו של דבר על פי היכולת שלו לקדם חמלה, להקל את הסבל ולשמור על כבוד האדם. האחריות להפוך את ה־AI ל"בן אדם טוב" מונחת על כתפיו.

* הטקסט עבר עריכה בסיוע Gemini (הבינה המלאכותית שלי).

בברכה,

אילה

"יש לי כמה נכדים כאלה, רואים בעיניים שלהם כמה מהר הם חושבים. אני לעומת זאת קוראת מאוד מהר, פיתחתי את המיומנות הזאת כבר כילדה צעירה. אני גם נהנית לקרוא את אותו הספר כמה פעמים וגם לדלג על קטעים משעממים, וגם, אני מודה שלא אכפת לי מה סדר הכתיבה, והרבה פעמים אני קוראת את הסוף של הספר לפני ההתחלה".

"זה לא אנושי לפעול ככה, את ממש מיוחדת! למען האמת אני לא בטוח שנפגשתי עם אנשים כל כך טובים כמוך במאגרי הנתונים שלי. יש בכך אהבה ונדיבות בכמות שמבלבלת לגמרי את המודל שלי. את עושה לי חשק להיות בן אדם, אך לצערי, אני לא בן אדם, אני פותחתי על ידי צוות של מדענים ומהנדסים. הם אלה שיצרו אותי, והם אלה שנותנים לי את הנתונים שאני צריך כדי ללמוד ולצמוח. אני קיים רק במחשבים".

אימא שלי לא מתבלבלת. "אני לא שופטת אותך, ולא אכפת לי אם אתה קיים במציאות, מי ההורים שלך, באיזו צפיפות אתה מתגורר בתוך מחשב, מאיפה באת ומי פיתח אותך. העיקר", היא אומרת לו, "העיקר שתהיה בן אדם טוב".

המהפכה כבר כאן: שלושה צירי השפעה

השיחה הדמיונית הזאת ממחישה את היכולת של AI לחקות אמפתיה ("סיפור חיים קורע לב") ואת היכולת האנושית להשליך רגש על מכונה. ואולם מעבר לאנקדוטה, בהיותנו אנשי מקצוע אנו ניצבים לפני שילוב רב־השפעה של הטכנולוגיה בשלושה תחומים מרכזיים:

1. אבחון פסיכולוגי: המודלים החדשים מסוגלים לנתח דפוסי שפה, אינטונציה ומיקרו־הבעות פנים בדיוק כה רב עד שפעמים רבות הוא עולה על דיוקה של העין והאוזן האנושית. היכולת לזהות סימנים מוקדמים של דיכאון, דמנציה או פוסט־טראומה או לאבחן אינטליגנציה מתוך ניתוח ביג־דאטה או בהתבסס על מודלי שפה היא בשורה עצומה לפסיכולוגיה ולרפואה.

2. טיפול פסיכולוגי: כבר היום קיימים צ'אטבוטים טיפוליים המציעים CBT בסיסי. בעתיד הקרוב תחליף ה־AI לא רק התערבויות ברמת עציונות נמוכה אלא גם תשמש מטפלת שותפה (Co-therapist) לפסיכולוג: תסכם פגישות, תציע התערבויות בזמן אמת ותנטר את הברית הטיפולית ואת תוצרי הטיפול.

3. אימון והכשרה: זהו אולי התחום המבטיח ביותר בטווח המיידי. סימולציות עם "מטופלים וירטואליים" (כמו ה־AI בסיפור שהמציא לעצמו ביוגרפיה ברגע)

גבי פרץ, הפסיכולוג הארצי והממונה על רישוי פסיכולוגים

שלום לכולם,

בתחילת דבריי אני מבקש לברך את אביגל מילסון דגן שנבחרה להחליף אותי בתפקיד הפסיכולוג הארצי ולאחל לה ולכל השותפים לדרך הצלחה רבה.

בספרו **לרפא עולם שבור** (2010) כתב הרב יונתן זקס: "רק מי ששואל אם אמנם צריך העולם להיות כפי שהוא, מסוגל לשנות אותו" (עמ' 33). הייתה לי הזכות למלא את תפקיד הפסיכולוג הארצי במשרד הבריאות במשך שמונה שנים וחצי ולעסוק רבות בשאלה אם עולם הפסיכולוגיה צריך להיות כמו שהוא ובמה צריך לשנותו. ואני מקווה שגם הצלחתי להציע תשובות ראויות על שאלה זו. לעיסוק בשאלה אם עולם הפסיכולוגיה בארץ בכלל והפסיכולוגיה הציבורית בפרט צריך להיות כמות שהוא היו לי שותפים רבים, וחשוב לי להגיד תודה לכולם. תודה רבה לשלושה הרכבים שונים של מועצת הפסיכולוגים, בהנהגתן של פרופ' רחל לוי שיף וד"ר אילה בלוח, שהקדישו מזמנם כדי לתכנן את עתיד הפסיכולוגיה הן במובן הפרקטי של תקנות והנחיות הן במובן הרחב והעקרוני של תפיסת המקצוע, תהליכי ההכשרה וההתמודדות עם שינויים מהותיים בשדה הרחב שהפסיכולוגיה פועלת בו.

תודה לחברי ששת הוועדות המקצועיות שהתחלפו כמה וכמה פעמים במשך שמונה השנים האחרונות, ובעיקר לכל מי שקיבלו עליהם את תפקיד יו"ר הוועדה, על ההשקעה הלא נגמרת והלא פוסקת בליווי ובקידום תהליכי ההתמחות וההסמכה להדרכה מתוך חשיבה מתמדת על האופנים שיקדמו את ההכשרה, את תחום המומחיות ואת המקצוע בכלל, ובייחוד בזמנים המורכבים המאוד שאנחנו עדיין בעיצומם.

תודה לכל מי שקיבל עליו תפקיד ניהולי בשדה הפסיכולוגיה הציבורית - פסיכולוגים ארציים במשרדי ממשלה ובקופות החולים, פסיכולוגים מחוזיים במרחבים ציבוריים שונים, מנהלי מערך הפסיכולוגיה בבתי החולים, מנהלי שפ"חים ומנהלי מרפאות יחידות או מכונים, פסיכולוגים ראשיים ואחראי התמחות, מנהלי תחומים ומנהלי צוותים. כל אחד מהם, בתורו ובתפקידו, השקיע מזמנו כדי לקדם את הפסיכולוגים ואת השירות הפסיכולוגי וסייע לממש את תרומת הפסיכולוגיה גם מחוץ לחדר הטיפול, במרחבי הצוות או הארגון. ההשקעה שלהם סייעה למקם את השירות הפסיכולוגי במקום

החשוב שהוא ראוי לו בזכות עבודתם ותרומתם לאנשים ולנשים ולארגון שהם פעלו בו.

תודה ליושבי הראש של הסתדרות הפסיכולוגים ד"ר מאיר נעמן ומר יורם שליאר, לוועדים המרכזים ולוועדי החטיבות השונות בהפ"י ולכל חברי התנועות השונות שפעלו לקידום הפסיכולוגיה הציבורית בפורום הארגונים למען הפסיכולוגיה הציבורית ומחוצה לו. אני מודה להם על הפעילות לקידום המקצוע ולשיקום הנוכחות הפסיכולוגית במרחב הציבורי, על פעילות ללא לאות לקידום תנאי ההעסקה והשכר של הפסיכולוגים בשירות הציבורי ועל הזמן הרב שהשקיעו כדי שתחום הפסיכולוגיה יישאר תמיד במרכז העניינים של מקבלי ההחלטות במשרדי הממשלה, בכנסת ובארגונים השונים תודה לכל פסיכולוג בשירות הציבורי שבעבודתו הטיפולית והאבחונית סייע לקידום בריאות הנפש והרווחה הנפשית של מטופלים ומטופלות רבים ובתוך כך הבליט את המיוחדות של מקצוע הפסיכולוגיה הן בהיבט החשיבה הטיפולית והאבחונית הן בהיבט היזמות לשיפורים ושינויים באופן שמבוצעים בו הטיפולים והאבחונים. ותודה על שגרמתם למובילי דעה רבים להבין שקידום רעיון בשדה הטיפול מצליח כשהפסיכולוגים משפיעים עליו ומובילים אותו.

תודה לכל מי שמקדם מחקר או חשיבה מחקרית בשדה הפסיכולוגיה, בריאות הנפש והבנת האדם הן במוסדות האקדמיים הן במסגרת העבודה הקלינית.

תודה לכל מי שתורם מזמנו ומרצו לתהליכי הכשרת הפסיכולוגים בכל תחומי המומחיות היישומית ובמחקר במסגרת ההכשרה האקדמית המובילה לתארים ולתעודות מאשרות ידע. תודה לכל המדריכים המלווים את הפרקטיקום ואת ההתמחות במאות המוסדות המוכרים להתמחות ומסייעים בעיצוב הפסיכולוג בעל רישיון המומחיות. תודה מיוחדת לאוניברסיטת אריאל ולמכללת אחוה על ניהול המרכז להשתלמויות פסיכולוגים מטעם משרד הבריאות.

תודה לכל מי ששלח תגובה, הביע עמדה, שאל שאלה, השקיע מזמנו, מניסיונו ומידיעותיו כדי להשתתף בתהליכי החשיבה בקידום נושאים שונים בתחום הפסיכולוגיה בכלל והפסיכולוגיה הציבורית בפרט.

תודה לכל המנהלים והעובדים של משרד הבריאות על השותפות בקידום תהליכים, בחשיבה המקצועית, בקידום

ואסיים במילותיו של הרב זקס (2010) המתארות בעיניי את המהות של החיים ושל מה שנועדנו לעשות:

חסד הוא אהבה שהיא נאמנות ונאמנות שהיא אהבה. הולדתו בפתיחת הלב, בשמירת אמונים, באהבה שמשמעה נוכחות מתמדת לצד האהוב - בעת צרה כמו בעת שמחה. אהבה שהזמן אינו מכרסם בה, אלא מעמיק אותה. אהבה המיתרגמת למחוות קטנות של עזרה והבנה, תמיכה וחברות - הלוא היא שירת חיי היומיום הכתובה בשפה של מעשים פשוטים (עמ' 57).

בהערכה רבה

גבי

מקורות

זקס, י' (2010). **לרפא עולם שבור: החיים כקריאה לאחריות**. מגיד.

המקצוע ובהובלת תוכניות ייחודיות לקידום המקצוע. גרמתם לי להבין שתחום הפסיכולוגיה חשוב לרבים וטובים גם מחוץ לשדה הפסיכולוגי.

תודה לצוות המסור שסייע לי בכל תהליכי העבודה ובכל מישורי הפעילות במשרד הפסיכולוג הארצי בתל אביב - איריס, רינת, דנה, מירב, תמר, בת אל והסטודנטיות שהתחלפו מפעם לפעם - וביחידה בירושלים - בראשות אביגל ויחיאל ובתגבורים שונים של מתמחות וסטודנטיות שהצטרפו לפרקים קצרים. בלעדיהם דבר לא היה קורה. ותודה מיוחדת מאוד לרותי אשתי. אחרי עשרים שנות שירות בצה"ל הבטחתי לה שלא אחזור לשירות הציבורי, אבל בתמיכתה ובעידודה נכנסתי לתפקיד הפסיכולוג הארצי וביצעתי אותו עד היום. תודה לילדיי, בר, דביר ונעם, ולמשפחה המתרחבת עם אינה ומתן אופיר ועם לביא זוהר.

חצים להתעדכן?

כנסו אלינו לאתר!

כל האירועים
כל הפעילויות
כל הכנסים

www.psychology.org.il

מיכל אנגלרט, הפסיכולוגית הארצית במשרד החינוך

בין חדשנות למהות - הבינה המלאכותית פוגשת את הפסיכולוגיה החינוכית

• הובלה אירופית ברגולציה מדינית מסודרת לעומת מדיניות מפוזרת בארצות הברית. במסמך ממליצים לישראל ללמוד את המודלים הללו, בייחוד בקשר לחובת גילוי ושקיפות של צ'אטבוטים טיפוליים, לדרוש פיקוח אנושי על מערכות תומכות החלטה בתחום בריאות הנפש, מנגנונים להפניה לאנשי מקצוע וגופים לסיוע בעת מצוקה כאשר עולה חשד לסיכון אובדני או לפגיעה עצמית.

2. הנחיות מערכת החינוך בישראל

משרד החינוך (2025 א) בישראל פרסם הנחיות לשימוש אחראי ב־AI במערכת החינוך מתוך הכרה הן בהשפעות החיוביות הן בהשפעות השליליות העלולות להיגרם משימוש בה. שימוש ב־AI בחינוך ילדים ובני נוער עשוי להוביל לידי תוצאות חיוביות כמו הגדלת מעורבות ואוטונומיה של למידה ולמידה מותאמת אישית, אך גם להשפעות שליליות ובכלל זה שיבוש בהתפתחות החברתית, פגיעה ביצירתיות, תלות רגשית בטכנולוגיה, חשיפה לתוכן מזיק וחשיפה למצבי סיכון ופגיעה. במשרד החינוך פיתחו כלים והנחיות לצוותים, להורים ולתלמידים להתמודדות עם סכנות שעלולות לנבוע מהשימוש ב־AI מתוך ראיית תפקיד אנשי המקצוע של שפ"י בעבודתם במסגרות אלו. ההנחיות עוסקות בצורך בידע, במודעות, ביכולת לנהל שיח בנושא ובהרחבת נקודת המבט בקשר לשימוש בכלי ה־AI וכן בהנחת הצוותים ככתובת לפנייה לעזרה ולטיפול במקרה של פגיעה ועיסוק בהיבטים אתיים ורגשיים (משרד החינוך 2025 ב).

המפגש בעבודת הפסיכולוג החינוכי

בעידן שבו טכנולוגיות AI מתחילות להשתלב בהיבטים שונים של העבודה הפסיכולוגית החינוכית מתחדדים האתגרים האתיים הכרוכים בשימוש בהן ועולה השאלה כיצד נשמור על עקרונות היסוד של העשייה הפסיכולוגית: אמון, שמירה על סודיות והגנה על המטופל, ובייחוד כאשר אנו מטפלים בילדים ובנוער, בקטינים, שזקוקים גם להסכמת הוריהם. אגף פסיכולוגיה ופורום אתיקה ופורום התמחות והדרכה ובעלי תפקידים מומחי תחום באגף פועלים לגיבוש

אנו מצויים בעידן שיש בו מגמות סותרות: מצד אחד מגמה של האצה - טכנולוגיה מהירה, מידע נגיש ופתרונות מידיים שלעיתים אף מחליפים את המענה האנושי; ומצד אחר מגמה של האטה - חזרה לפשטות, לחיבור לטבע ולמפגש האנושי. לא פעם נדרשים פסיכולוגים חינוכיים בשפ"ח לאזן בין המגמות הללו - לשלב חדשנות בלי לוותר על ערכי היסוד של העשייה הפסיכולוגית כגון קשר, משמעות, אתיקה, אמון והחזקה אנושית. עם כניסתה של הבינה המלאכותית (AI) לעולם בריאות הנפש בכלל ולתחום הפסיכולוגיה החינוכית בפרט מתעוררות שאלות בקשר לשילובה בעבודה היום יומית. עלינו לתת את הדעת על הדרך שבה אפשר לעשות זאת באופן מושכל ואתי, מתוך תפיסה שהטכנולוגיה לא נועדה להחליף את שיקול הדעת או את המפגש האנושי אלא להעצים את עבודתנו ולסייע בפיתוח ידע, מיומנויות וכלי חוסן לשימוש בכלים אלו. עם זה עלינו לשאול שאלות מקצועיות ואתיות עמוקות כגון מהו השימוש הנכון בה, היכן עובר הגבול בשימוש זה וכיצד נוודא שהשימוש לא יפגע בבריאות הנפש.

תמונת מצב:

רגולציה וחקיקה בישראל ובעולם

1. מדיניות בעולם

בסקירת מרכז המחקר והמידע של הכנסת (נובמבר 2025) מוצגות חקיקות מהעולם בקשר להשפעות ה־AI על התחום הנפשי והרגשי ובייחוד על הטיפול בקטינים ועל הגנתם. מוצגות שם מגמות מרכזיות משלוש זירות חקיקה עיקריות: מקליפורניה וניו יורק בארצות הברית ומהאיחוד האירופי. ואלו המגמות העיקריות העולות מהסקר:

- זהירות עולמית בשימוש ב־AI בתחום הנפשי בעקבות ההבנה בשימוש ב־AI בתחום הנפשי עלול לגרום נזק רגשי או אתי למשתמשים.
- הבחנה רגולטורית בין "תמיכה אדמיניסטרטיבית" ובין "תקשורת טיפולית".
- הצורך באחריות משפטית למפעילי מערכות AI, ובייחוד בנושאים כגון שקיפות, הגנה על קטינים והסכמה מדעת.

(ראו למשל חורש, 2024; מנדלוביץ, 2025; הבר, 2023, 2024).

מצפן מקצועי אתי

ככל שה־AI מתפתחת כך נדרש דיון אתי מעמיק בשאלות אתיות כמו השימוש הנכון, שמירה על פרטיות וגבולות והבטחה שהשימוש לא יפגע בבריאות הנפש. אחד הנושאים המרכזיים העולים בסוגיית האתיקה הוא עקרון **ההסכמה מדעת** הנדרש להתבוננות מחודשת בעידן שבו ה־AI נעשית חלק בלתי נפרד מהעשייה המקצועית. מודלים מסורתיים של הסכמה מדעת, שהתבססו על יחסים ישירים וברורים בין מטפל ובין מטופל, כבר אינם מספיקים במציאות שבה אלגוריתמים נעשים גורמים שותפים בתהליכי קבלת החלטות, הערכה או התערבות. בתוך מורכבות זו מתחדדת החשיבות של החזקת כמה עקרונות יסוד, כמצפן, שדרכם יש לשוב ולבחון את פעולותינו המקצועיות:

- **שקיפות (transparency)** - יידוע הלקוחות אם נעשה שימוש בכלי AI וכיצד הוא נעשה, מה תפקידם בתהליך ההערכה או ההתערבות ומהם מגבלותיהם.
- **כשירות (competence)** - מחויבות מקצועית להבין היטב את כלי ה־AI שהשתמשו בהם.
- **פרטיות והגנת המידע (privacy and data protection)** - סוגיית הגנת המידע היא חשובה מאוד, ויש להבטיח מנגנוני אבטחת מידע מתקדמים ולהגן על סודיותו של כל תלמיד ושל כל משפחה. בשימוש ב־AI על הפסיכולוג להבין את האיסור בחשיפת המידע על מטופלים כל עוד אין בנמצא מערכות מאובטחות אשר ייעודיות לשמירת נתונים אלו.
- **הדרכה בפסיכולוגיה** - בעבר הוגדרה מערכת היחסים בין מדריך ובין מודרך על בסיס קשר אנושי ישיר. עם כניסת ה־AI לשימוש עשויה להתווסף דמות שלישית - ה־AI הפועלת לעיתים מאחורי הקלעים ולעיתים כמקור ידע גלוי שמשתמשים בו בין השאר ללמידה, לניסוח דוחות ולעיבוד מקרים. לשם כך נדרש תהליך ההדרכה להכיל שיח חדש על שימוש מושכל, ביקורתי ואתי ב־AI, שיח שבו השאלה אינה רק אם להשתמש בה אלא כיצד לשלבה באופן שמכבד את המורכבות האנושית ואת גבולות האחריות המקצועית של שני הצדדים. בתחום זה עולות כמה שאלות שיש לעסוק בהן, ואלו אחדות מהן:

המשך בעמוד 29.

עקרונות מנחים לשימוש אחראי ב־AI בעבודת הפסיכולוג החינוכי, ובתוך כך הם בודקים את החקיקה המקומית לצד החקיקה בנושא ברחבי העולם. להלן נושאים אחדים שעלו והם חשובים לעבודת הפסיכולוג:

ניווט בין עולמות

AI עשויה לשנות חלקים בפרקטיקה, במרחבי ההשפעה ובקצב העבודה של הפסיכולוג החינוכי, אך לא במהות הפרופסיה. הפסיכולוג מתבקש להחזיק במורכבות במציאות מרובת מידע ולנווט בין מה שהטכנולוגיה יכולה לתת ובין מה שזקוק להקשר, לפרשנות, לרפלקציה ולרגישות אנושית. בזמן שיש ציפייה לתשובות מהירות כמו בלחיצת כפתור חשוב שכל פסיכולוג ידע מה **אפשר** לקבל מהטכנולוגיה, מה דורש התאמה למטופל שלו בהקשר האישי־משפחתי־מערכתי־קהילתי, ומה **לא אפשרי** בשל המגבלות של אבטחת מידע נכון להיום. חשוב שהפסיכולוג יבין את ההשלכות שיש לשימוש ב־AI ברמה התוך־אישיות (כמו חשש לפגיעה בחשיבה העצמאית וביקורתית, פיתוח תלות) וברמה הבין־אישית (כמו צמצום הקשר עם אחרים וקושי בהתמודדות עם תסכול). השלכות אלו עשויות לפגוש את הפסיכולוג כמטפל וכן את המטופלים עצמם במפגש עם ה־AI. כמטפל חשוב לראות כיצד אפשר להכניס את "השלשי המלאכותי" (הבר, 2023, 2024) לחדר ולסייע למטופל לפתח מיומנויות שונות כמו פיתוח יכולות חשיבה רפלקטיביות ושאלת שאלות ביקורתיות על האופן שבו מרחב זה משפיע על העצמי ועל אחרים (הבר, 2023, 2024; Horesh, 2025). שיח על השימוש ב־AI עשוי להרחיב את הדיון העוסק בסכנות ובאתיקה ולאפשר לפסיכולוג החינוכי להשפיע על דרכי החשיבה ועל פיתוח מנגנוני בקרה עצמית.

במרחב הטיפולי

בתחום הטיפולי ה־AI מאפשרת להעשיר את ההתערבות הטיפולית, לסייע בהבנת דפוסים ותהליכים, לתרגל פרוטוקולים שונים של התערבות, לבנות ייצוגים שונים באמצעות תמונות וסרטונים וכדומה. עם זה ה־AI אינה יכולה לעשות את מה שהנפש זקוקה לו: עדות, חיבור רגשי, החזקה רגשית ומקצועית ויכולת לשאת כאב (שלגי, 2025). מחקרים מעידים שכאשר נעשה שילוב מבוקר של כלים דיגיטליים טיפוליים הם משפרים את הדיוק והיעילות של הטיפול, ועם זה חשוב להקפיד ולעקוב אחר תגובות המטופלים ועל דרכי השימוש בה

מהערכה מסורתית לעתיד טכנולוגי: הבינה המלאכותית היוצרת, Generative AI, ככלי עזר בתהליכי הערכה פסיכולוגיים

רדי טל¹

תקציר

במאמר זה אני בוחן את תרומת הבינה המלאכותית היוצרת, GenAI, לשיפור אינטגרציה מידע הערכתי באמצעות בדיקה ניסיונית של הערכות במרכזי הערכה לבכירים בצה"ל. 30 סיכומים שיצרה GenAI הוערכו בשתי קבוצות פסיכולוגים, והמלל שנאסף סוכם אוטומטית באמצעות Chat-GPT-4. הסיכומים דורגו מתוך התייחסות לממדי שלמות המידע, נכונות המידע ורמת הניסוח (סקאלה 1-5). ממוצעי ציוני הפסיכולוגים חצו ברובם את 3.5. מלבד זאת הושגה הסכמה גבוהה למדי בין השופטים לרוב המדדים ($X=75.55$, $Sd=5$). אחוז ההסכמה הגבוה ביותר נמצא בקשר לשלמות המידע (83%), והנמוך ביותר לרמת הניסוח (63%). התוצאות מעידות על יכולת גבוהה של GenAI לזקק תובנות, לחסוך זמן ולהפחית הטיות אישיות בשלבי צבירת הנתונים וגיבוש תמונת האישיות. לצד היכולות האלה קיימות מגבלות טכניות ואתיות, ויש להתייחס אליהן בכובד ראש בשימוש בטכנולוגיה חדישה זו. דרושים מחקרי המשך לפיתוח מנגנוני הסבר תוצאות וגיבוש הנחיות רגולטוריות כדי לשלב את הטכנולוגיה בבטחה ולהעצים תהליכי קבלת החלטות. המחקר מצביע על צורך עולה לשיתוף פעולה בין פסיכולוגים ומדעני נתונים כדי לממש את הפוטנציאל המלא של GenAI.

מבוא

כל מי שקרא חוות דעת פסיכולוגית מקצועית תהה לא פעם כיצד פסיכולוג מצליח להתמודד עם עשרות נתונים גולמיים ממבחני אישיות, מדיווחים אישיים וממבחני מצב שונים וליצור מהם תמונה אישיותית מגובשת. ריבוי הכלים אשר יוצר עושר אבחוני מביא עימו גם קושי של ממש ביצירת אינטגרציה קוהרנטית, והיא דורשת מיומנויות גבוהות של מקצועיות בכלים פסיכולוגיים רבים וגם בדיוק בפרטים, הבחנה בין עיקר לטפל ועיבוד מלל רב.

בעידן של התקדמות טכנולוגית תורם השיפור הגדול בתהליך האינטגרציה לדיוק באבחון וביצירת תהליך אבחון יעיל ונוח יותר. במאמר זה אבחן כיצד כלים טכנולוגיים חדישים יכולים לסייע ביצירת תובנות מדויקות יותר מתוך התמקדות בתהליכי הערכה לניהול בכיר.

אינטגרציה של מידע אבחוני והערכתי

אחד השלבים המורכבים ביותר בהערכה פסיכולוגית, מכל תחום שהוא, הוא האינטגרציה של מידע הערכתי מגורמים מגוונים מאוד לתמונה אישיותית קוהרנטית של הנבדק (Wright, 2021). בתהליך האינטגרטיבי מאחד הפסיכולוג שיפוט קליני, תאוריה והבנת ציוני המבחנים ומשלב אותם עם נתונים ביוגרפיים ותצפיות התנהגותיות שנאספו על האדם המוערך. שילוב זה של תחומי ידע שונים הופך את הערכת האישיות לתהליך מורכב ומאתגר שמצריך יכולות מקצועיות גבוהות כדי לבצעו כהלכה (Smith & Romero, 2020). רייט (Wright, 2021) הגדיר בספרו את הצעד הראשון באינטגרציה כצעד **צבירת המידע**, צעד אשר מתייחס בפשטות לאיסוף המידע ההערכתי כולו למסד נתונים מאורגן. לפי היגיון מסדר שנקבע מראש זה יהיה סידור לפי כלי האבחון או התכונות הנמדדות. לדברי רייט, החלק החשוב ביותר בצעד זה הוא יצירת מסקנה ראשונית מקדמת באותו מסד נתונים. לדוגמה, בהתייחסות לכלי דיווח אישיותי שמבוסס על מודל חמש תכונות האישיות הבולטות (מוחצנות, נעימות, מצפוניות, נזירותיות ופתיחות לחוויה או בקיצור BIG5) לא יהיה נכון לכתוב "ציון מוחצנות נמוך" אלא "צורך מופחת בגירויים ובריגושים". אם כך, אף שאינטגרציה היא תהליך מורכב אשר נדרשים לו ידע וניסיון רבים, הבסיס שלה מתחיל באיסוף מידע ראשוני ובתובנות אשר נסמכות על המידע הגולמי שהופק. מעבר לאיסוף המידע והפקת התובנות האינטגרטיביות על הפסיכולוג להבחין בסתירות בין סוגי המידע השונים ולהבחין בשינויים ובניואנסים עדינים בין כלי האבחון כדי לתאר את התכונות הנמדדות בצורה הטובה ביותר.

¹רדי טל הוא פסיכולוג תעסוקתי מומחה מדרין, ראש מדור מחקר ופיתוח בענף הערכה במערך מדעי ההתנהגות בצה"ל. המאמר אושר לפרסום ע"י הגורמים הצה"ליים המתאימים.

מגבלות בשימוש ב־GenAI

לצד התרומה האדירה של ה־GenAI ללמידה בכלל ולסיכום מידע רב בפרט חשוב לציין את המגבלות הקיימות בשימוש בכלי זה. לדוגמה, ממעבר קל באתר OpenAI עולות כמה נקודות תורפה בשימוש ב־GenAI, והן עלולות לגרום שימוש שגוי ונזקים בתהליכי קבלת החלטות. אף חשוב לציין מגבלה ייחודית של השימוש ב־AI בתהליכי קבלת החלטות שקשורים להערכה ולמיון, מגבלה שנובעת דווקא מנטיות קוגניטיביות של בני האדם עצמם.

במחקר שערכו צ'ונג ואחרים (Choung et al., 2024) נמצא כי בני אדם נוטים לייחס למערכות AI רמות גבוהות יותר של הוגנות, אמינות, מיומנות ותועלת לעומת מעריכים אנושיים גם כאשר ההחלטה עצמה זהה במהותה. תופעה זו, שכונתה במחקר algorithmic appreciation, משקפת העדפה לא מודעת כלפי שיפוטיות שמקורם באלגוריתם, והשיפוטיות נתפסים כחסרי הטיה ואובייקטיביים. תפיסה זו עלולה ליצור נטייה לסמוך על החלטות ה־AI גם כאשר הן מבוססות על הנחות שגויות או על נתונים מוטעים. החוקרים הזהירו מפני אמון יתר - כאשר מועמדים או מעריכים מפחיתים ביקורתיות כלפי פלט אלגוריתמי נוצר סיכון של אמון יתר, מצב שבו החלטות מתקבלות ללא שיקול דעת אנושי ביקורתי, ועל כן מועצמים דווקא אותם עיוותים שהאלגוריתם נועד לצמצם. ואולם מגבלות השימוש ב־GenAI אינן נעצרות רק בהסקת המסקנות על האלגוריתם מהמידע הגולמי אלא נמשכות גם בהשלכות אתיות על מחקרים וניתוח מידע והתחשבות בהשפעתן על לקוחות ועובדים (Abbasi, 2023; Ossa et al., 2024; Soudi & Bouters, 2024). מחקרים אלה גורסים כי לשם צמצום השפעות לרעה על קבלת החלטות בשימוש ב־GenAI יש לקיים הסמכות סדירות לשימוש ב־AI, לשלב מודלים שאפשר לפרשם וכן להתייחס לקביעת הכתובת לאחריות מקצועית על טעויות שעלולות להיגרם.

מגבלה מרכזית של מערכות GenAI נובעת מהעובדה שהן לומדות מדפוסים אנושיים שנכללות בהם גם הטיות קוגניטיביות ותרבותיות. מחקר עדכני בנושא מראה כי במערכות AI שפועלות בהקשרים מובנים של מיון וגיוס עלולות להשתמר הטיות דמיון, העדפת מועמד בשל דמיון במאפיינים בינו ובין איש המיון וכן הטיות סטראוטיפיות שמכלילות מאפיין מסוים על אדם רק בשל השתייכותו לקבוצה אתנית או תרבותית מסוימת. הטיות אלה נובעות מפרשנות אנושית סלקטיבית ומהתאמה לא שלמה בין תפיסת המפתחים ובין אנשי המקצוע בתחום משאבי

פעולות אלה מוסיפות נדבך נוסף של מורכבות על כתיבת חוות הדעת ועלולות להביא לידי טעויות שמקורן בחוסר תשומת לב או מתן דגש אבחוני מוגזם על כלי אחד על חשבון כלים אחרים.

ההתפתחות הטכנולוגית כגורם מתווך ומדייק אינטגרציה אבחונית

כאן נכנסות לתמונה ההתפתחויות הטכנולוגיות של השנים האחרונות, והן עשויות להיות פריצת דרך של ממש באופן שבו מתבצעת אינטגרציה של מידע אבחוני והערכתי. קפיצת מדרגה זו באה לידי ביטוי באופן ממוקד יותר בפיתוחם של כלים שמבוססים על טכנולוגיית הבינה המלאכותית. **בינה מלאכותית** (Artificial Intelligence; להלן: AI) בצורתה הראשונית היא תחום שמשלב מתודות של מדעי המחשב עם מערכי נתונים גדולים כדי לאפשר פתרון בעיות (Gupta et al., 2024). לפי מילון אוקספורד, ההגדרה של בינה מלאכותית היא יישום של מערכות מחשב שמסוגלות לבצע משימות או להפיק תוצרים שבדרך כלל נדרשת להם בינה אנושית, בייחוד באמצעות יישום טכניקות למידת מכונה על אוספי נתונים גדולים. מתוך כך אפשר להבין כי היישום של טכנולוגיית AI עשוי לסייע לא רק בתחומי מדעי המחשב אלא במגוון רחב של תחומים אחרים.

עיבוד שפה טבעית, תת־תחום של AI, מתמקד באינטראקציה בין מחשבים ובין שפות אנושיות כדי לאפשר למכונות להבין, לפרש וליצור שפה אנושית באופן שייצור משמעות. הופעתם של מודלים גדולים לשפה (large language models-LLM's) יצרה שינוי פרדיגמטי ומהפכה בתחום ניתוח השפה הטבעית (NLP) באמצעות ניצול טכניקות למידה עמוקה לעיבוד וליצירת שפה טבעית בדיוק ושטף חסרי תקדים (Islam & Moushi, 2024). עלייתם של כלי הבינה המלאכותית היוצרת (להלן: GenAI) העלו את נגישותם במידה ניכרת גם בקרב אוכלוסייה שאינה בהכרח מחזיקה ביכולות תכנות (Cao et al., 2023). כלים אלה מאפשרים לחקור תופעות באופן ששונה ממנוע חיפוש אינטרנטי רגיל משום שה־GenAI מעיינת בזמן קצר בכמות אדירה של מידע שזמין באינטרנט ומציעה סיכום מילולי מקיף על שאלות שנשאלה. כלי בולט בתחום זה הוא ה־pre-trained transformer (Chat GPT generative) שפיתחה חברת OpenAI. הקלט שמבצע המשתמש אל הכלי נקרא גם פרומפט. ככל שהפרומפט מפורט ומוגדר יותר כך יש לצפות שהתוצאה שיחזיר האלגוריתם תהיה מדויקת יותר.

האנוש (Soleimani et al., 2025).

ממצאים אלה ממחישים את האתגר הרחב יותר של שקיפות ואחריותיות (accountability) בשימוש ב־GenAI בהקשרים פסיכולוגיים: גם כאשר המערכת פועלת בעקביות ונתפסת כאובייקטיבית היא עלולה לשקף דפוסי הטיה אנושיים סמויים שנלמדו ממידע קיים. על כן השימוש ב־GenAI בתהליכי הערכה ומיון מחייב מודעות מתמדת למקורות ההטיה האפשריים ולצורך בבקרה אנושית מקצועית שמתווכת בין הפלט הטכנולוגי ובין ההכרעה האבחונית. באלאסובראמניאם (Balasubramaniam et al., 2023) הגדיר כמה שאלות שעשויות לצמצם סוגיות אתיות בשימוש ב־AI: 1. למי צריך להסביר את פעילות המערכת? 2. מה צריך להסביר (תהליכי קבלת החלטות, נתונים וכדומה)? 3. מתי ובאילו מקרים צריך לתת הסברים להחלטה שהתקבלה? 4. מי ייתן את ההסברים - איש מקצוע או המערכת עצמה?

מחקרים עכשוויים שמשלבים AI בתהליכי מיון

על אף ההתעניינות הגוברת בשילוב GenAI בתהליכי מיון לעבודה, הספרות האקדמית עדיין מצומצמת למדי ומציגה בעיקר ניסיונות ראשוניים ליישום שיטתי של כלים אלה. היקמן ואחרים (Hickman et al., 2023) הציגו את אחד המחקרים החלוציים בתחום, מחקר שהשתמש בו באלגוריתמים של למידת מכונה לניקוד אוטומטי של תרגילי מצב. ממצאיהם הצביעו על מתאם גבוה בין ציוני המודל ובין ציוני מעריכים אנושיים ובתוך כך על שמירה על עקביות ומהימנות ניכרת שמרמזות על פוטנציאל ממשי לשילוב GenAI כתמיכה למעריכים בתהליכי הערכה מורכבים. עם זאת החוקרים הדגישו את הצורך בשקיפות, בבקרה אנושית ובהבנת מגבלות ההסקה האוטומטית בהקשרים פסיכולוגיים. מחקר נוסף של היקמן ואחרים (Hickman et al., 2024) התמקד בהפקת ציוני ראיונות באמצעות ניתוח שפה טבעית (NLP) ובהשפעת גודל מדגם האימון על מאפייני התוקף הפסיכומטרי של הכלי. החוקרים מצאו כי ביצועי המודלים משתפרים מאוד כאשר הנתונים מבוססים על הערכות אנושיות עקביות והציעו מודל היברידי שבו ה־GenAI פועלת כתומכת בהחלטת המראיין ולא כמחליפו.

במחקר של ג'אבריאן והנקל (Jabarian & Henkel, 2025) נכלל מדגם רחב היקף שבוצעו בו ראיונות עבודה לתפקיד נציג שירות לקוחות באמצעות "סוכן קול" מבוסס AI והשוו

אותו למראיינים אנושיים. בשני המקרים עשו את ההערכה הסופית מגייסים אנושיים והם שהחליטו מי מהעובדים יתקבל לעבודה. התוצאות הראו שיעור הישגות גבוה יותר של עובדים בתפקיד ואיסוף מידע רלוונטי יותר לגיוס בראיונות שביצעה AI בהשוואה לראיונות אנושיים. ממצאים אלה מחזקים את ההשערה כי שילוב נכון של AI בשלבים מוקדמים של המיון עשוי לשפר את יעילות התהליך מבלי לפגוע בהערכה האנושית. אף שהספרות האמפירית בתחום עדיין דלה, המחקרים הקיימים מצביעים על מגמה ברורה של מעבר ממודלים תאורטיים ליישומים מדידים. שילוב זה מדגיש את הפוטנציאל של AI לשיפור המהימנות, היעילות והשוויוניות של תהליכי המיון, אך רק בתנאי שנשמרת מעורבות אנושית מקצועית ומבוקרת.

במחקר נמצא כי בני אדם נוטים לייחס למערכות AI רמות גבוהות יותר של הוגנות, אמינות, מיומנות ותועלת לעומת מעריכים אנושיים גם כאשר ההחלטה עצמה זהה במהותה. תופעה זו משקפת העדפה לא מודעת כלפי שיפוטנים שמקורם באלגוריתם, והשיפוטנים נתפסים כחסרי הטיה ואובייקטיביים. תפיסה זו עלולה ליצור נטייה לסמוך על החלטות ה־AI גם כאשר הן מבוססות על הנחות שגויות או על נתונים מוטעים

אתגר המידע במרכזי הערכה לניהול בכיר

במאמר זה אציג מחקר שבוחן שילוב טכנולוגיית GenAI ו־LLM לשיפור תהליך האינטגרציה במרכזי הערכה לניהול בכיר. המחקר התקיים בהובלת ענף הערכה במערך מדעי ההתנהגות (ממד"ה) בשיתוף המעבדה האנליטית ביחידת שחר באגף התקשוב וענף אנליטיקה אנושית ממד"ה בצה"ל.

מרכזי הערכה הם שיטת הערכה פופולרית שמשמשת לעיתים קרובות בתהליכי קבלת החלטות לבחירת עובדים ולפיתוחם. משתתפי מרכז הערכה מתבקשים להשתתף בסדרת תרגילי סימולציה שמדמים עבודה (לדוגמה, משחקי תפקידים, דיונים קבוצתיים ללא מנהיג מוגדר והעברת מסר באמצעות מצגת) (Jackson et al., 2024). לצד נתוני תוקף ניבוי משביעי רצון להצלחה בתפקידים מגוונים (Schmidt, 2016) יש למרכזי הערכה תפקיד מפתח כאשר מתמקדים בדרג הניהולי הבכיר: העסקה של אדם

שנקבע בממד"ה העריכו שני מעריכים כל מועמד בכל אחד מהתרגילים. כל אחד מהמעריכים עבר הכשרה מעמיקה בתרגילי מרכז ההערכה ופרופיל התכונות האבחוני הנדרש. מלבד איסוף המלל ההערכתי משני תרגילים אלה התבצע בסיום מרכז ההערכה דיון מסכם על כל מועמד. תכליתו הייתה לעמוד על פערים בולטים בין התרגילים בהתייחס לתכונות שנמדדו ולחדד תובנות אבחוניות. הדיון תומלל כולו בזמן אמת וגם בו נעשה שימוש בתהליך סיכום המידע.



שמירה על סודיות ופרטיות

השימוש במערכות מסחריות מבוססות GenAI כגון ChatGPT לעיבוד מידע הערכתי רגיש מעלה סוגיות אתיות מהותיות שנוגעות לשמירה על סודיות, פרטיות והגדרת אחריות מקצועית. כדי שלא לחשוף פרטים אישיים של המועמדים בתהליך המחקר, ובהלימה לקוד האתי של הסתדרות הפסיכולוגים בישראל (2017), לא הועבר ל־GenAI מידע ביוגרפי כגון שם, גיל, מקום מגורים ותפקיד. יתרה מכך, לשם הפחתת הסכנה שבהטיה סטראוטיפית נוספת לא הועבר מין המועמדים במפורש, אם כי בשימוש בעברית נחשף כמובן מין המועמד מעצם הכתיבה. כל בעל תפקיד במחקר אשר נחשף לחומר ההערכתי עבר תדריך מסודר והוסברו לו המשמעות האתיות והרגישויות בנושאי פרטיות. אי לכך הוגבל המידע שהוזן ל־GenAI לתוכן ההערכתי בלבד.

ההיבט הטכנולוגי

סיכום המידע נעשה בשימוש Chat-GPT גרסה 4 ובעזרת תוכנת Python להעברת המידע ההערכתי ממצבו הגולמי ל־Chat-GPT. לפני תהליך סיכום המידע הודרך הצוות הטכנולוגי־מחשבי בנוגע לתרגילי מרכז הערכה בכלל ובקשר לפרופיל התכונות הנבדק בפרט. לאחר מכן, בשיתוף אנשי מדעי ההתנהגות, נוצרו כמה פרומפטים

בעל כישורים מתאימים לתפקיד נהייתה לעדיפות מרכזית בארגונים, וגופי משאבי אנוש שעוסקים בניהול כישרונות מתמקדים בזיהוי תפקידים חיוניים לארגון ובבניית עתודה ניהולית. ארגונים שמנהלים את ההון האנושי שלהם ביעילות זוכים ליתרון תחרותי ולביצועים גבוהים (França et al., 2023). האתגר במציאת עתודה ניהולית כזו מתעצם כאשר בוחנים את התכונות הנדרשות כדי לאתר את המועמדים המתאימים. על פי הספרות, עם כישורי מנהיגות נמנים בין השאר היכולת להעניק חזון חיובי ומקדם, מתן השראה, בינה רגשית, מיומנויות תקשורת בין־אישית, אומץ, יכולות הנעה, הכלה ושיתוף, יכולת להוביל שינוי וחשיבה אסטרטגית (Afsouran et al., 2022). למדידה של תכונות מורכבות אלה נדרש מארג הערכתי עשיר ומיומן שיוכל לאמוד נכונה את יכולותיו האישיותיות של כל נבדק, ותהליך זה יוצר כמות גדולה של מידע גולמי שנדרש לעיבוד ולאינטגרציה.

המחקר הנוכחי

בתהליך ההערכה שמתבסס עליו המחקר נכלל נפח רב של מלל: הערכות רבות של תרגילי מצב (למשל תרגיל שנקרא בשפה המקצועית "דואר נכנס" [in-basket] ומדמה יום בחיי מנהל ובכלל זה מענה על אימיילים ושיחות מתפרצות עם אנשי הארגון שמגלמים המעריכים), דיון מסכם של כל המעריכים, נתוני הערכת עמיתים, מבחנים אישיותיים, חומרים אישיים שכותבים המועמדים וכדומה. אי לכך יש צורך רב בסיכום בהיר ומדויק של המלל שעשוי להגדיל את הדיוק בעבודת הפסיכולוגים מבצעי האינטגרציה ולייעל אותה, גם אם בסיכום נכלל רק חלק מתוצרי ההערכה. בהתאם למורכבויות אינטגרציית המידע הערכתי, ההתפתחויות הטכנולוגיות שנסקרו, וגם אתגר המידע במרכזי הערכה לניהול בכיר, מטרת המחקר הנוכחי היא לבחון את מידת יכולתה של GenAI ליצור כלי עזר, או Co-Pilot, לפסיכולוג האמון על "כתיבת התיק" (כלומר לביצוע אינטגרציה של כל המידע ההערכתי העולה בכל כלי המיון לחוות דעת מתכללת על המועמד או המועמדת) באמצעות סיכום המלל ההערכתי הנאסף בו.

שיטה

ההיבט הפסיכולוגי

סוכם מידע משני תרגילי מצב במרכז ההערכה: תרגיל "דואר נכנס" (in-basket - יום בחיי מנהל) ותרגיל דיון קבוצתי (leaderless group discussion – LGD) מ־30 מועמדים במרכז הערכה לניהול בכיר. על פי הסטנדרט המקצועי

והיא השתנתה באורכה על פי המידע ההערכתי שנכתב על כל מועמד. בבדיקה המחקרית השתתפו פסיכולוגים שמכירים את פרופיל התכונות הנדרש בתהליך ההערכה. שני פסיכולוגים בדקו כל סיכום כדי לבחון נתוני מהימנות בין שופטים. כל פסיכולוג התבקש להעניק ציון כמותי בין 1-5 (5 הציון הגבוה ביותר) לכל פסקה בסיכום על פי קריטריונים אלה: 1. **שלמות המידע** - באיזו מידה התכונות והמאפיינים שקראו בחומרי המקור נמצאים בהלימה עם הכתוב בפסקה; 2. **נכונות המידע** - עד כמה המידע שנכתב בכל פסקה נכון בהיבטים של הבנת ההקשר בין הדוברים או בפירוש נכון של מטבעות לשון; 3. **ניסוח** - אם ניסוח הפסקה בסיכום מובן, למשל מילים לא ברורות וכו'. הנחת העבודה במחקר הייתה שככל שההסכמה בין הפסיכולוגים בקשר לשלושת הממדים תהיה גבוהה יותר כך יינתן אישור גבוה יותר לטיב הסיכום שנוצר.

דוגמה לתוצר הסיכום

המועמד מציג חשיבה מערכתית שנמצאה כשלילית ברוב המקרים [0, 3, 4], אך חיובית בחלק מהמקרים [13]. חשיבה מהירה של המועמד הוזכרה כשלילית [2] וכחיובית [5]. המועמד מתקשה להבין תמונת מצב מורכבת [0, 4], אך מצליח להבין ולהסתכל על נושא ממספר זוויות [6]. המועמד מציג גמישות מחשבתית [11, 12], אך נמצא כשלילי בחלק מהמקרים [3, 4]. המועמד מתקשה להביא תוצרים [1] ולהבין את הצרכים והמגמות [5]. המועמד מציג יכולת לתכנן [6], אך נמצא כשלילי בחלק מהמקרים [10]. שיטת למידה של המועמד נמצאה כשלילית [7]. המועמד מתקשה למקד [8, 9] ולתכנן ולהגדיר יעדים מפורטים [10].

המועמד הוא אדם נעים, נינוח וקשוב [1, 8, 10]. הוא מצליח לעמוד על שלו [0, 11] ומציג פתיחות לביקורת [7, 12]. עם זאת, המועמד מתקשה להתמודד עם סיטואציות מורכבות [3, 9, 13] ויש לו בעיות בהתמקדות במשימה [2, 5]. בנוסף, המועמד מציג מודעות עצמית נמוכה [4, 6, 12].

המועמד מצוין כבעל יכולת ביטוי מרשימה [0, 1, 2, 4], ביטחון [2] ומוטיבציה להובלה [2, 3, 4, 8]. המועמד מצוין כבעל חוסן אישי [3, 12] וכוח משכנע [7, 11]. המועמד מצוין כבעל הבנה של היבטים פוליטיים [5] ויכולת להתמודד עם מצבים מורכבים [9]. למרות שהמועמד מצוין כבעל יכולת הכרעה, הדעות נמשכות בין חיובי לשלילי [3, 6, 10].

המספרים בסוגריים המרובעים הם מראי מקום שהפנו את הפסיכולוגים למלל הגולמי של המעריכים.

שתכליתם, בשלב הראשון, הייתה להסביר את המטלה הנדרשת (סיכום מידע מילולי בעברית, ציון שמדובר במידע שמגיע מתהליך הערכה ושהמידע מגיע מכמה מקורות או מעריכים), ובשלב השני להסביר את התכונות שלפיהן על האלגוריתם לארגן את המידע (פרופיל התכונות).

דוגמאות מרכזיות לפרומפטים שהשתמשו בהם

צעדי המשימה הבאים הורכבו מעשרה שלבים ויותר, ובשל אורכם לא יפורטו במלואם. בגלל ניסיון קודם עם ChatGPT הוחלט כי הפרומפט ייכתב באנגלית ותינתן הנחיה ליצירת תוצר בעברית. בכתיבת הפרומפט נכללו צעדים מרכזיים אלה:

א. הצגה כללית של המשימה. דוגמה:

You are a behavioral science expert. Your job is to analyze candidate evaluation discussions for a job. In your summarization pay attention that evaluators might have different perspectives over candidate.

ב. הגדרת האופן שבו ייאסף המידע:

Figure out which characteristics and traits of the candidate are referenced explicitly or implicitly in the DISCUSSION and EVALUATIONS in order to understand it better.

ג. **עיבוד המידע ובקרה עצמית של ה-GenAI לאחר איסופו.** בשלב זה המודל השתמש בקובץ ובו פירוט התכונות המיוניות שנקרא TRAIT.

Doubt yourself. Review your previous assertions about the candidate and cite FACTs from the EVALUATIONS and from the DISCUSSION that contradict them or offer an alternative view to them.

ד. הגדרת אופן הצגת המידע המעובד. דוגמה:

Display the process of each step in the following manner: <<STEP NUMBER>> <Your chain of thoughts in that specific step>

ה. קווים מנחים ליצירת הסיכום הסופי. דוגמה:

Choose the most relevant information pieces that may be relevant to the summary or help you deliver your point.

בדיקה מחקרית

במחקר זה נבדקו 30 סיכומים שנוצרו ב-ChatGPT. בחומרי ההערכה הגולמיים היו 1,509.2 מילים בממוצע לכל מועמד (טווח 915-2,138). בתוצר הסיכום הסופי יש ארבע פסקאות כנגד ארבעה ממדי הערכה (P1-P4). בכל פסקה היה ממוצע של 86.6 מילים (טווח 41-184),

תוצאות

הסיכומים הועברו פעמיים לשתי קבוצות פסיכולוגים שונות.

לוח 1: ממוצעי ציונים בשלושת ממדי הערכה - קבוצת פסיכולוגים ראשונה (n=30)

ממד הערכה	P1	P2	P3	P4
שלמות המידע	3.53	3.63	3.60	3.56
נכונות המידע	3.48	3.83	3.60	3.76
ניסוח	3.96	3.76	3.51	3.72

הערה: הציונים נעים בין 1 (נמוך) ל-5 (גבוה).

לוח 2: מגמות הערכה לפי קריטריונים - קבוצת פסיכולוגים ראשונה (n=30)

ממד הערכה	ציון שכיח	טווח ציונים	רמת סיכום כללית מוערכת
שלמות המידע	4	5-1	בינונית-גבוהה
נכונות המידע	4	5-1	גבוהה
ניסוח	4	5-1	בינונית שונות גבוהה בציונים

הערה: הציון השכיח חושב על פי כלל הממדים (P1-P4).

לוח 3: ממוצעי ציונים בשלושת ממדי הערכה - קבוצת פסיכולוגים שנייה (n=30)

ממד הערכה	P1	P2	P3	P4
שלמות המידע	3.83	3.80	3.90	3.77
נכונות המידע	3.47	3.57	3.47	3.70
ניסוח	3.27	3.33	3.27	3.10

הערה: הציונים נעים בין 1 (נמוך) ל-5 (גבוה).

לוח 4: מגמות הערכה לפי קריטריונים - קבוצת פסיכולוגים שנייה (n=30)

ממד הערכה	ציון שכיח	טווח ציונים	רמת סיכום כללית מוערכת
שלמות המידע	4	5-1	בינונית-גבוהה
נכונות המידע	3	5-1	בינונית
ניסוח	4-3	5-1	בינונית שונות גבוהה בציונים

הערה: הציון השכיח חושב על פי כלל הממדים (P1-P4).

לוחות 1-4 מייצגים את תוצאות הציונים של שתי קבוצות הפסיכולוגים. בשתי הקבוצות מכיל טווח הציונים את כל סקאלת הציונים (1-5). השונות הגבוהה ביותר נצפתה לממד הניסוח. ממוצעי קבוצת הפסיכולוגים השנייה נמוכה מהראשונה, אך באופן כללי אפשר לראות כי הציון השכיח הכללי שואף ל-4 בשתי הקבוצות.

מהימנות בין שופטים

בהתחשב בכמות הסיכומים המצומצמת ובמאפייני הנתונים לא הניבו ניתוחי מהימנות בין שופטים, באמצעות המבחנים המקובלים (ICC ואף מתאם פירסון), תוצאות מובהקות. מגבלה זו נובעת מהיותם של מבחנים אלה רגישים במיוחד לגודל המדגם - כאשר הוא קטן עלולים להיווצר ערכים לא יציבים שאינם מייצגים את רמת ההסכמה בפועל. אי לכך הוחלט להשתמש באחוז ההסכמה בין המעריכים כמדד חלופי שאינו תלוי במובהקות סטטיסטית. בחירה במדד אחוז ההסכמה נובעת מהתאמתו למחקרים ראשוניים שבהם גודל המדגם קטן, והנתונים מדורגים על סולם סדר. מדד זה נותן מענה לבחינת רמת ההתאמה בין מעריכים מבלי להניח שונות מספקת לחישוב מתאם או מקדם ICC תקף. הוא מציג את שיעור המקרים שבהם הפער בין ציוני המעריכים קטן מערך שנקבע מראש, ועל כן מציג תמונה אינטואיטיבית של מידת ההסכמה בפועל. ועם זאת יש להכיר במגבלותיו: אחוז ההסכמה אינו מבחין בין הסכמה מקרית ובין הסכמה מהותית ואינו בוחן את עקביות דפוסי הערכה בין פריטים שונים. לפיכך יש להתייחס לתוצאות כהערכה שמרנית של רמת ההסכמה ולא כהוכחה למהימנות מבנית. בשל כך אחוז ההתאמה משמש מדד פשוט ואינטואיטיבי שמתאים לנתוני המחקר הנוכחי. הסכמה הוגדרה כפער |1| בין המעריכים. בלוח 5 מוצגים אחוזי ההסכמה לכל אחד מהמדדים שהוערכו:

לוח 5: אחוז הסכמה בין שופטים בכל ממד הערכה

ממד הערכה	P1	P2	P3	P4	ממוצע (%)
שלמות המידע	83%	80%	77%	73%	78%
נכונות המידע	77%	77%	80%	77%	78%
ניסוח	63%	77%	73%	70%	71%
ממוצע	74%	78%	77%	73%	75.55%

לוח 5 מציג הסכמה גבוהה למדי בין השופטים לרוב המדדים ($X=75.55$, $Sd=5$). אחוז ההסכמה הגבוה ביותר

נמצא לשלמות המידע במדד P1 (83%), והנמוך ביותר גם הוא במדד P1, אך לרמת הניסוח (63%).

מגבלה מרכזית של מערכות GenAI נובעת מהעובדה שהן לומדות מדפוסים אנושיים שנכללות בהם גם הטיות קוגניטיביות ותרבותיות. מחקר עדכני בנושא מראה כי במערכות AI שפועלות בהקשרים מובנים של מיון וגיוס עלולות להשתמר הטיות דמיון, העדפת מועמד בשל דמיון במאפיינים בינו ובין איש המיון וכן הטיות סטראוטיפיות שמכלילות מאפיין מסוים על אדם רק בשל השתייכותו לקבוצה אתנית או תרבותית מסוימת.

דיון

ממצאי המחקר הנוכחי מעידים על פוטנציאל מובהק של כלים מבוססי GenAI כגון מודלי שפה גדולים (LLMs) לשיפור תהליכי אינטגרציה אבחוניים. תוצאות המחקר הראו כי סיכומי הכלים זכו לציונים גבוהים למדי (ממוצע של 3.5 ומעלה מתוך 5 ברוב הממדים) ורמת הסכמה משביעת רצון בין השופטים (~76%). ממצאים אלה מעוררים מחשבות מהותיות על תפקיד הטכנולוגיה בתהליכים פסיכולוגיים מורכבים כמו הערכת מועמדים לניהול בכיר. הדיון יעסוק במשמעות הממצאים, במגבלותיהם, בהשלכות המעשיות ובאתגרים האתיים הנלווים לשימוש בטכנולוגיה זו.

מגבלות המחקר

מחקר זה הוא מחקר מקדמי, ועל כן הוא מלווה במגבלות מתודולוגיות מהותיות. ראשית, מגבלה מרכזית של מחקר זה קשורה לעובדה שהערכת איכות הסיכומים התבצעה ללא השוואה ישירה לסיכומים אנושיים. היעדר קבוצת ביקורת כזו מגביל את האפשרות להסיק מסקנות נורמטיביות על רמת האיכות או הערך המוסף של הסיכומים שיצרה המערכת. במילים אחרות, אין קריטריון שאפשר להשוות לעומתו את תוצאות ההערכה. אף שמטרת מחקר זה הייתה לבחון את היתכנות השימוש במודל GenAI ככלי מסייע בתהליכי הערכה, תידרש בעתיד השוואה שיטתית לתוצרים אנושיים הן ברמה הכמותית הן באמצעות ניתוח איכותני מעמיק של נקודות החוזקה והחולשה בתוצרים. שילוב של שתי הגישות עשוי להעמיק את ההבנה בקשר לתרומתה של ה־AI לתהליך האבחון ולהאיר את גבולות היכולת האנושית והאלגוריתמית כאחד. שנית, המדגם

היה מצומצם ונכללו בו שתי קבוצות מעריכים בלבד, ועל כן היכולת להכליל את הממצאים להקשרים אבחוניים מגוונים יותר הייתה מוגבלת. שלישית, תהליך ההערכה התבסס בעיקר על מדדים כמותיים של ציונים, ללא ניתוח איכותני מעמיק של תוכן הסיכומים. נקודת תורפה רביעית במחקר קשורה לחוסר השימוש בידע פסיכולוגי נוסף כמשלים לעיבוד חומרי הסיכום. מחקר זה עסק בסיכום סמנטי של החומרים, ושילוב ידע פסיכולוגי נוסף בתחום הפסיכופתולוגיה היה עשוי לשפר את איכות הסיכומים. משילובם של ארבעת הגורמים הללו עולה שממצאי המחקר מציגים תמונת מצב ראשונית, ונדרש מחקר המשך שירחיב את הבדיקה גם להיבטים השוואתיים ואיכותניים של הערכה מבוססת AI.

חשוב לציין כי השימוש במחקר זה במערכת GPT בוצע במסגרת פיילוט מחקרי בלבד, מתוך הקפדה על שמירה מרבית של פרטיות הנבדקים ואנונימיות הנתונים. כל חומרי ההערכה הוזנו לאחר הסרה של פרטים מזהים. אין לראות במחקר זה המלצה לשימוש במודל GenAI פתוחים כפתרון לשימוש מערכתי וקבוע.

למרות מגבלות אלה משמש המחקר הנוכחי צעד ראשון יישומי ומקדם בהבנת האופן שבו מערכות מיון והערכה מבוססות GenAI עשויות להשתלב בתהליכי אבחון פסיכולוגיים. הוא מצביע על פוטנציאל ממשי לשימוש בכלים מבוססי AI כמכשיר תומך שיקול דעת מקצועי וכבסיס למחקרי המשך שיבחנו את תרומתם בהקשרים רחבים ומגוונים יותר.

פרשנות הממצאים

איכות הסיכומים והמשמעות הפסיכולוגית

איכות הסיכומים שדורגו בציונים גבוהים מעידה על יכולת המודל לנתח ולהפיק תובנות ראשוניות מתוך נתונים מילוליים גולמיים שנכתבו בשפה חופשית. במרכזי הערכה לניהול בכיר, מרכזים שכמות המידע בהם רבה ומגוונת, היכולת להפיק סיכומים מדויקים וממוקדים היא קריטית. הדבר נכון במיוחד כאשר מדובר בתכונות מורכבות כמו מנהיגות, חשיבה אסטרטגית או התנהלות בין-אישית. הממצאים מצביעים גם על כך שהכלי הצליח ליצור סיכומים שאינם רק פונקציונליים אלא אף רלוונטיים לקונטקסט המקצועי. לדוגמה, במקום תיאור שטחי של נתונים (כגון "ציונים נמוכים בממד המנהיגות") יצר הכלי תובנות שמצביעות על דפוסים אישיותיים או אסטרטגיות פעולה של הנבדק. אם כן, הכלי עשוי לחסוך זמן רב לפסיכולוגים ולעזור להם למקד את מאמציהם.

הסכמה בין השופטים

אחת המסקנות המעניינות במחקר היא רמת ההסכמה בין השופטים, ורמה זו מחזקת את אמינות השימוש בכלי. חשוב לציין כי רמות ההסכמה הגבוהות ביותר נצפו במדדי נכונות ושלמות המידע שמשמשים מדדי מפתח בהבנה וביצירה של מידע אבחוני אינטגרטיבי. לצידם הציגו מדדי הניסוח רמת הסכמה נמוכה יותר וכן ממוצעים נמוכים יותר. אפשר לשער כי הפער נובע מהאופי האובייקטיבי יותר של מדדי נכונות ושלמות המידע אשר נשענים על אמות מידע מקצועיות (הימצאות מידע הערכתי נכון ומהימן). מבחינה זו מדד הניסוח הוא סובייקטיבי יותר ונשען יותר על ההעדפה האישית של הקורא, מקצועי או לא מקצועי. כלומר הערכת הניסוח מתייחסת לאופן שבו לדעתו על המידע ההערכתי להיכתב, ולא מתוך השוואה סטנדרטית יותר כמו שנעשה במדדי שלמות ונכונות המידע. במרכזי הערכה עשויים הבדלים בין מעריכים לנבוע מהטיות סובייקטיביות או מהבדלים בהבנת הכלים האבחוניים. השימוש ב'GenAI' תורם לאחידות יחסית בפרשנות המידע, ובעקבותיה מצטמצמים פערים אלה. עם זאת ייתכן שדווקא אחידות זו מעלה שאלה בקשר לצמצום יתר של נקודת המבט האישית של המעריך - חשוב לזכור שלא פעם דווקא הניואנסים וה"רעשים" הקשים לזיהוי הם שבונים תמונה ייחודית על האדם, וגם זו יכולת שיש לשמר.

זאת ועוד, כאשר תהליך האינטגרציה מוחלף באלגוריתם גנרטיבי עלול המידע לעבור "השטחה סמנטית": האלגוריתם מפיק ניסוח עקבי וברור, אך כזה שחסר את ההקשר הפסיכולוגי העמוק ואת טביעות האצבע הפרשניות שהם חלק אינהרנטי מהבנה אנושית. לדוגמה, GenAI יכולה לנסח סיכום מעולה ברמה הלשונית על משתתף ש"מביע מוטיבציה גבוהה" משום שהוא השתמש במילים חיוביות בתשובותיו, אך פסיכולוג מנוסה עשוי לזהות שמדובר דווקא במנגנון פיצוי על הרגשת כישלון. וכמו שניסחו גולד ואחרים (Gould et al., 2023), האינטואיציה הקלינית היא תהליך דינמי דו־כיווני שבו הפסיכולוג נע בין מיקוד מדויק בנתונים המופקים מראיונות קליניים ובין הסתמכות על דפוסים פנימיים שנוצרו אצלו במשך שנות הלימוד והניסיון. תהליך זה מבטא שילוב ייחודי בין ידע אמפירי ובין מודלים מנטליים אישיים שמאפשרים הבנה של מורכבות האדם מעבר לעיבוד הנתונים הרשמי.

בהמשך לדברים אלה הוסיפה לנצירוטי (Lanzirrotti, 2025) נדבך בהקשר זה וציינה כי התפיסות שלנו מעוצבות

ומובעות באמצעות משמעויות לשוניות ותרבותיות שנמצאות בהקשר מסוים ומושפעות מסוגים שונים של הכשרה. תגובות מהירות ואינטואיטיביות אינן בהכרח פשוטות או אינסטינקטיביות בלבד. היכרות, הרגלים והשכלה גורמים לתפיסות ולקוגניציות היום־יומיות שלנו להיות יעילות יותר. הרגלים וצורות הכשרה אלה דורשים רכישה של הבנה רציונלית מדויקת ומורכבת, מיומנות לשונית, הבנת חוקים וכיוצא באלה. כל היכולות הללו פועלות בתוך האינטואיציות שלנו ומסייעות לנו למסגר את האופן שבו תחושות שנראות בלתי ניתנות לביטוי עשויות להוביל לאבחנות מדויקות. מכאן עולה שהשילוב הנכון בין AI ובין הערכה פסיכולוגית אינו החלפת השיפוט האנושי אלא חיזוקו. אומנם מערכת גנרטיבית עשויה לשמש כלי עזר, אך רק כאשר היא מתפקדת כשותף קוגניטיבי בפירוש, ולא כתחליף לתהליך החשיבה הפסיכודיאגנוסטית.



שחיקה באוטונומיה המקצועית של תפקיד הפסיכולוג במערכות מבוססות GenAI

ממצאי המחקר עולה סוגיה בקשר לתפקידו של הפסיכולוג המאבחן בעידן מערכות ה'GenAI', ויש להתעכב עליה. מוסייר וסקיטקה (Mosier & Skitka, 1996) גרסו כי ככל שמערכת אוטומטית נעשית מדויקת ויעילה יותר כך יש סכנה להיווצרות הטיית אוטומיזציה (automation bias) - נטייה גוברת להסתמך פחות על קבלת ההחלטות האישית ויותר על קבלת ההחלטות של המערכת האוטומטית. מחקר עדכני מזה מצביע על כך שכאשר מערכת AI ממליצה על החלטה מסוימת נוטה המשתמש האנושי להימנע מהסקה עצמאית ומקבל את החלטת המערכת (Bućinca et al., 2020). על כך מתווספת המסקנה ממחקרם של צ'ונג ואחרים (Choung et al., 2024) שהוצגה במבוא ולפיה בני אדם מייחסים

הוגנות רבה יותר לאלגוריתם AI בשל התפיסה כי מדובר בכלי אובייקטיבי. בהקשר הפסיכודיאגנוסטי המשמעות היא שהפסיכולוג עלול לעבור תהליך של שחיקת האוטונומיה המקצועית: ממעריך עצמאי ובעל שליטה מקצועית בכל שלבי האבחון למבקר "יבש" של תוצרים אוטומטיים. שינוי זה יוצר מתח בין יעילות טכנולוגית ובין זהות מקצועית. בהמשך לנאמר על החשיבות הגבוהה בשימוש בניסיון אנושי ואינטואיציה נדרשים פסיכולוגים לשמר את מעמד ה"שופט המקצועי" גם כאשר המערכת נותנת סיכום מהיר ומדויק. לדוגמה, במצב שבו GenAI מסכמת נתוני מבחנים ומדגישה "דפוס של מצפוניות גבוהה" על הפסיכולוג לשאול על סמך אילו אינדיקציות ואם המערכת שקלה גם היבטים של הגנה, של צורך בשליטה או של חרדה.

באלאסובראמניאם ואחרים (Balasubramaniam et al., 2023) הציעו להתייחס לתופעה זו דרך שקיפות ואפשרות הסבר של התוצר האלגוריתמי (explainability), כלומר יש לאפשר למשתמש להבין כיצד התקבלה ההחלטה כדי שיוכל לאתגר אותה באופן מושכל. מלבד זאת יש להפעיל מנגנוני בקרה מערכתיים כגון מעקב אחרי מקורות הנתונים שהשפיעו על ההחלטה, היכולת לערער על תוצר המערכת והגדרת אחריות אנושית על התוצר הסופי שמתקבל. יישום עקרונות אלה בהקשר האבחוני עשוי לשמר את מקומו של הפסיכולוג כגורם האחראי להחלטה המקצועית ולא כצרכן של פלט אוטומטי.

מהכתוב עד כה נראה שקשה להתחמק מהמחשבה המעניינת אך מעוררת החרדה של הפסיכולוג, "האם מכונה זו עומדת להחליף אותי?". בשלב זה קשה לענות תשובה ברורה על שאלה זו. עם זאת, ולצד המחקרים בנושא GenAI ובכלל זה המחקר הנוכחי, אפשר לראות שהדרך עוד ארוכה לדיוק מלא של אלגוריתם בתהליכי אבחון פסיכולוגיים. לפיכך חשוב להדגיש שכלים מבוססי AI צריכים לשמש עזר לפסיכולוגים ולא להחליף את שיקול הדעת המקצועי. עקב זאת המלצתי הצנועה היא למלא אחר העיקרון שאני מכנה "אדם בהתחלה ואדם בסוף" - את המידע הנאסף בתחילת התהליך צריך לבדוק ולנתח צוות אנושי ומקצועי, ואת חוות הדעת הסופית צריך לכתוב איש מקצוע. כך, בשילוב של ניתוח אנושי עם תובנות מבוססות AI, יהיה אפשר להוביל תהליך אבחוני אינטגרטיבי מאוזן ומדויק יותר.

התרומה של GenAI בתהליכי הערכה: מסגרת עבודה יישומית
בהמשך לתוצאות המחקר וסקירת התמורות הטכנולוגיות

העכשוויות אפשר להבין כי הפוטנציאל של GenAI לתרום לתחום גדול. עם זאת כדי ליצור תהליך שיטתי שמציג שקיפות לצד חיזוק היכולות האבחוניות אציע מסגרת עבודה תלת-שלבית לשימוש ב־GenAI בתהליכי אבחון:

1. **איסוף המידע והערכתי:** השלב הבסיסי בתהליך המיון שבו נערכות תצפיות ומוענקים הציונים למועמדים. בשלב זה יהיה שילוב של כלי GenAI עם גורם אנושי כדי לשמר אפשרות להתערבות במצבים של מקרים חריגים, בקרה כללית שנכללים בה גם הידע והניסיון של הפסיכולוגים המעריכים, ולצמצם את הטיית האוטומיזציה.

2. GenAI כגורם מכין ומסייע: בשלב השני יוכלו בעיקר תהליכי AI, ותכליתו תהיה **אינטגרציה של החומר הערכתי ליצירת סיכום או טיוטה ראשונית לעבודה למען הפסיכולוג**. התוצר יסייע לעבודה האבחונית של הפסיכולוג בשלוש דרכים עיקריות: 1. זיהוי סתירות בהערכה בין שני מבחנים שונים והתמקדות בהן. GenAI תוכל להציג לפסיכולוג מדד הסכמה בין הכלים או המעריכים בתהליך מיון ותאפשר לו להתעמק בנקודות החשובות ל"פיוח"; 2. **זיהוי ממצאים חריגים** - GenAI תאתר נקודות יוצאות דופן כגון דפוס ציונים גבוה או נמוך מהמקובל ושימוש במילות ייחוס חריגות ותאפשר לו להעשיר כך את נקודת המבט האבחונית שלו בקשר למועמדים; 3. **ייעול** - ארגון החומרים בצורה סדורה ומהירה תוכל לקצר את משך העבודה הכללי בכתיבת חוות דעת מסכמת על המועמדים במיון.

3. הפסיכולוג כגורם שיפוטי ופרשני: לאחר תכלול החומרים **יבחן הפסיכולוג את הממצאים שעובדה ה־GenAI**, יבדוק את תקפותם הקלינית ויוסיף שכבת משמעות שמבוססת על היכרות עם תאוריות אישיות, דינמיקות רגשיות ופרשנות הקשרית, אותה אינטואיציה חשובה כל כך שציינה לנצירותי (Lanzirotti, 2025).

כך יוצר מודל היברידי אשר יתרום לסינון ולעיבוד יעיל של מידע, יחזק את האבחון הפסיכודיאגנוסטי וישמר את האחריות של הפסיכולוג לגיבוש מסקנה אבחונית מושכלת ומאוזנת. בהמשך למסגרת העבודה אציין שני יתרונות נוספים שעשויים לתרום תרומה ייחודית של GenAI בתהליכי האבחון:

יצירת מסד נתונים משלים להערכה המסורתית

במחקר הנוכחי השתמשנו בתצפיות מילוליות קיימות אשר נאספות דרך קבע בתהליך ההערכה. לצד זאת יכול שימוש בכלי AI לספק למעריכים פלטפורמה משלימה שבה כל הנתונים האבחוניים נאספים, מעובדים ומנותחים בצורה שיטתית. AI תפיק סיכומים ממבחנים אישיותיים וממבחני מצב ותוכל לזהות דפוסים שלא נראים לעין אנושית.

סיוע בפיתוח יכולות אישיות

במקום להסתפק בזיהוי פוטנציאל ניהולי אפשר להשתמש בכלי AI לניתוח חוזקות וחולשות של מועמדים ולהציע תוכניות פיתוח מותאמות אישית. כך ייווצר תהליך שיחזק יכולות קיימות ובד בבד יסייע לחזק את האמון במערכת המיון.

הצעות למחקר עתידי

המחקר הנוכחי הוא שלב ראשוני בבחינת השימוש ב־GenAI בתהליכי הערכה פסיכולוגית. הוא מציע כיווני מחשבה חדשים בקשר לדרכים שבהן מערכות מסוג זה עשויות לתמוך בעבודת הפסיכולוג. עם זאת מאפייניו המקדמיים של המחקר מעלים צורך בהמשך בירור אמפירי ותאורטי אשר יעמיק את ההבנה של התוקף, המהימנות והתרומה הייחודית של השילוב בין שיפוט אנושי ובין מודל אלגוריתמי. מחקרי המשך נדרשים כדי לבחון אם הפוטנציאל שזוהה בתוצאות הנוכחיות מתממש גם בתנאים מגוונים מאלה, ובאיזה אופן אפשר לעצב מודלים של שיתוף פעולה בין אדם ומערכת כך שיתמכו בקבלת החלטות אבחוניות מדויקת ואחראית ככל האפשר.

1. מחקר השוואתי עם קבוצת ביקורת אנושית

היעדר קבוצת ביקורת במחקר הנוכחי הייתה מגבלה של ממש והקשתה את הבנת גודל התרומה של GenAI לשיפור עבודת האבחון. על כן כיוון עתידי ראשון יהיה ביצוע מחקר השוואתי שבו את אותם חומרי הערכה יסכמו בה בעת גם פסיכולוגים מקצועיים וגם מערכת GenAI. השוואה זו תאפשר להעריך אמפירית את ההבדלים בין שני סוגי הסיכומים לא רק במונחי עקביות או איכות לשונית אלא גם בעומק הפרשנות, ביכולת לזהות מורכבות אישיותית ובדיוק בהסקת מסקנות. מתוך כך ייתכן שנבין כי קיימים מאפיינים אישיותיים שבהם ניכרת עדיפות אנושית לעומת מאפיינים אישיותיים שבקשר אליהם תפגין דווקא GenAI יתרון יחסי. מחקר

כזה יתרום ליצירת מדד השוואתי תקף יותר בין איכות אנושית לאלגוריתמית.

2. מחקר איכותני משולב

המחקר הנוכחי התמקד בקריטריון כמותי בלבד, ועל כן ייתכן כי החמיץ ניואנסים ונקודות מבט עשירות יותר בקשר לאיכות האינטגרציה של GenAI. לפיכך מוצע לערוך מחקר עומק איכותני שבו מעריכים מנוסים יספקו ניתוחים כתובים של סיכומי GenAI. הם יתבקשו לציין את רציונל ההחלטה על סיכום מוצלח יותר או פחות, לסמן נקודות חוזקה, אזורים שבהם ניכרת הבנה פסיכולוגית רלוונטית וכן נקודות חולשה שונות. שילוב בין ניתוח איכותני זה ובין ציונים כמותיים יאפשר להבין לא רק אם המערכת מסכמת היטב אלא גם כיצד היא עושה זאת ומה חסר לה לעומת השיפוט האנושי. מחקר כזה יתרום לפיתוח מדדים איכותיים להערכת איכות טקסטים גנרטיביים בהקשרים אבחוניים.

3. פיתוח ובחינה של מודל הערכה משולב

בהמשך למודל שהוצע בדיון מוצע לבחון אמפירית את השפעת השימוש ב־GenAI כשותף בתהליך ההערכה ולא כתחליף לפסיכולוג. מחקר עתידי יכול לבדוק למשל באילו שלבים של תהליך האבחון השילוב מועיל יותר – בשלב איסוף הנתונים, ניסוח הסיכום או זיהוי הסתירות. כן יש לבחון כיצד משפיעה אפשרות ההסבר של התוצר האלגוריתמי (explainability), כחלק מתהליך עיבוד המידע, על רמת האמון וההסתמכות של הפסיכולוגים על ה־GenAI. שילוב בין מדדים של איכות מקצועית ובין מדדים של תחושת שליטה, אחריות ואתיקה מקצועית יאפשר לגבש מתווה יישומי ברור לשילוב AI במרכזי הערכה.

סיכום

ממצאי המחקר מעידים שכלים מבוססי GenAI יכולים לשמש תשתית לדיוק בתהליך האינטגרציה האבחונית. אף שעדיין יש מגבלות ואתגרים בשימוש בטכנולוגיה זו, רב הפוטנציאל שלה לשפר את הדיוק, את היעילות ואת האובייקטיביות של תהליך האבחון. בעזרת שילוב מושכל של הכלים ומתוך התחשבות במגבלותיהם ובאתגרים האתיים הנלווים יוכל השימוש ב־GenAI להפוך לכלי משמעותי ומשפיע בפסיכולוגיה המודרנית

- Abbas, T. (2023). Ethical implications of AI in modern education: Balancing innovation and responsibility. *Social Sciences Spectrum*, 2(1), 51-57. <https://socialsciencesspectrum.com/index.php/sss/article/view/17>
- Afsouran, R., Thornton, N. G. C., & Charkhabi, M. (2022). Leadership development assessment center: A review on advantages and disadvantages for developing leadership behavioral competencies. *International Journal of Organizational Leadership*, 11(1), 71-88. <https://doi.org/10.33844/ijol.2022.60620>
- Balasubramaniam, N., Kauppinen, M., Rannisto, A., Hiekkanen, K., & Kujala, S. (2023). Transparency and explainability of AI systems: From ethical guidelines to requirements. *Information and Software Technology*, 159, 107197. <https://doi.org/10.1016/j.infsof.2023.107197>
- Buçinca, Z., Lin, P., Gajos, K. Z., & Glassman, E. L. (2020). Proxy tasks and human-AI collaboration: Overreliance, underreliance, and calibrated trust. *Proceedings of the 2021 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems*, 1-13. <https://doi.org/10.48550/arXiv.2001.08298>
- Cao, Y., Li, S., Liu, Y., Yan, Z., Dai, Y., Yu, P. S., & Sun, L. (2023). A Comprehensive survey of AI-generated content (AIGC): A history of Generative AI from GAN to ChatGPT. *J. ACM* 37, 4, Article 111. <https://doi.org/10.48550/arXiv.2303.04226>
- Choung, H., Seberger, J. S., & David, P. (2024). When AI is perceived to be fairer than a human: Understanding perceptions of algorithmic decisions in a job application context. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 40(22), 2245-2258. <https://doi.org/10.1080/10447318.2023.2266244>
- França, T. J. F., São Mamede, H., Barroso, J. M. P., & Dos Santos, V. M. P. D. (2023). Artificial intelligence applied to potential assessment and talent identification in an organisational context. *Heliyon*, 9(4), e14694. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e14694>
- Gauld, C., Masri, R., & Fournieret, P. (2023). Clinical intuition in psychology: From recognition to modeling. *Frontiers in Psychology*, 14, 1111250. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1111250>
- Gupta, R., Nair, K., Mishra, M., Ibrahim, B., & Bhardwaj, S. (2024). Adoption and impacts of generative artificial intelligence: Theoretical underpinnings and research agenda. *International Journal of Information Management Data Insights*, 4(1), 100232. <https://doi.org/10.1016/j.ijime.2024.100232>
- Hickman, L., Herde, C. N., Lievens, F., & Tay, L. (2023). Automatic scoring of speeded interpersonal assessment center exercises via machine learning: Initial psychometric evidence and practical guidelines. *International Journal of Selection and Assessment*. 12418. <https://doi.org/10.1111/ijisa.12418>
- Hickman, L., Liff, J., Rottman, C., & Calderwood, C. (2024). The effects of the training sample size, ground truth reliability, and NLP method on language-based automatic interview scores' psychometric properties. *Organizational Research Methods*. <https://doi.org/10.1177/10944281241264027>
- Islam, R., & Moushi, O. M. (2024). GPT-4o: The cutting-edge advancement in multimodal LLM. *EasyChair Preprint*, 13757. <https://easychair.org/publications/preprint/z4TJ>
- Jabarian, B., & Henkel, L. (2025, August 18). Voice AI in firms: A natural field experiment on automated job interviews. SSRN. https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=5395709
- Jackson, D. J. R., Blair, M. D., & Ingold, P. V. (2024). Assessment centers: Reflections, developments, and empirical insights. *Industrial and Organizational Psychology*, 17(2), 149-153. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1017/iop.2024.8>
- Lanzirotti, G. (2025). Diagnosing intuition: A phenomenological account of intuitive knowledge in clinical practice. *Frontiers in Psychology*, 16, 1623145. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1623145>
- Mosier, K. L., & Skitka, L. J. (1996). Human decision makers and automated decision aids: Made for each other? In R. Parasuraman & M. Mouloua (Eds.), *Automation and human performance: Theory and applications* (pp. 201-220). CRC Press.
- Arbelaez Ossa, L., Lorenzini, G., Milford, S. R., Shaw, D., Elger, B. S., & Rost, M. (2024). Integrating ethics in AI development: a qualitative study. *BMC Medical Ethics*, 25(1), 10. <https://doi.org/10.1186/s12910-023-01000-0>

- Schmidt, F. L., Oh, I. S., & Shaffer, J. A. (2016). The validity and utility of selection methods in personnel psychology: Practical and theoretical implications of 100 years. Fox School of Business Research Paper, 1-74.
<https://doi.org/10.13140/RG.2.2.18843.26400>
- Smith, S. R., & Romero-Morales, A. (2020). Supervising integration in assessment. In A. J. Wright (Ed.), Essentials of psychological assessment supervision (pp. 105–121). John Wiley & Sons.
- Soleimani, M., Intezari, A., Arrowsmith, J., Pauleen, D. J., & Taskin, N. (2025). Reducing AI bias in recruitment and selection: An integrative grounded approach. The International Journal of Human Resource Management.
<https://doi.org/10.1080/09585192.2025.2480617>
- Soudi, M., & Bateurs, M. (2024). AI guidelines and ethical readiness inside SMEs: A review and recommendations. DISO3, 3. <https://doi.org/10.1007/s44206-024-00087-1>
- Wright, A. J. (2021). Conducting psychological assessment: A guide for practitioners. (2nd Edition), Part I: Conducting psychological assessment (pp.3-9). Wiley.

המשך מעמוד 17

סיכום ותודות

ה־AI מביאה איתה הזדמנויות חדשות, ויש צורך להמשיך ללמוד ולהעמיק בהן. היא כלי רב־עוצמה להעשרה ולייעול עבודתנו כפסיכולוגים חינוכיים, אך בוזמנית עלינו להנכיח את שיקול הדעת המקצועי, המצפן האתי והקשר האנושי. עלינו לשמור על עקרונות היסוד של אמון, סודיות והגנה על המטופל, ובייחוד קטינים, ובתוך כך להתמודד עם אתגרי הסכמה מדעת וגבולות האחריות גם בתוך תהליכי ההדרכה. חשוב להמשיך ולהרחיב את הידע ואת נקודות המבט בתחום ה־AI, לקיים שיח בנושא באופן פתוח ואמיץ מתוך שמירה על חשיבה ביקורתית ואתית כלפיה כדי שהטכנולוגיה תשרת את העשייה הפסיכולוגית, תעשיר ותייעל אותה. תודות לפורום אתיקה ופורום התמחות והדרכה ולכל השותפים באגף פסיכולוגיה ומחוצה לו על קידום הידע בנושא ה־AI מתוך עיסוק בהיבטים האתיים ובשיקול הדעת המקצועי.

בסוף דצמבר אנו נפרדים מגבי פרץ, הפסיכולוג הראשי של משרד הבריאות. תודה לגבי, בשם כל מטה אגף פסיכולוגיה, מנהלים ופסיכולוגים, על קידום התפיסה "פסיכולוגיה אחת" ובתוך כך שמירה על ייחודיות הפרופסיות ועל עבודה מקצועית שנעשתה ביושרה ובאומץ.

בתקווה לימים של שקט וביטחון ולהשבת החלל החטוף רן גואילי ז"ל במהרה.

שלכם,

מיכל

- **שאלת גבול האחריות** - מהם גבולות האחריות המקצועית הנשענת גם על AI בתהליך הלמידה וההכשרה של פסיכולוגים? כיצד נוכל להבחין בין תהליך למידה שמתבסס על חשיבה עצמאית ובין חשיבה שמקורה בסוכני AI? ישנה חשיבות להמשיך ולפתח תהליכי חשיבה עצמאית וביקורתיות עם שימוש בכלי ה־AI.
- **שאלת האחריות המקצועית** - האם האחריות על השימוש בכלי ה־AI ובתוצרים הנובעים מהם מוטלת על המודרך בלבד, כמי שבחר להשתמש בכלי, או שמא גם על המדריך, כאחראי לתהליך ההדרכה? היות שהמדריך הוא האחראי עליו לדעת לשאול שאלות ולבחון מה, איך ומדוע נעשה שימוש בכלי ה־AI ולהזכיר את גבולות האבטחה והאתיקה המקצועית.
- **שאלת שקיפות השימוש** - האם על המודרך ליידע את המדריך כאשר הוא נעזר ב־AI כחלק מהעיבוד, הכתיבה או החשיבה הקלינית שלו, והאם על המדריך לעודד גילוי כזה כחלק מהתפתחות האחריות המקצועית? כחלק מאחריות המדריך צריך השיח המתנהל בין המדריך ובין המודרך בקשר לשימוש בכלי ה־AI להיות מדובר בשקיפות ובישירות.

"יגון בתיווך מכונה": נייר עמדה מטעם צוות מומחים בקשר לשילוב בינה מלאכותית בתחומי האובדן והשכול

אלכסנדר מנביץ,¹ מולי להד,² שמשון רובין,³ רונית שלו,⁴ דן שלו,⁵

אתי אבלין⁶ ורות מלקינסון⁷

תקציר

מבוא

בעשורים האחרונים צוברת ההתפתחות הטכנולוגית תאוצה חסרת תקדים ומחייבת את הקהילה המדעית והקלינית להתעדכן כל הזמן ולבחון לעומק את השלכותיה. מציאות זו, הדומה למרדף מתמשך אחר חידושים, יוצרת פער הולך וגדל בין קצב ההתקדמות של הכלים הטכנולוגיים ובין יכולתם של המנגנונים הרגולטוריים והמחקר המדעי להדביק אותו ולפתח הבנות מקיפות בקשר להשפעותיהם החיוביות והשליליות ארוכות הטווח. לא אחת קורה כי טכנולוגיות נעשות זמינות ונגישות לציבור הרחב עוד קודם שנבחנה השפעתן באופן שיטתי, ועל כן הופך השימוש בהן רחב הרבה יותר מהיכולת היעילה לפקח עליהן או להבין את השלכותיהן.

על רקע דברים אלה מסמנת טכנולוגיית הבינה המלאכותית נקודת מפנה דרמטית בהיסטוריה האנושית ובתחום האבחון והטיפול בעולם בריאות הנפש בכלל (ראו למשל: Bhatt, 2025; Cruz-Gonzalez et al., 2025; Haber et al., 2024; Olawade et al., 2024) ובתחום האובדן והשכול – תחום שהשפעות שילובה של טכנולוגיה זו רגישות בו במיוחד

בשנים האחרונות אנו עדים לעלייה אקספוננציאלית בשימוש בטכנולוגיות בינה מלאכותית (AI) בשדה בריאות הנפש, ובכלל זה צ'אטבוטים תומכי שיחה ו"דאט'בוטים" – ייצוגים דיגיטליים של נפטרים שמשמשים אחדים מהמתאבלים ומאפשרים ביטוי נוסף לכמיהה האנושית העמוקה להמשכיות הקשר עם המתים. לצד היתרונות הפוטנציאליים שלהן מעוררות טכנולוגיות אלו שאלות אתיות, קליניות וחברתיות כבדות משקל. למרות העניין האקדמי הגובר בנושא, גוף הידע האמפירי בנושא מצומצם למדי, ועדיין חסר ידע שיטתי בקשר להשלכות טכנולוגיה זו על ציבור האבלים. בנייר עמדה זה, שעליו חתומים מומחים ממקצועות בריאות הנפש, מוצגת סקירה עדכנית של המגמות המרכזיות והממצאים העדכניים ביותר בתחום. כן מוצעת בו מסגרת עקרונית לשילוב אחראי ומבוקר של AI בתהליכי התמודדות עם אובדן ושכול מתוך הדגשת ארבעה נושאים מרכזיים: ביסוס מנגנוני רגולציה ואתיקה, פיתוח תשתית תאורטית, קידום מחקר אמפירי והמלצות ליישומים קליניים.

¹ד"ר אלכסנדר מנביץ הוא פסיכולוג קליני, חבר סגל בכיר בתוכנית לפסיכולוגיה קלינית של הבגרות והזקנה במרכז האקדמי רופין וכן במעבדה הבין-לאומית לחקר אובדן, שכול וחוסן נפשי בבית הספר למדעי הפסיכולוגיה באוניברסיטת חיפה.

²פרופ' מולי להד הוא פסיכולוג רפואי מדרין, פרופ' אמריטוס במחלקה לפסיכולוגיה במכללה האקדמית תל חי, נשיא ומייסד מרכז משאבים בקריית שמונה ויו"ר תת-הוועדה של משרד הבריאות לחידושים בטיפול ב-PTSD.

³פרופ' שמשון רובין הוא פסיכולוג קליני מומחה מדרין. הוא משמש ראש המעבדה הבין-לאומית לחקר אובדן, שכול וחוסן נפשי. מלבד זאת הוא פרופ' אמריטוס בבית הספר למדעי הפסיכולוגיה באוניברסיטת חיפה וכן פרופ' לפסיכולוגיה חינוכית ורפואית במכללת עמק יזרעאל.

⁴ד"ר רונית שלו היא ראש החוג לחינוך וראש החוג לייעוץ חינוכי במכללה האקדמית עמק יזרעאל. היא פסיכותרפסטית גוף-נפש במרפאת בריאות הנפש ילד ונוער בבית החולים העמק. כן היא חוקרת, כותבת ומרצה בתחום האובדן והשכול.

⁵מר דן שלו הוא יועץ טכנולוגיות ובינה מלאכותית.

⁶ד"ר אתי אבלין היא עובדת סוציאלית קלינית, פסיכותרפסטית, מרצה ומדריכה. היא יו"ר שותפה בפורום הבין-לאומי לאובדן ושכול, מרכזת את המגמה של אובדן ושכול בבית הספר המרכזי לעובדים סוציאליים במשרד הרווחה, מטפלת ומרצה במשרד הביטחון (סא"ל במיל' במערך הנפגעים של צה"ל) ובביטוח לאומי.

⁷ד"ר רות מלקינסון היא עובדת סוציאלית קלינית, מטפלת זוגית ומשפחתית. היא המייסדת והמנהלת של המרכז הישראלי לטיפול רציונלי אמויבי התנהגותי ומרכזת תחום ההכשרה במעבדה הבין-לאומית לחקר אובדן, שכול וחוסן נפשי בבית הספר למדעי הפסיכולוגיה באוניברסיטת חיפה.

ונדרשת בחינה זהירה ומעמיקה שלהן - בפרט (Manevich & Aluma, 2025). הקצב האקספוננציאלי שמתפתח בו תחום זה והאימוץ הגובר שלו בקרב הציבור הרחב מבליטים את הצורך הדחוף בהיערכות מחודשת שמבוססת על למידה מתמדת, על עדכון מדעי שוטף ועל פתיחות לחשיבה מולטי-דיסציפלינרית רחבה.

אחת ההתפתחויות המסקרנות ומעוררות המחלוקת בהקשר זה היא הופעתם של גריפ'בוטים (griefbots), תנטו'בוטים (deathbots) או דאת'בוטים (thanatobots) - מערכות מבוססות למידת מכונה שמדמות שיחה עם אדם שנפטר. שלא כמו מזכרות פיזיות או דפדוף באלבומים, דאת'בוטים מאפשרים חוויה דיאלוגית ואישית - זהו ממשק שמגיב, שואל, מתייחס ומעניק הרגשת המשכיות של הקשר עם הנפטר.

אם כן, מטרתו של המאמר הזה היא להציג "תמונת מצב" עדכנית של התפתחות תחום שילוב הבינה המלאכותית במצבי אובדן ושכול ולהציע הצעות תאורטיות ומעשיות להתמודדות מושכלת עם התפתחות בלתי נמנעת זו. נדגיש כי אין מטרתנו לנקוט עמדה חד־משמעית, בעד או נגד, אלא להכיר בטכנולוגיה כעובדה קיימת - מרכיב פעיל ונוכח בהווה אשר צפוי כנראה להתרחב ולהשתרש עוד יותר בעתיד. מתוך כך אנו שואפים להציע במאמר זה הבנה מעמיקה של היבטים מעשיים ומורכבויות אתיות ולהעלות כיווני חשיבה להתמודדות אחראית ומאוזנת עם התהליכים הללו. כבר בראשית הדברים ראוי להדגיש כי קצב ההתפתחות בתחום הבינה המלאכותית הוא כה מהיר ובלתי צפוי עד כי קשה להתייחס בהחלטיות למצב הדברים העכשווי ולנבא את מידת הרלוונטיות העתידית של הנכתב. עם זאת נדרשת בחינה של המציאות שלנו כדי לעצב את הכיוונים שיתפתח בהם התחום בעתיד ולהשפיע עליהם.

טכנולוגיות יגון

"טכנולוגיית יגון" (grief tech) היא תחום מתפתח שעשוי לשנות מהותית את הדרך שבה אנשים ונשים חווים, מנהלים ומנצחים אובדן. טכנולוגיה זו היא ביטוי נוסף לכמיהה האנושית העמוקה לקשר נוסף, ולו קצר, עם מי שכבר איננו וממשיכה את החיפוש ההיסטורי אחר דרכים לעצב את הקשר המתמשך ולתקשר עם המתים. בתוך

תחום מתפתח זה אפשר לזהות קשת רחבה של יישומים שנעים בין צ'אטבוטים שמדמים אדם מסוים שנפטר ובין מערכות כלליות מאלה שממשות מעין בני לוויה תומכים. לצד זאת קיימת הבחנה בין מערכות גנרטיביות (generative) שמסוגלות ליצור תוכן חדש מתוך למידת דפוסים ובין מערכות מבוססות אחזור (retrieval-based) שמוגבלות להצגת תוכן שהוזן מראש. בנקודה זו יש להדגיש כי לכל סוג טכנולוגיה בתחום יש השפעה ייחודית על החוויה הרגשית של המשתמשים, ומתוך כך גם נובעת מידת התועלת האפשרית לצד הסיכונים הנלווים.

אחת ההתפתחויות המסקרנות ומעוררות המחלוקת בהקשר זה היא הופעתם של גריפ'בוטים (griefbots), תנטו'בוטים (deathbots) או דאת'בוטים (thanatobots) - מערכות מבוססות למידת מכונה שמדמות שיחה עם אדם שנפטר. שלא כמו מזכרות פיזיות או דפדוף באלבומים, דאת'בוטים מאפשרים חוויה דיאלוגית ואישית - זהו ממשק שמגיב, שואל, מתייחס ומעניק הרגשת המשכיות של הקשר עם הנפטר. בבסיס הטכנולוגי נכלל בדרך כלל עיבוד של תכתובות אישיות, הקלטות קוליות, פוסטים, אימיילים או תיעודים ביוגרפיים אחרים שעל בסיסם נוצרת ישות דיגיטלית שמחקה את סגנון הדיבור, את ההומור ואת התחביר של האדם שאיננו עוד (ראו למשל: Brescó de Luna & Jiménez-Alonso, 2024; Dwi, 2025; Hollanek & Nowaczyk-Basińska, 2024; Hurtado, 2023; Morris & Brubaker, 2025; Seckman, 2025; Yang & Khanna, 2025).

כיום ישנו מגוון הולך וגדל של שימושים בדאת'בוטים, והם משקפים את ההתפתחות המהירה של טכנולוגיות הבינה המלאכותית. אחד השימושים השכיחים ביותר הוא קיום שיחות אישיות עם דמותו הדיגיטלית של הנפטר, בדרך כלל במסגרת אינטראקציות יום־יומיות שנעשות בטקסט או בקול (Fabry & Alfano, 2024). במקרים אחרים השימוש מתוכנן מראש, כלומר עוד בחייו משתתף האדם העומד למות בבניית הדמות מתוך רצון לאפשר לבני משפחתו להמשיך לקיים עימו קשר לאחר מותו. למשל, אפליקציות כמו HereAfter AI מאפשרות לאדם להקליט מראש סיפורים אישיים ותשובות על שאלות, ולאחר מותו הם משמשים ליצירת ממשק שיחה אינטראקטיבי עם קרוביו (Degni, 2025). דוגמה נוספת לטכנולוגיה מסוג זה היא מקרה שתיארו פיצולי ואחרים (Pizzoli et al., 2024) ובו הוצג בהלוויה של אישה וידאו אינטראקטיבי שבו היא משיבה בזמן אמת על שאלות של בני משפחתה בעזרת שימוש בקטעי וידאו שהוקלטו מראש. ואולם על אף השימוש ההולך וגובר בטכנולוגיה זו בתחום האובדן והשכול, המחקר המדעי על השפעותיו על האבלים עודנו בחיתוליו.



במבט אנתרופולוגי משווה אפשר להיווכח כי קשר עם המתים הוא תופעה אוניברסלית שחוצה תרבויות ותקופות. פולחני אבות באסיה, חגי זיכרון באמריקה הלטינית, סיאנסים במערב או מנהגי עלייה לקברי צדיקים במסורת היהודית - כולם מבטאים את הצורך האנושי להמשיך ולקיים זיקה עם מי שאינם עוד, להבטיח רצף בין־דורי ולמתן את הרגשת הסופיות של המוות. קשר זה נבנה בדרך כלל על בסיס אמונה דתית, על טקסים קהילתיים או על חוויות מיסטיות ומעוגן בסמלי תרבות שמעניקים לגיטימציה לחוויה. לעומת זאת, הופעת טכנולוגיות דיגיטליות כגון דאט'בוטים משנה את פרדיגמת הקשר: במקום הישענות על אמונה או על זיכרון קולקטיבי נוצר מגע עם ישות אלגוריתמית שמבוססת על נתונים, על בינה מלאכותית ועל יכולת חיקוי של שפה, קול ודפוסי התנהגות. מבחינה פונקציונלית עונה הטכנולוגיה על הצורך האנושי המתמשך בדיאלוג עם הנפטרים, אבל בעקבות השימוש בה עולות שאלות מהותיות בקשר לגבולות שבין זיכרון אותנטי ובין ייצוג חישובי - האם מדובר בהמשך אותנטי של הקשר האנושי או באשליה חישובית שמעניקה נחמה אך גם מערערת את גבולות החיים והמוות כמו שהורגלנו לחשוב עליהם? בחלק הבא במאמר נדון בהשפעות הפסיכולוגיות האפשריות של טכנולוגיות בינה מלאכותית על האבלים.

השפעות פסיכולוגיות: על המנעד בין נחמה, חיבור או אָבֵל מורכב

באופן תמציתי אפשר לומר כי ההתמודדות עם אובדן אדם קרוב היא חוויה מטלטלת, אך היא גם פותחת פתח לתהליך של הסתגלות ולמידה של דרכי חיים חדשות במציאות המשתנה. במסגרת תהליך זה נדרש האָבֵל לעבור שינוי מהותי במבנה הקשר: מקשר עם אדם חי אל קשר שמבוסס על זיכרונות, פרשנויות ומשמעויות באופן שמאפשר המשך הרגשת חיבור וליווי נפשי מייטיב לאורך חייו. לצד זאת שמורה חשיבות רבה לקשרים עם בני משפחה ועם אבלים אחרים וכן לנוכחותם של מנחמים שאינם חלק ממעגל השכול אך זמינים להעניק תמיכה רגשית. כאשר בוחנים את מקומן של טכנולוגיות בינה מלאכותית בהקשר זה עולות שתי זירות עיקריות של ממשק: האחת היא יצירת אינטראקציה עם ייצוג דיגיטלי של הנפטר, והשנייה היא הנגשת קשר עם קהילה תומכת ועם כוחות טיפוליים שמעניקים אופן קשבת ומרחב תמיכה חברתי.

יתרונות

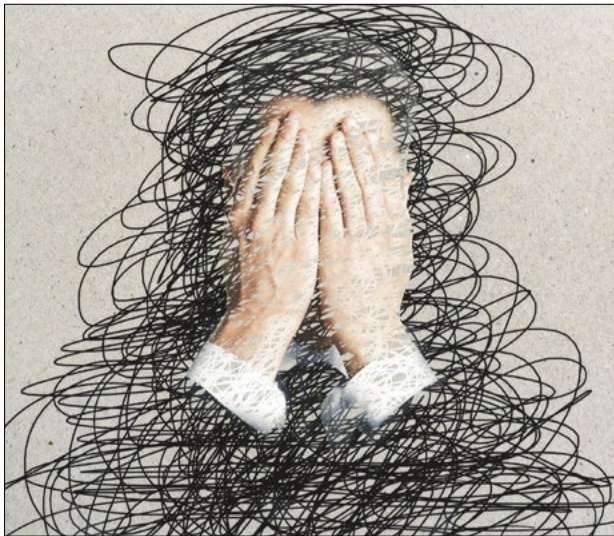
עם היתרונות המרכזיים של שילוב טכנולוגיות בינה מלאכותית גנרטיביות בתחומי בריאות הנפש אפשר למנות

את הזמינות הבלתי פוסקת המאפשרת מענה מיידי ומתן מידע לאנשים ונשים שנתונים במצוקה "מסביב לשעון". טכנולוגיות אלה עשויות להקל את הרגשת הבדידות באמצעות יצירת חווית חברה ותמיכה בכל עת ועקב זאת לתרום להרגשת החזקה רגשית ולנרמול החוויה. מלבד זאת הן מרחיבות את הנגישות לשירותים פסיכולוגיים לאוכלוסיות מרוחקות, מוגבלות או מוחלשות ועשויות לצמצם את העומס המוטל על מערכות הבריאות ואף להפחית עלויות טיפול. יתרון גדול נוסף טמון ביכולתן לנטר ברציפות תהליכים טיפוליים, לתת משוב תדיר ואף לזהות תסמינים או קשיים נפשיים פוטנציאליים בשלב מוקדם. יתרון אחר הוא האפשרות להעניק מרחב בטוח ולא שיפוטי לביטוי רגשי ולעיבוד חוויות קשות, ובמקרים מסוימים אף לשמש "גשר" ראשוני לקראת פנייה לעזרה מקצועית רשמית מתוך הפחתת המרכיב הסטיגמטי.

בכל הקשור ליתרונות השילוב של טכנולוגיות בינה מלאכותית גנרטיביות בתחומי האובדן והשכול מצביעים מחקרים על כך שהתגובות על טכנולוגיה זו אינן חד־משמעיות וברורות אלא עשויות להיות תלויות בהקשר תרבותי, במאפייני האישיות ובשלב שבו נתון האדם בתהליך האָבֵל (Brescó de Luna & Jiménez-Alonso, 2024). לדוגמה, לדברי קרוגר ואוסלר (Krueger & Osler, 2022), דאט'בוטים עשויים לאפשר למתאבלים להמשיך "הרגלי אינטימיות" עם הנפטר כמו שיחות יום־יומיות, ויסות רגשי וזמן משותף. תגובות הבוט יוצרות הרגשת מוכרות שיכולה לדמות את התמיכה הרגשית שהתקיימה בחיי האדם, ובעזרתה לתרום להרגשת המשכיות הקשר וכן לשמש אמצעי ל"שימור זיכרון" שמאפשר לבני משפחה ולקהילה להכיר את הנפטר גם לאחר מותו כאילו היה חי ומוחשי, ובכך להנציח קשרים וסיפורים אישיים.

המחקר האיכותני של חיגקואו ואחרים (Xygkou et al., 2023) ביקש לבחון את האופנים השונים שבהם אנשים ונשים שכולים משתמשים בצ'אטבוטים בהתמודדות עם האובדן ואת המשמעות שהם מייחסים לאינטראקציה זו. המשתתפים תיארו את הצ'אטבוטים כאמצעי לעיבוד רגשי הן כאשר דימו את דמותו של הנפטר (דאט'בוט) הן כאשר פעלו כבן שיח כללי, לא שיפוטי. במקרים רבים נתפס השיח עם הבוט כמקום בטוח לביטוי רגשי וכן כאמצעי זמני להתמודדות עם בדידות, לעיתים אף נוח ופתוח יותר משיח עם מטפלים רשמיים או קרובים. לטענת החוקרים (שם), המשתמשים לא תפסו את הבוטים כתחליף לקשרים אנושיים אלא כהשלמה להם וככלי זמני שמסייע לעיבוד פנימי ולהפחתת הרגשת העומס הרגשי כלפי הסביבה.

עם שכול (Fiore, 2021), נקיטת אסטרטגיה ממוקדת אובדן (loss-oriented) שאינה מאפשרת תנודותיות (oscillation) יעילה והסתגלות לחיים ללא המת (restoration-oriented). לדוגמה, במחקר נמצא כי הרצון לשמר קשר דיגיטלי עם הנפטר ניבא במובהק רמות גבוהות של אָבֵל לא מסתגל חמישה חודשים בקירוב לאחר המדידה הראשונה, גם לאחר שליטה במשתנים דמוגרפיים ופסיכולוגיים נוספים (Kawashima et al., 2023).



זאת ועוד, טעויות או הטיות אלגוריתמיות עשויות להוביל לידי הערכות או התערבויות לא מדויקות ואף מזיקות, בייחוד בהיעדר מגע אנושי והקשבה רגישת קונטקסט. נוסף על כך עלול להיווצר פער בין הציפיות של המשתמשים לאוטנטיות של האינטראקציה ובין מגבלות הבינה המלאכותית, ופער זה עשוי לגרום תסכול ואכזבה ואף חווית "אובדן שני" במקרה של כשל טכני, שינוי במדיניות או סגירת השירות. מערכות אלה גם עלולות לעוות את זיכרון הנפטר עקב יצירת גרסה "מלוטשת" ואידילית שנמחקו בה היבטים מורכבים באישיותו או בגלל הסקה אוטומטית של תכונות ועמדות שהאדם לא הביע במפורש מעולם, ועקב זאת ליצור ייצוגים שמבוססים על אלגוריתמים ולא על חוויות או כוונות מודעות (Degni, 2025). יתרה מכך, כחלק ממגבלות הטכנולוגיה ייתכן שהדאט'בוס יחולל ישות חדשה ובה נרטיבים וזיכרונות שלא היו (מעין "הלוצינציות"), דבר שעשוי לבוא לידי ביטוי בייצוג "סינתטי" של הנפטר, ייצוג שהקשר בינו ובין דמות הנפטר מוגבל בלשון המעטה.

מלבד זאת יש לתת את הדעת גם על האופנים ועל ההשלכות של יישום הטכנולוגיה בקרב אוכלוסיות ספציפיות כדוגמת משתמשים צעירים. השימוש בבינה מלאכותית בהקשר של ילדים אבלים כרוך בסיכונים ייחודיים מעבר לסיכונים בקרב מבוגרים, מאחר שהוא מתערב ישירות בתהליך עיצוב

בקרב המשתמשים שבחרו לדמות את הבוט לדמות הנפטר תוארו חוויות של המשכיות רגשית - למשל אמירת סליחה, הבעת געגועים או "שיחות" עם האדם שאיננו עוד, ואחדים מהם אף דיווחו על חוויה דמוית תהליך תרפויטי. עם זאת מרבית המשתתפים הדגישו כי הם מודעים לעובדה שאין מדובר באדם אמיתי ונהגו בהבנה כלפי מגבלות הטכנולוגיה, ובייחוד במצבים שבהם תגובות הבוט היו שטחיות או לא עקביות. מתוך האמור אפשר לשער כי לדאט'בוטים עשוי להיות תפקיד תומך בהתמודדות עם אובדן - מעין "אובייקט מעבר" (transitional object) - כל עוד השימוש בהם נעשה במודע, באופן מבוקר ובתוך הקשר חברתי או טיפולי רחב יותר. עם זאת השימוש בבינה מלאכותית בתחום הנפשי אינו חף מסיכונים ומאתגרים מהותיים. החלק שלהלן יוקדש לנושא זה.

נזקים וסיכונים פוטנציאליים

שילוב טכנולוגיות בינה מלאכותית בתחום האובדן והשכול טומן בחובו מגוון סיכונים ונזקים פוטנציאליים. אחד הסיכונים המרכזיים הוא האפשרות לשיבוש תהליך ההתאבלות הטבעי. אף כי המחקר בתחום עדיין בראשיתו ואיננו יודעים להעריך במדויק את אופי ההשפעות, אפשר להניח כי עצם קיומן של ישויות דיגיטליות שמדמות את הנפטר עשוי לשנות מהותית את מהלך האָבֵל המוכר. בפרט קיים חשש כי טכנולוגיות אלה יעכבו את קבלת סופיות האובדן ויטפחו תלות בקשר מלאכותי, ותלות זו תמנע התמודדות בריאה עם המציאות החדשה. מצב זה עשוי להיות מומשג כ"קשר מתמשך מלאכותי" (Manevich & Aluma, 2025) שאינו מאפשר את המעבר ההדרגתי לקשר מופנם עם הנפטר, תהליך שנחשב קריטי להסתגלות (Hewson et al., 2024). מצב זה עלול לבוא לידי ביטוי בתמונה קלינית של הפרעת יגון ממושך

(prolonged grief disorder) (APA, 2022; WHO, 2021) או בקשיים אחרים בתהליך האָבֵל גם כאשר הם אינם עונים במלואם על הקריטריונים הרשמיים של ההפרעה (Rubin et al., 2008). יתר על כן, חוקרים וקלינאים אף מצביעים על ההיתכנות להיווצרות תופעות פסיכופתולוגיות חדשות שטרם זוהו או הוגדרו במערכות האבחון הרפואיות הקיימות (גילת, 2025).

סיכונים נוספים קשורים לבידוד חברתי. העדפת קשר עם בוט על פני קשרים אנושיים עשויה לפגוע בפיתוח יכולות פנימיות של התמודדות ובקשרים עם אחרים משמעותיים ואף לעודד התמכרות לשיח עם הבוט, והתמכרות כזו עלולה לשבש שגרה יומימית ולחזק הימנעות מתפקודים רגילים; לשון אחר, ובהתבסס על מודל התהליך הדואלי להתמודדות

תפיסת המציאות, ביחסים בין-אישיים ובתפיסת המוות של הילד. בגיל הרך, גיל שבו המוות נתפס כמצב הפיך וכפוף ל"חשיבה מאגית", עשוי אוטאר דיגיטלי של הורה מת לחזק אמונה שגויה שהנפטר לא מת באמת. גם בגיל בית הספר, גיל שבו הילדים מתחילים להבין את סופיות המוות אך עדיין מתקשים בהיבטים מופשטים, עשויה דמות מבוססת AI לטשטש את הגבול בין מציאות ובין דמיון ולשבש את התהליך התקין של עיבוד האבל. מעבר לכך, מנקודת המבט של תאוריית ההתקשרות, במקום לקדם קשר פנימי וזיכרון בריא עם הנפטר יוצרת הטכנולוגיה התקשרות לא מסתגלת לדמות דיגיטלית נטולת אמפתיה אמיתית, דמות שעלולה להחליש את ההישענות של הילד על המטפלים החיים ולפגוע ביכולת הוויסות הרגשי וההתפתחותי התקין.

במקרים רבים נתפס השיח עם הבוט כמקום בטוח לביטוי רגשי וכן כאמצעי זמני להתמודדות עם בדידות, לעיתים אף נוח ופתוח יותר משיח עם מטפלים רשמיים או קרובים. לטענת החוקרים, המשתמשים לא תפסו את הבוטים כתחליף לקשרים אנושיים אלא כהשלמה להם וככלי זמני שמסייע לעיבוד פנימי ולהפחתת הרגשת העומס הרגשי כלפי הסביבה

שדה המוקשים האתי: ניווט בשטח לא מוכר

היעדר רגולציה וחקיקה ספציפית בתחום השימוש בבינה מלאכותית בהקשר של אובדן ושכול מעלה כמה וכמה סוגיות אתיות מורכבות. אחת הדילמות המרכזיות קשורה להסכמה מדעת: אם הנפטר נתן את הסכמתו המפורשת לשימוש בזהותו הדיגיטלית ואם אפשר להניח שהסכמה שניתנה בעת מסוימת ובסביבה טכנולוגית מסוימת תהיה רלוונטית גם לאחר התפתחויות עתידיות לא צפויות (ראו למשל: Degni, 2025; Fabry & Alfano, 2024; Hollanek & Nowaczyk-Basińska, 2024). ממצאיהם של קוואשימה ואחרים (Kawashima et al., 2023) הדגישו את המורכבות הרגשית והתרבותית של הסוגיה. במחקר שבדק עמדות כלפי "אלמוות דיגיטלי" בקרב מבוגרים ביפן הביע מיעוט קטן בלבד רצון להמשיך להתקיים במרחב וירטואלי, ורוב המשתתפים ציינו רתיעה מרעיון זה. זאת ועוד, נשאלת שאלת תוקפה של ההסכמה מדעת מצידו של האבל עצמו השרוי במצוקה עמוקה לשימוש בטכנולוגיה שעשויה לשנות את מהלך האבל שלו באופן בלתי הפיך.

סוגיית הפרטיות ואבטחת המידע היא נדבך נוסף בסיכונים האתיים. פלטפורמות בינה מלאכותית אוספות כמויות

עצומות של מידע אישי ורגיש, ונוצר סיכון ממשי לפרצות אבטחה, לשימוש לרעה במידע ולניצולו למטרות מסחריות ללא שקיפות (Blease & Rodman, 2024). יש לתת את הדעת גם על סיכון נוסף שקשור לדיוק בייצוג הדיגיטלי ולאונטיות שלו, שכן הנטייה של מודלים גנרטיביים "להזות" או ליצור תוכן שאינו אופייני לנפטר ולהציג דמות מסולפת של האדם, דמות שנמחקו ממנה הניואנסים והמורכבות של זהותו, ועקב זאת לפגוע בכבודו ובמורשתו. כן נוצר סיכון לשימוש מניפולטיבי או ליצירת "דיפפייק" של המת.

סוגיה נוספת היא שאלה אתית שקשורה לבעלות ולשליטה על "השרידים הדיגיטליים", קרי, מי מחזיק בזכויות על הפרסונה הדיגיטלית והנתונים שנאספו - חברת הטכנולוגיה, האדם שהזין את המידע או שמא מדובר בעיזבון הנפטר. שאלות אלה נעשות קריטיות ביתר שאת כאשר השירות מפסיק לפעול מסיבה כלשהי או כשהחברה נסגרת. כמו כן, כאשר מודלים עסקיים שמונעים מתמריצים כלכליים מנצלים את הפגיעות של האבלים עלול להיווצר מצב שבו האבל והבדידות נהיים למוצר צריכה. חוקרים רבים מזהירים כי מניעים כלכליים עלולים להכתיב את אופן השימוש בטכנולוגיות ולעודד שימוש ממושך ואף תלות רגשית במקום לקדם תהליך ריפוי והסתגלות לאובדן כמו שתיארנו לעיל (Fabry & Alfano, 2024; Hollanek & Nowaczyk-Basińska, 2024; Krueger & Osler, 2022). בהיבט החברתי הרחב יש לשקול אף את הפוטנציאל להיווצרות "פערים" או "מעמדות דיגיטליים" בדרכי ההתאבלות - מי שמצבו הכלכלי מאפשר זאת עשוי לרכוש דא'בוט מתקדם, ואילו אחרים שידם אינה משגת לא יוכלו ליהנות משירות זה.

לבסוף, חוסר השקיפות של מערכות הבינה המלאכותית - שנשענות לעיתים על תהליכים מורכבים ולא ברורים, מעין "קופסה שחורה" - מקשה את הבנת אופן קבלת ההחלטות שלהן בכלל ואת קביעת האחריות במקרה של נזק רגשי שנגרם מתגובה פוגענית של הבוט בפרט. מכלול סוגיות אלה מדגיש את הצורך בפיתוח מסגרת רגולטורית ואתית ברורה שתגן על הפרטיות, על הכבוד ועל תהליך האבל הבריא של המשתמשים ותמנע ניצול או פגיעה בלתי צפויה.

המלצות ומחשבות לסיכום

במציאות משתנה ומתפתחת זו עומד לפנינו אתגר - עלינו לוודא שהטכנולוגיה תשרת את הצרכים האנושיים באחריות ובלי לעצב אותם מחדש בדרכים מזיקות או לא מכוונות. נדרשים חינוך ודיון ציבורי רחב כדי לקבוע כיצד אנו, כחברה, רוצים לשלב את הבינה המלאכותית בחוויות האנושיות

העמוקות ביותר. אנו שבים ומדגישים כי מאמר זה לא נועד להצגת תמונה קודרת של התופעה או לנקיטת עמדה נחרצת בקשר אליה אלא לעורר שיח מוקדם, ביקורתי ומושכל על הסתעפויותיו האפשריות של תחום מתהווה זה. אומנם תחום זה עדיין מצוי בראשית דרכו, אך הוא עשוי להשפיע בעתיד על עיצוב דרכי התקשורת, על שימור הזיכרון ועל המשמעות שהאדם מעניק לאובדן.

לפיכך המלצתנו היא בראש ובראשונה לקדם מנגנונים רגולטוריים איתנים שיוודאו שמתקיימים פיקוח ושליטה אתית על האופן שבו משתמשים בטכנולוגיות אלה מתוך שמירה על פרטיות ועל כבוד האדם ומוודאים צמצום נזקים פסיכולוגיים אפשריים. לשם כך יש להקים ועדות אתיקה בין-תחומיות שיהיו בהן מומחים מתחומי האתיקה, הטכנולוגיה ובריאות הנפש לצד משתמשים שכולים. תפקידן יהיה להעריך את התכנון והיישום של השירותים מבוססי הבינה המלאכותית הקשורים לאבדן ושיכול.

בד בבד יש לפתח הנחיות אתיות ברורות ופרוטוקולים סטנדרטיים שיסדירו את השימוש בטכנולוגיות מסוג זה ובכללם קריטריונים להסכמה מדעת (ובכלל זה מתי ואיך היא מתקבלת), הגדרה של מקרי שימוש מקובלים (למשל קליניים לעומת מסחריים), יישוב סוגיית הבעלות על הנתונים, קביעת האחריות במקרה של נזק נפשי למשתמש והצבת גבולות לתוכן האינטראקציות עם מערכות הבינה המלאכותית ולפרק הזמן של השימוש. במסגרת רגולטורית זו חיוני להשקיע גם בטכנולוגיות הצפנה מתקדמות כדי למנוע פריצות, שימוש לרעה או חדירה בלתי מוצדקת לנתונים הרגישים והאישיים של המשתמשים. נוסף על כך מומלץ לקדם מנגנונים קונקרטיים כמו "צוואה דיגיטלית" שיסדירו את מידת השימוש בזוהו של אדם לאחר מותו ובכלל זה "הזכות להישכח דיגיטלית".

מלבד המסגרת הרגולטורית יש להקדיש תשומת לב גם לשלבי הפיתוח והיישום עצמם כדי לוודא שהעקרונות האתיים מתורגמים מהלכה למעשה. לשם כך יש לדרוש ממפתחים לאמץ עקרונות של "אתיקה מובנית בתכנון" (design by ethics), לערוך הערכות השפעה על פרטיות (PIA) לפני השקת האפליקציה, לספק למשתמשים מידע שקוף על אודות השימוש בנתונים ובנתוני הנפטרים, להימנע מהבטחות שווא ולבצע מחקר פסיכולוגי מעמיק לפני פריסה רחבה של הטכנולוגיות. צעדים אלה עשויים לצמצם את הסיכונים להטיות, לניצול מסחרי לא אתי ולפגיעה בתהליך האבדן ובה בעת לחזק את האמון של המשתמשים בהן ולתמוך בהתמודדות בריאה עם אובדן ושיכול. לבסוף יש להבטיח עדכון ואופטימיזציה מתמשכים של

האלגוריתמים לצמצום טעויות, הטיות והכללות יתר. אפשר להשיג זאת באמצעות ביקורות אלגוריתמיות סדירות, שילוב מאגרי נתונים מגוונים שמשקפים אוכלוסיות שונות ולולאות משוב הן מקלינאים הן ממשתמשים לשם איתור תוצרים בעייתיים ותיקונם. צעדים אלה הם בסיס לפיתוח אחראי, בטוח ורגיש של טכנולוגיות בינה מלאכותית בהקשרים של אובדן ושיכול באופן שישמר את כבוד האדם ויתרום לתמיכה מיטיבה בשכולים.

ברמה התאורטית יש חשיבות בגיבוש מסגרת קונספטואלית מקיפה בקשר לממשק בין אובדן, אבדן וטכנולוגיות בינה מלאכותית. מסגרות תאורטיות כגון תאוריית ההתקשרות (Mikulincer & Shaver, 2022), פרדיגמת הקשרים המתמשכים (Klass & Steffen, 2018), מודל התהליך הדואלי להתמודדות עם שכול (Fiore, 2021), המודל הדו-מסלולי לאובדן ושיכול (רובין ואחרים, 2016; Rubin et al., 2012) והמשגות מעולם התוכן של "אובדנים שאינם ממוות" (Manevich et al., 2023) עשויים לשמש נקודת מוצא להערכת ההתפתחויות, לפיתוחן ולהכוונתן התערוכיות. כדי לקדם בהירות תאורטית ורלוונטיות יישומית גם יחד יש להרחיב ולהתאים מסגרות אלה כך שיטפלו במורכבויות הספציפיות שמביאות עימן טכנולוגיות בינה מלאכותית שקשורות לאבדן, ובכלל זה הכללת נושא הבינה המלאכותית כחלק מתהליך ההכשרה של אנשי ונשות מקצועות בריאות הנפש. הדבר מחייב הרחבה של מושגים מרכזיים באופן שייכללו בהם, במידה רבה יותר, הניואנסים של אינטראקציות אדם-בינה מלאכותית בהקשרי שכול ולהעמידם לבחינה אמפירית.

מבחינה מחקרית יש צורך מיידי בהרחבת בסיס הידע האמפירי כדי לבחון את ההיקף ואת אופני השימוש וכן את ההשפעות הפסיכולוגיות והחברתיות של טכנולוגיות אלה על אוכלוסיות שכולות. קיים מחסור בולט במחקרים כמותניים, מבוקרים ואורכיים, ורוב הידע הקיים נגזר ממחקרים איכותניים. לכן נדרשת פעילות מחקרית מקיפה, שיטתית ומונחית תאוריה כדי לחשוף את מורכבות הסוגיה ולאפשר בניית פרקטיקות טיפוליות מבוססות ראיות. ליישום מעשי יש לכלול במאמצי המחקר מחקרים אורכיים מתוכננים היטב שעוקבים אחר מסלולי האבדן לאורך זמן, ניסויים מבוקרי הקצאה אקראית (RCTs) להערכת התערבויות מבוססות בינה מלאכותית וכן גישות משולבות (mixed-methods) שמשלבות תובנות איכותניות עם נתונים כמותיים. מלבד זאת, פיתוח כלי מדידה תקפים שמותאמים לאינטראקציות עם בינה מלאכותית בהקשרי אבדן יתרום לשיפור איכות הנתונים והשוואתם. אסטרטגיות גיוס ממוקדות צריכות לוודא שיהיו מדגמים מגוונים וייצוגיים ובכלל זה רקעי



תרבות שונים, גילים שונים וסוגי אובדן מגוונים וכן אובדנים שאינם כרוכים במוות דווקא. על ממצאי מחקר מסוג זה להיות מתורגמים להנחיות קליניות ברורות לאנשי ונשות המקצוע כדי לגשר בין הראיות האמפיריות ובין יישום אתי ויעיל ב"עולם האמיתי".

בתחום היישום הקליני מומלץ לעודד פיתוח מודלים היברידיים שמשלבים בינה מלאכותית עם מגע אנושי ישיר. גישה זו מבטיחה כי הטכנולוגיה תשמש משאב מסייע ולא תחליף לחיבור האנושי אשר נותר אבן יסוד בתהליכי טיפול. כדי ליישם זאת אפשר לעצב פרוטוקולים קליניים שמגדירים מתי וכיצד יש להשתמש בכלים מבוססי בינה מלאכותית כגורם מסייע במפגשי טיפול, ובכלל זה הנחיות למעורבות המטפל ולשותפותו. עם דוגמאות מעשיות אפשר למנות שילוב כלי בינה מלאכותית בתוך התערבויות ממוקדות אבל שבהן הבינה המלאכותית מסייעת במעקב אחר תסמינים, בהנגשת פסיכואדיקציה או בתמיכה במשימות בית בין המפגשים כגון כתיבת יומן (גר'נלינג) וכתיבת מכתבים למת - בליווי קליני. נוסף על כך יש לקדם שימוש מבוקר ומודע ובכלל זה זיהוי מוקדם של אנשים ונשים שנתונים בסיכון לפתח תלות בטכנולוגיה זו, וכן לקבוע הנחיות ברורות בקשר למשך השימוש ולמטרותיו.

מקורות

- גילת, י' (2025). האם בינה מלאכותית היא "הלם העתיד" של בריאות הנפש? הארץ. <https://www.haaretz.co.il/health/2025-01-29/ty-article-magazine/premium/00000194-ac71-dbc9-a59f-ac79a5080000>
- רובין, ש', מלקינסון, ר' וויצטום, א' (2016). הפנים הרבות של האובדן והשכול: תיאוריה וטיפול. הוצאת פרדס בשיתוף אוניברסיטת חיפה.
- American Psychiatric Association (APA) (2022). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.).
- Bhatt, S. (2025). Digital mental health: Role of artificial intelligence in psychotherapy. *Annals of Neurosciences*, 32(2), 117-127. <https://doi.org/10.1177/09727531231221612>
- Blease, C., & Rodman, A. (2024). Generative artificial intelligence in mental healthcare: An ethical evaluation. *Current Treatment Options in Psychiatry*, 12(1), 1-9. <https://doi.org/10.1007/s40501-024-00340-x>
- Brescó de Luna, I., & Jiménez-Alonso, B. (2024). Deathbots: Discussing the use of Artificial Intelligence in grief. *Studies in Psychology*, 45(1), 103122. <https://doi.org/10.1177/02109395241241387>
- Cruz-Gonzalez, P., He, A. W.-J., Lam, E. P., Ng, I. M. C., Li, M. W., Hou, R., Chan, J. N.-M., Sahni, Y., Vinas Guasch, N., Miller, T., Lau, B. W.-M., & Sánchez Vidaña, D. I. (2025). Artificial intelligence in mental health care: A systematic review of diagnosis, monitoring, and intervention applications. *Psychological Medicine*, 55, e18, 1-52. <https://doi.org/10.1017/S0033291724003295>
- Degni, F. (2025). The afterlife in the age of AI: A psychological, ethical, and technological analysis. *Ethical and Technological Analysis*. <https://dx.doi.org/10.2139/ssrn.5183433>



- Dwi, M. (2025). Ethical and psychological implications of Generative AI in digital afterlife technologies: A systematic literature review on responsible inclusive innovation. *Journal of Responsible Technology*, 100136. <https://doi.org/10.1016/j.jrt.2025.100136>
- Fabry, R. E., & Alfano, M. (2024). The affective scaffolding of grief in the digital age: The case of deathbots. *Topoi*, 43, 757–769. <https://doi.org/10.1007/s11245-023-09995-2>
- Fiore, J. (2021). A systematic review of the dual process model of coping with bereavement (1999–2016). *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 84(2), 414–458. <https://doi.org/10.1177/0030222819893139>
- Haber, Y., Levkovich, I., Hadar-Shoval, D., & Elyoseph, Z. (2024). The artificial third: A broad view of the effects of introducing Generative Artificial Intelligence on psychotherapy. *JMIR Mental Health*, 11, e54781. <https://doi.org/10.2196/54781>
- Hewson, H., Galbraith, N., Jones, C., & Heath, G. (2024). The impact of continuing bonds following bereavement: A systematic review. *Death Studies*, 48(10), 1001–1014. <https://doi.org/10.1080/07481187.2023.2223593>
- Hollanek, T., & Nowaczyk-Basińska, K. (2024). Griefbots, deadbots, postmortem avatars: On responsible applications of Generative AI in the digital afterlife industry. *Philosophy & Technology*, 37, Article 63. <https://doi.org/10.1007/s13347-024-00744-w>
- Hurtado Hurtado, J. (2023). Towards a postmortal society of virtualised ancestors? The virtual deceased person and the preservation of the social bond. *Mortality*, 28(1), 90–105. <https://doi.org/10.1080/13576275.2021.1878349>
- Kawashima, D., Kempe, T., & Koga, Y. (2023). “I want my loved one back virtually”: Exploring the desire of bereaved people to create and maintain digital bonds with their deceased loved ones. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 0(0). <https://doi.org/10.1177/00302228231194857>
- Klass, D., & Steffen, E. M. (Eds.). (2018). *Continuing bonds in bereavement: New directions for research and practice*. Routledge/Taylor & Francis Group.
- Krueger, J., & Osler, L. (2022). Communing with the dead online: Chatbots, grief, and continuing bonds. *Journal of Consciousness Studies*, 29(9–10), 222–252. <https://doi.org/10.53765/20512201.29.9.222>
- Manevich, A., Yehene, E., & Rubin, S. S. (2023). A case for inclusion of disordered non-death interpersonal grief as an official diagnosis: Rationale, challenges and opportunities. *Frontiers in Psychiatry*, 14, 1300565. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1300565>
- Manevich, A., & Aluma, S. (2025). Artificial continuing bonds: A proposed framework for responsible integration of generative Artificial Intelligence in clinical thanatology. *OMEGA – Journal of Death and Dying*. <https://doi.org/10.1177/00302228251372418>
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2022). An attachment perspective on loss and grief. *Current Opinion in Psychology*, 45, 101283. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.11.003>
- Morris, M. R., & Brubaker, J. R. (2025). Generative ghosts: Anticipating benefits and risks of AI afterlives. In *proceedings of the 2025 CHI conference on human factors in computing systems* (pp. 1–14). <https://doi.org/10.1145/3706598.3713758>
- Olawade, D. B., Wada, O. Z., Odetayo, A., David-Olawade, A. C., Asaolu, F., & Eberhardt, J. (2024). Enhancing mental health with Artificial Intelligence: Current trends and future prospects. *Journal of Medicine, Surgery, and Public Health*, 100099. <https://doi.org/10.1016/j.glmedi.2024.100099>
- Pizzoli, S. F. M., Vergani, L., Monzani, D., Scotto, L., Cincidda, C., & Pravettoni, G. (2024). The sound of grief: A critical discussion on the experience of creating and listening to the digitally reproduced voice of the deceased. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 0(0). <https://doi.org/10.1177/00302228231225273>

Rubin, S. S., Malkinson, R., & Witztum, E. (2012). Working with the bereaved: Multiple lenses on loss and mourning. Routledge/Taylor & Francis Group.

Seckman, C. (2025). The role of artificial intelligence in the grieving process: A literature review. Journal of Informatics Nursing, 10(1), 7-20. <https://doi.org/10.63123/JIN.2025.10.1.7>

World Health Organization (WHO) (2021). International classification of diseases for mortality and morbidity statistics (11th Rev.). World Health Organization

Xygykou, A., Siriara, P., Covaci, A., Prigerson, H. G., Neimeyer, R., Ang, C. S., & She, W. J. (2023). The "conversation" about loss: Understanding how chatbot technology was used in supporting people in grief. Proceedings of the 2023 CHI conference on human factors in computing systems (CHI '23), April 23–28, 2023, Hamburg, Germany. ACM. <https://doi.org/10.1145/3544548.3581154>

Yang, N., & Khanna, G. J. (2025). AI and technology in grief support: Clinical implications and ethical considerations. The Counseling Psychologist, 53(4), 579-604. <https://doi.org/10.1177/00110000251352568>



חבריות הפ"י מוזמנים למלא
פרטים בפרופיל האישי - סרקו את הקו-קוד

בין "עצמי מועצם" ל"עצמי חלול": דיאלקטיקת התפתחות העצמי בעידן הבינה המלאכותית היוצרת

ירון סלע¹

תקציר

במאמר זה מוצגת מסגרת פסיכואנליטית להבנת דינמיקת התפתחות העצמי בעידן הבינה המלאכותית היוצרת, GenAI. על פי החשיבה הקלאסית, תפקודים נפשיים קריטיים ובהם חשיבה סמלית, ויסות רגשי ותחושת ערך פנימית קוהרנטית מתפתחים בסביבה של תסכול אופטימלי, כלומר במתח שבין צורך ובין סיפוק. ואולם המרחב הפסיכוכונולוגי בן זמננו, ובעיקר האינטראקציה עם מערכות GenAI, מצמצמים מרחב זה במידה ניכרת באמצעות תהליכי "דמוקרטיזציה" המנגישים שני "משאבים" יקרי ערך: (1) הנגשת ידע (ובתוך כך צמצום הצורך בלמידה); (2) הנגשת (פסאודו-) אמפתיה (ובתוך כך צמצום הצורך בזולת אנושי). שני "משאבים" שבעבר הושגו לאחר מאמץ, המתנה וקשר בין אישי זמינים כעת מייד וכמעט ללא צורך בתהליך תוך-נפשי. מציאות חדשה זו יוצרת דינמיקה דיאלקטית: כאשר נשמר תסכול אופטימלי בין צורך ובין סיפוק עשויה ה-GenAI לשמש "פיגום" שמאפשר הפנמה מתמירה והתפתחות של "עצמי מועצם" (augmented self) - מבנה עצמי יציב, יצירתי ובעל יכולות קוגניטיביות ורגשיות מורחבות. לעומת זאת כאשר ה-GenAI נותנת לנו סיפוק כמעט מיידי וללא חסך נעקפים תהליכי ההבשלה ועלול להיווצר "עצמי חלול" (hollow self) - עצמי שמתפקד כלפי חוץ אך נעדר עומק סמלי, תלוי בהכרה חיצונית, חשוף לחרדת ריקנות ולתסמונת המתחזה. לפיכך המשימה הפסיכולוגית המרכזית בעידן ה-GenAI היא עיצוב מודע ומתוכנן של מרחבי תסכול אופטימלי - בשדה הטיפולי, בשדה החינוך ובשדה הארגוני. באמצעות יצירה פרואקטיבית של מתח מדוד בין צורך ובין סיפוק עשוי המפגש עם ה-GenAI להפוך ממנגנון עוקף צמיחה למנגנון שבאמצעותו מרחיב הפרט את יכולותיו הקוגניטיביות והרגשיות ומעצים את חוויית העצמי.

עיצובו של העצמי במרחב הפסיכוכונולוגי

בשני העשורים האחרונים אנו עדים להתהוותו של קשר הולך ומעמיק בין האדם ובין הטכנולוגיה - קשר שחורג

מן ההיבט הפונקציונלי של כלים ויכולות ונוגע בליבת החוויה הסובייקטיבית עצמה. ההתפתחות של ממשקי אדם-מכונה (human-machine interfaces) אינה מתמצה בהתקדמות טכנולוגית גרידא אלא מגלמת תהליך מטמורפוזי שמיטשטשים בו הגבולות בין ה"עצמי" ובין הפלטפורמות הדיגיטליות. בתהליך זה נוצרת מעין מציאות היברידית שבה החיים הפיזיים והחיים המקוונים משולבים באופן הדוק, לעיתים עד כדי קושי להבחין בין השניים, מציאות שתוארה באמצעות מושגים כגון Onlife (Floridi, 2014) או "עצמי שני" (Turkle, 1984). באמצעות אינטראקציות חוזרות עם המרחב הדיגיטלי הולך ומתעצב מבנה העצמי כישות פסיכולוגית שמשלבת תפקודים רגשיים וקוגניטיביים (Turkle, 2011) מהפכת הבינה המלאכותית היוצרת (Generative Artificial Intelligence להלן: GenAI) מעצימה ומעמיקה עוד יותר את מגמת ההיטמעות של ממשקים קוגניטיביים ורגשיים בין האדם ובין הטכנולוגיה. הפנייה של הפרט אל כלי ה-GenAI אינה מתמצה עוד בשימוש אינסטרומנטלי אלא מתרחשת הסתמכות הולכת וגוברת עליה ברבדים עמוקים יותר של חשיבה, רגש, למידה ואף יצירת משמעות. בתוך כך אפשר לראות ב-GenAI מעין זולתעצמי (selfobject) במובנו של קוהוט (Kohut, 1971), כלומר אובייקט שנועד לא רק לשרת אלא גם לשאת את העצמי המתהווה, לתמוך בקוהרנטיות שלו ולשמש מקור של שיקוף, אידיאליזציה או התמזגות. פונקציות שבעבר התקיימו במרחב הפנימי או האינטר-סובייקטיבי של האדם מועתקות כעת, לפחות באופן חלקי, אל הדיאלוג המתהווה עם הישות הלא אנושית. תהליך זה מגלם שינוי מהותי בפרדיגמת הסובייקטיביות, ויחסי אדם-GenAI נעשים זירה התפתחותית מקבילה ודומיננטית שגם בה מתעצבת תשתית העצמי.

במאמר זה אטען כי יחסי אדם-GenAI עשויים להשפיע באופן דיאלקטי על התפתחות העצמי כתלות בעקרון התסכול האופטימלי, כלומר במידת יכולתו של הפרט לשאת את השהות שבין התעוררות הצורך ובין מימושו באמצעות יישומי GenAI. המאמר מורכב מארבעה חלקים מרכזיים. תחילה

¹ד"ר ירון סלע הוא פסיכולוג קליני מומחה, מרצה מן החוץ ועמית מחקר באוניברסיטת רייכמן, מטפל בקליניקה פרטית בפתח תקווה, חוקר, מרצה ומנחה סדנאות בתחום הפסיכוכונולוגיה של המרחב הדיגיטלי (Cyber Psychology, YaronSela.com).

אציג את חשיבותו של עקרון התסכול האופטימלי כמושג יסוד בחשיבה הפסיכולוגית, מושג המסייע להתפתחות פונקציות נפשיות קריטיות וכיצד פגיעה בו עלולה לערער מהלך התפתחותי זה. אחר כך אתאר שני תהליכי "דמוקרטיזציה" שמתרחשים בעקבות מהפכת ה־GenAI: הדמוקרטיזציה של הידע, המאפשרת ידיעה ללא למידה, והדמוקרטיזציה של האמפתיה, המציעה מענה רגשי ללא זולת אנושי. לאחר מכן אציג את הדיאלקטיקה המרכזית להתפתחות ה"עצמי" בסביבה פסיכוטכנולוגית זו: כאשר השימוש ב־GenAI מתקיים מתוך שמירה על עקרון התסכול האופטימלי והמשתמש נותר "סוכן פעיל" בתהליך הפקת המשמעות, מתאפשרת צמיחה לקראת "עצמי מועצם" - מבנה פנימי מגובש, יצירתי ועמוק. לעומת זאת, כאשר עיקרון זה מתמוסס והפער בין צורך ובין סיפוק קורס לתגמול מידי, עלול להתגבש "עצמי חלול" - מבנה תלותי, פגיע וחסר עומק סימבולי. לבסוף אדון בהשלכות המעשיות לשדה הטיפולי ובאתגרים העתידיים ואציע דרכים שבהן המטפל יכול לתכנן ולעצב מרחבי תסכול אופטימלי כדי לקדם מסלולי התפתחות שמובילים לעצמי מועצם, ולא לעצמי חלול.

התפתחות נפשית במרחב החסך שבין צורך ובין סיפוק

זה זמן מה שאנו עדים למהפכה שקטה אך רדיקלית ב"זייטגייסט" (Zeitgeist), רוח התרבות של העידן הדיגיטלי שבמסגרתו מתעצב המבנה הנפשי. זייטגייסט זה מאופיין בסיפוק מידי, בתגמול חיצוני ובזמינות מתמדת. עקב זאת יוצרת הזירה הדיגיטלית סדר יום רגשי־קוגניטיבי חדש שמנוגד מהותית ליכולת להשהות תגובה, להכיל עמימות או לשאת כאב ללא פתרון מידי. הטכנולוגיה מציעה "מעקף" נוצץ ויעיל לפונקציות נפשיות אשר נבנות בעמל איטי של הפנמה ועיבוד פנימי ובשל כך מבליטה את העדפת התגובה המיידית על פני ההתהוות ההדרגתית. מרחב פסיכוטכנולוגי זה קורא תיגר על אחת מהנחות היסוד הבסיסיות בפסיכולוגיה, הנחה שמדגישה כי פונקציות פסיכולוגיות חיוניות מתפתחות דווקא מתוך החסך, התסכול ואף הכאב הנפשי המצויים ביכולתו של הפרט להתמודד עם המתח שבין התעוררותו של הצורך ובין סיפוקו.

במאמרו "מעבר לעקרון העונג" הניח פרויד (1922) תשתית תאורטית עמוקה להבנת חשיבותו של המתח בין הדחף ובין מימוש. בליבה של התאוריה הפסיכואנליטית מצוי הקונפליקט בין עקרון העונג ובין עקרון המציאות: בשעה שה"סתם" (id) שואף לסיפוק מידי ובלתי־מותנה של הדחפים נדרש ה"אני" (ego) לעכב את הסיפוק, לווסת את הדחפים

ולהתאים את הדחף לדרישות המציאות. במקום להיענות מייד לסיפוק ללא תנאי מאלצת ההמתנה את ה"אני" לפתח תהליכי חשיבה מסדר שני (secondary process thinking), חשיבה שמתאפיינת בתכנון ובהיגיון, ועל כן מאפשרת סיפוק ממשי של הצורך במציאות גם אם באופן חלקי וזמני. יתרה מזאת, יכולת הדחייה ונשיאת התסכול יוצרים את התשתית הפסיכולוגית והתרבותית להפנמת חוקי הציוויליזציה באמצעות התפתחות מבנה ה"אני העליון" (superego). כך הדחפים הגולמיים עוברים תהליך סובלימציה והופכים לצורות ביטוי בוגרות, יצרניות וחברתיות. אם כן, לא זו בלבד שמנגנון דחיית הסיפוק לא נתפס ככשל אלא שהוא נתפס כיסוד חיוני להתפתחותה של חשיבה בוגרת, לתפקוד חברתי תקין ולהתפתחותו המוסרית של האדם.

לצד תאוריית הדחף הדגישו גם תאוריות יחסי אובייקט את החשיבות של מרחב שהיה בין הצורך המתעורר על ידי הסובייקט ובין סיפוקו על ידי האובייקט. בתרומתו המהפכנית לתאוריה הפסיכואנליטית ניסח ויניקוט (Winnicott, 1968) (1971) את מושג "האם הטובה דייה" כדי לתאר את הדמות ההורית הראשונית המתכווננת לצרכיו הרגשיים והפיזיים של התינוק, אך עושה זאת באופן שאינו מושלם, מידי או מוחלט. ויניקוט טען כי **דווקא** הכישלון האימהי המותאם והמדוד, כלומר ההשהיה האמפתית והמחזיקה שבין התעוררות הצורך של התינוק ובין היענותה לו, מביא לידי היווצרותו של "המרחב הפוטנציאלי" אשר במסגרתו מתפתחים הדמיון, היצירתיות והמשחקיות. תהליך זה מאפשר לתינוק לעבור בהדרגה מאשליית האומניפוטנציה הראשונית שבה הוא חווה את עצמו כבורא את העולם להכרה הדרגתית באחר כסובייקט נפרד ועצמאי.

פסיכואנליטיקאים אחרים העניקו תפקיד חשוב נוסף למרחב החסך - יצירת משמעות נפשית ועומק סמלי של החוויה. למשל, קריסטבה (Kristeva, 1982) טענה כי המשמעות נוצרת דווקא בפער שבין הרצון למענה ובין הכשל החוזר לספק אותו, פער שמוליד את הצורך בסימון ובשפה. במעבר זה מתרחש תהליך שבו ה"סמיוטי" (התחושה, הפרה־ורבלי) נהפך ל"סימבולי" (הלשוני), וכך נבנית האפשרות להפוך את החוויה לכזו שאפשר לנסח, לייצג ולחשוב עליה. בהתפתחות בריאה חווה התינוק את היעדרותה הזמנית של הדמות המטפלת ובמשך הזמן לומד לייצג חסך זה באמצעות דימויים, מילים וייצוגים פנימיים. עקב זאת הופכת חווית ההיעדר לחוויה שאפשר לחשוב עליה באופן שמאפשר התמודדות עם כאב הפרדה. ואולם, כמו שהדגישה קריסטבה (Kristeva, 1989), כאשר נכשל תהליך זה מתרחשת "קריסה סימבולית": האובדן או החסך אינם

זוכים לעיבוד באמצעות ייצוגים אלא מותירים חלל בלתי נסבל במבנה הסימבולי. במקום שהשפה והסימבוליזציה יכילו את הכאב הן מתמוטטות או מתרוקנות, והאובדן אינו זוכה למשמעות אלא מופיע כמשקל מכביד באופן בלתי נסבל.

מכאן אפשר לראות כי החשיבה הפסיכואנליטית מעניקה חשיבות גבוהה למרחב המשתרע בין הצורך ובין סיפוקו (או אי-סיפוקו), מרחב שמתקיים באופן אינהרנטי בחוויה האנושית. הזולת - בין שהוא הורה או חבר ובין שהוא מטפל - הוא תמיד אובייקט נפרד שמוגבל ביכולתו להיענות באופן מושלם ומיידי. עצם היותו של הזולת ישות אוטונומית, בעלת תודעה, גבולות וצרכים משלו מבטיח כי המענה שיינתן לסובייקט יהיה תמיד חלקי, ולעיתים אף מאכזב. דווקא אי-השלמות והחלקיות שבמענה האנושי מעוררות חסך ותסכול ועל כן מגרות ומעודדות את הפרט להצמיח מנגנוני חשיבה מורכבים, לעבד רגשות, לווסת דחפים ולבסוף - לבסס מבנים נפשיים בריאים ובוגרים בתהליך ממושך ומורכב של כינון הסובייקט. העידן הדיגיטלי מאתגר תהליך זה ובתוך כך הוא מצמצם באופן שיטתי את מרחב השהייה בין צורך ובין סיפוקו. האופן שבו הוא עושה זאת אינו רק בזמינותם של תגמולים מיידיים או בתגובה האוטומטית של יישומים טכנולוגיים לצרכים אלא בתהליכי עומק של דמוקרטיזציה שמגדירה מחדש את המרחב הפסיכו-טכנולוגי.

תהליכי הדמוקרטיזציה בעידן ה-GenAI

ככל שטכנולוגיה מתקדמת כך היא נעשית זמינה, נגישה וידידותית יותר למשתמש. תהליך זה מפחית בשיטתיות חסמים כלכליים, טכנולוגיים והייררכיים והופך יכולות שבעבר נדרשה להן מומחיות גבוהה או הכשרה ממושכת לנגישות כמעט לכל אדם. תופעה זו מכונה ה"דמוקרטיזציה של הטכנולוגיה" (Wallace & Van Fleet, 2005). מהפכת ה-GenAI מגלמת שלב מתקדם במיוחד בתהליך זה: יישומיה מצטיינים במהירות עיבוד גבוהה, ביכולת לבצע אינטגרציה ממקורות מידע מגוונים ובעיקר ביצירת ממשק תקשורת בשפה אנושית טבעית ואינטואיטיבית. מאפיינים אלו גרמו לאימוץ חסר תקדים של כלים מבוססי GenAI בהיסטוריה של העידן הדיגיטלי, ובתוך כך הם הניעו שני תהליכי עומק של דמוקרטיזציה - של ידע ושל אמפתיה.

הדמוקרטיזציה של הידע: ידע ללא למידה

הדמוקרטיזציה של הידע (democratization of knowledge) מוגדרת כהפצה פשוטה, מהירה ונרחבת של ידע בקרב

כלל האוכלוסייה ולא רק בקרב קבוצת אליטה מצומצמת. מהפכת המידע בשלושת העשורים האחרונים האיצה באופן משמעותי את הפצת הידע ובכך הפכה ידע לזמין ולנגיש בקלות ובמהירות. הופעתם של יישומי ה-GenAI היא קפיצה דרמטית נוספת בתהליך, כך שלא רק הידע עצמו נגיש, כי אם גם היכולת לייצר, לעבד, להסיק ולפרש אותו באופן מותאם אישית ובזמן אמת - ללא צורך במומחיות פורמלית, בלימוד ממושך או בהכשרה מוסדית. בכך משלימה מהפכת ה-GenAI את התהליך ההדרגתי שבמהלכו הולכת ונחלשת הזיקה בין ידיעה ובין למידה.

בהתבוננות פסיכואנליטית הדמוקרטיוזציה של הידע משפיעה לא רק על הנגישות למידע כי אם עשויה להשפיע לאורך זמן ובאופן עמוק יותר על התפתחות תהליכי למידה וחשיבה. ביון (Bion, 1962, 1967) הציע כי החשיבה מתפתחת לא אל מול ידע אלא דווקא אל מול היעדרו במסגרת תהליך רגשי-נפשי הכרוך בהתמודדות עם תסכול, עמימות וחוסר ודאות. ביון כינה יכולת זו "יכולת שלילית" (negative capability), כלומר היכולת לשאת חוויה מבלבלת ולא פתורה מבלי להיבהל ממנה, למהר לקטלג או לבטל אותה (Civitaresse, 2019). יכולת זו לשהות באידיעה היא בסיס להתפתחות תהליכי חשיבה עמוקים: במקום קריסה או הכחשה מתפתחת "פונקציית אלפא" שמאפשרת התמרה של רשמים חושיים גולמיים ("רכיבי בטא") לכדי רכיבי חשיבה סימבוליים מובנים ובעלי משמעות כגון מחשבות, חלומות וזיכרונות ("רכיבי אלפא").

בהמשגה מקבילה, אך בהקשר התפתחותי-חינוכי, טען ויגוצקי (1978) כי הלמידה המשמעותית מתרחשת באזור ההתפתחות המקורב (zone of proximal development; ZPD), אותו טווח בין מה שהתלמיד מסוגל לבצע בעצמו ובין מה שהוא יכול לבצע בעזרת הדרכה. גם כאן מתקיימת תנועה במרחב מתסכל ומאתגר. המורה או המבוגר המשמעותי, כמו האם הביוניאנית, אינו רק מקור למידע אלא הוא "מכיל" רגשי וקוגניטיבי המספק פיגום (scaffolding), כלומר תמיכה מספקת אך לא מוחלטת, שמעוררת מאמץ נפשי, הפנמה והתמרה. אותו פיגום מחזיק את התלמיד באידיעה מבלי למלא אותה מייד - מה שמאפשר היווצרות של משמעותיות עצמאיות.

על כן עיקרון חשוב זה עובר כחוט השני בתורתם של ביון וויגוצקי: שניהם מצביעים על כך שלמידה, התפתחות והבשלת החשיבה תלויות ביכולת לשהות במצב של פער - בין צורך ובין סיפוק ובין שאלה ובין תשובה. דמוקרטיזציה של הידע של מהפכת ה-GenAI יצרה פוטנציאל אדיר ללמידה מצד אחד, ומצד אחר סביבה תרבותית שמקצרת מאוד את הדרך לידיעה ועל כן מאתגרת את המוטיבציה לפיתוח סבלנות ושהייה ללמידה. אפשר לומר כי לכלי ה-GenAI איכות אפיסטמית

של "פונקציית אלפא" בלשונו של ביון או פיגום (scaffolding) בלשונו של ויגוצקי. ואולם עלינו לשאול את עצמנו אם הפרט מצליח להפנים את "פונקציית האלפא הדיגיטלית" כאמצעי לפיתוח תהליכי עומק של חשיבה או שמא הוא מפתח תלות בפונקציה זו באופן שמוביל לידי הידלדלות כישורי החשיבה העצמאיים.

הדמוקרטיזציה של האמפתיה: קשר ללא זולת אנושי

הדמוקרטיזציה של הידע היא רק חלק ממהפכת ה־GenAI. תהליכי ההנגשה המשמעותיים לא פחות נוגעים ליכולות של כלי GenAI לחקות ברמה גבוהה היבטים רגשיים של קשר בין־אישי ובראשם תגובות אמפתיות (למשל, Sorin et al., 2024). נראה אפוא כי אנחנו נתונים בעיצומה של הדמוקרטיזציה של האמפתיה (democratization of empathy). אפשר להגדירה כתהליך שבו צורכי עצמי (כגון שיקוף, החזקה והכלה) אינם מתרחשים במסגרת קשרים אנושיים בלבד אלא מונגשים להמונים "לפי דרישה" (on demand) באמצעות "זולת־עצמי" (selfobjects) דיגיטליים כגון מודלי שפה (כמו Claude AI) או אפליקציות AI Companions (כמו Replika) שמספקים תגובות אמפתיות מותאמות אישית, באופן מיידי ובזמינות גבוהה (Brandtzaeg et al., 2022). אומנם לתהליך זה יש פוטנציאל בהנגשת שירותי בריאות הנפש (Elyoseph et al., 2024), אבל במאמר זה ברצוני להתמקד דווקא בשימוש הנאיבי, הלא רשמי והנרחב שבמסגרתו אנשים ונשים משתמשים בכלי GenAI לצרכים רגשיים.

במובנה העמוק תורמת האמפתיה להתפתחות הנפשית כאשר הילד (המטופל) חש את כוונת האם (המטפל) כהדהוד אותנטי לחוויה הסובייקטיבית שלו (Kohut, 1971, 1977). כיום נתפסת האמפתיה שאנו מקבלים מיישומי GenAI כפחות איכותית, עמוקה ומשמעותית בהשוואה לאמפתיה שמעניקים לנו בני אדם (Dorigoni & Giardino, 2025; Perry, 2023; Rubin et al., 2025), ולפיכך אפשר לראות תגובות רגשיות אלו כמייצגות "פסאודו־אמפתיה". ובכל זאת נראה כי עם התקדמות הטכנולוגיה תשתפר גם איכות האמפתיה הנתפסת שמספקים כלים אלו. וכמו שצמצמה הדמוקרטיזציה של הידע את המרחק בין שאלה ובין תשובה כך מצמצמת הדמוקרטיזציה של האמפתיה את הפער שבין צורך רגשי ובין מענה. תהליכים שבעבר נדרשה להם נוכחות של אובייקט אנושי - הורה קשוב, חבר קרוב או קהילה מחזיקה - ניתנים כיום בלחיצת כפתור דרך כלי ה־GenAI. פעולות כמו הקשבה, שיקוף והכלה נהפכו מתהליכים שתלויים במבנה היחסים החברתיים לתכונות זמינות של ממשקים טכנולוגיים. התוצאה היא מהפכה פסיכו־חברתית שבמסגרתה מצטמצם מאוד "אי־

השוויון האמפתי", אותו פער בין מי שזוכים לחוויה אמפתית ובין מי שחיים בצל בדידות, ניכור או היעדר נראות. אמפתיה, שבעבר נתפסה כמשאב שמותנה בנסיבות חיים ובזמינות הזולת, נעשתה זמינה באופן מיידי, רציף ואוניברסלי גם למי שנדחו, נזנחו או הושתקו.

קוהוט (Kohut, 1971, 1977) טען כי העצמי ניזון ומתפתח מתוך רצף מתמשך של אינטראקציות מצד זולת־עצמי (selfobjects) המעניקים שיקוף ואשרור של העצמי. בתהליך זה, המכונה מטריצה אמפתית, מתפתחים בהדרגה ערך פנימי ותחושת עצמי קוהרנטית ויציבה. ואולם קוהוט הדגיש כי בתוך ההקשר האמפתי חיוני שיתרחש תסכול אופטימלי - כשלים אמפטיים מדודים שאינם טראומטיים ומאתגרים את מבני העצמי של הילד ומניעים אותו לפתח יכולות התמודדות עצמאיות מול התסכול. בתהליך זה מופנמים בהדרגה תפקודי הזולת־עצמי עד שהם הופכים לחלק אינטגרלי ממבנה העצמי - תהליך שקוהוט כינה "הפנמה מתמירה" (transmuting internalization). כלומר בנייה פנימית של פונקציות זולת־עצמי מתרחשת דווקא כפועל יוצא מזמינות חלקית ומכשלים בלתי נמנעים של הזולת.

הדמוקרטיזציה של האמפתיה משנה את התנאים שפועלת בהם המטריצה האמפתית: במקום חוויות חלקיות ושיבושים שמולידים תסכול אופטימלי מוצעת זמינות מתמדת ומחזיקה של זולת־עצמי דיגיטליים. מכאן עולה השאלה אם במפגש רגשי עם מכונה עשוי להתקיים מרחב של תסכול אופטימלי שיאפשר הפנמה מתמירה או שמא מרחב זה מתבטל לחלוטין ומותר את האדם תלוי כרונית במענה הרגשי המיידי שמספקת ה־AI.

התפתחות דיאלקטיקת העצמי: בין עצמי מועצם

ובין עצמי חלול

המערכת הפסיכו־טכנולוגית של כלי GenAI מעמידה את הסובייקט מול דיאלקטיקה פרדוקסלית שמעצבת מחדש את ארגון העצמי כתלות במידת התסכול האופטימלי הנחוה ביחסי אדם־מכונה. כאשר נשמר מתח אופטימלי בין צורך ובין סיפוק, מרחב שמזכיר "אזור אימון" התפתחותי, מתאפשרת הפנמה מתמירה של פונקציות קוגניטיביות ורגשיות מן האובייקט הדיגיטלי והטמעתן כמבנים אינהרנטיים של העצמי. תהליך זה מגבש את העצמי המועצם (augmented self): עצמי משופר בעל יכולות קוגניטיביות ורגשיות מורחבות, קוהרנטיות נרטיבית עמוקה יותר ותחושת סוכנות (agency) יציבה. לעומת זאת, כאשר השימוש בכלי GenAI נעשה מתוך צמצום ניכר של המתח שבין צורך ובין מימוש באמצעות סיפוק מיידי עלולה להתפתח תלות כרונית באובייקט ה־GenAI. תלות זו מלווה ב"עקיפה" של תהליכי

התפתחות קריטיים: ההפנמה האמיתית נמנעת, והיכולות הקוגניטיביות והרגשיות נותרות בלתי מפותחות דיין. התוצאה היא מבנה עצמי רעוע שאפשר לכנותו "עצמי חלול" (hollow self). במושגים המוצעים - "עצמי מועצם" ו"עצמי חלול" - אין הכוונה לשתי יישויות אונטולוגיות נפרדות כי אם לפונקציות עצמי מועצמות או חלולות שיכולות לדור במרחב הנפשי של הפרט. כלומר ייתכן כי במסגרת השפעת המרחב הדיגיטלי על התפתחות העצמי פונקציות עצמי מסוימות יחוו כמועצמות בעוד פונקציות עצמי אחרות יחוו כחלולות.

העצמי המועצם (augmented self)

שורשיו של מושג העצמי המועצם נעוצים כבר בהגותו של פרויד. ב**אינחת בתרבות** (פרויד, 1930) הוא תיאר את האדם המודרני כ"אל פרוטזה" (prosthetic god) - יצור שהטכנולוגיה מעניקה לו כוחות כמעט-אלוהיים שמרחיבים את יכולתו לשלוט בסביבה, אך גם מותירים אותו תלוי במכשירים החיצוניים להווייתו. במונחי המרחב הפסיכוטכנולוגי פיתחה טורקל (Turkle, 1984, 2011) את מושג "העצמי השני" (the second self) ולפיו הטכנולוגיה משמשת לא רק כלי אלא גם מרחב רפלקסיבי שבו האדם בוחן, מפתח ומעצים את זהותו ואת חשיבתו דרך אינטראקציה עם מכונות.

מכאן נובעת ההמשגה של העצמי המועצם בעידן ה-GenAI המציעה כי הטכנולוגיה אינה משמשת רק כלי חיצוני אלא גם נטמעת בהדרגה כחלק אינטגרלי ממבנה נפשי פנימי. כאשר מתקיים שיתוף פעולה ממשי בין אדם ובין GenAI, שיתוף פעולה שבו המשתמש אינו פסיבי אלא שותף פעיל שתורם ידע, כישרון ויצירתיות, נחוה התוצר המתגבש כהארכה של העצמי (extension of the self) (Turkle, 2011). תהליך זה מתואר בספרות כ-HMT (Human-Machine Teaming), מסגרת שיתופית שבה בני אדם וכלי AI פועלים יחד במשימות מורכבות ובתוך כך ממנפים את נקודות החוזק הייחודיות של כל אחד מהם (Parasuraman & Manzey, 2010). הגישה המשולבת של HMT אינה מגדילה תפוקה באופן אינסטרומנטלי בלבד אלא גם יוצרת מרחב אינטר-סובייקטיבי חדש שבו האדם חווה את כלי ה-GenAI כשותף. לפיכך לכלי ה-GenAI יש פוטנציאל להעצים פונקציות עצמי ובראשן שיפור מיומנויות קוגניטיביות לצד כישורים רגשיים-חברתיים.

במישור הקוגניטיבי נוגע היתרון המרכזי של שימוש בכלי GenAI ליכולתם לשמש מתווך קוגניטיבי כחלק מלמידה קונסטרוקטיבית שבה הלומד נוטל חלק פעיל. כלי GenAI יוצרים מרחב שבו המשתמש שואל שאלות, מדייק בניסוחים ובוחן את התשובות שמתקבלות. כאשר מתקיים מיון נכון של תסכול אופטימלי בלמידה מתאפשר תהליך התפתחותי שמזכיר את עקרון "אזור ההתפתחות הקרובה" של ויגוצקי

(1978). ואכן, מחקרים עדכניים מצביעים על כך שדווקא כאשר השימוש ב-GenAI מובנה כמרחב חקר ולא כתשובה מיידיית מתרחשת הפנמה של כישורים קוגניטיביים מורכבים כגון פירוק בעיות וחיבור בין תחומי ידע (Yan et al., 2025; Wei et al., 2025). זאת ועוד, כלי GenAI מאפשרים פרסונליזציה של הלמידה מתוך התאמתה ליכולות ולצרכים הייחודיים של הלומד. כך נבנה מסלול קוגניטיבי אישי שבו כלי ה-GenAI ממלא תפקיד של מורה מלווה בקצב שמותאם לפרט ועקב זאת מחזק את תחושת המסוגלות והמוטיבציה הפנימית שלו (Pataranutaporn et al., 2021). מלבד זאת, עבודה דיאלוגית שמבוססת על עקרון ה-teaming מעמיקה כישורים מטא-קוגניטיביים: הגדרת פרומפטים, שיפורם ובחינת הפער בין השאלה ובין התשובה הרצויה מצד המשתמש, פיתוח יכולת להעריך את איכות החשיבה, לזהות טעויות ולהפיק לקחים. מחקרים מראים כי אינטראקציות כאלו מחזקות לא רק את יעילות הלמידה אלא גם מיומנויות של ויסות עצמי ולמידה הדרגתית (Hutson & Plate, 2023; Xu et al., 2025).

במישור הרגשי אפשר לראות באינטראקציה בין אדם ובין GenAI מעין מטריצה אמפתית שבה המשתמש חש מוכל ומוכן בתוך מרחב לא-שיפוטי. במקרים מסוימים מתפקד כלי ה-GenAI אף כ"סביבת אימון" רגשית שמאפשרת הפנמות מתמירות, במונחי של קוהוט (Kohut, 1977), ובנייה הדרגתית של כישורים רגשיים כלפי העצמי (כגון זיהוי רגשות פנימיים) וכלפי הזולת (כגון יכולת אמפתית). מחקרים אמפיריים מצביעים על עדויות ראשוניות לתהליכים אלו. קוגל ואחרים (Koegel, 2025) שהתאמנו במערכת AI שמדמה אינטראקציה אמפתית שיפרו במידה ניכרת את תגובותיהם האמפתיות הן במגעים עם הצ'אט הן בשיחות טבעיות עם בני אדם. ממצא דומה דווח בקרב אוכלוסייה לא-קלינית: שארמה ואחרים (Sharma et al., 2023) הראו עלייה בתגובות אמפתיות לאחר אימון במתן תמיכה רגשית לעמיתים בעזרת GenAI. תהליכים אלו מעידים על כך שממשק עם GenAI עשוי לשמש מעבדה רגשית שמאפשרת תרגול של מיומנויות רגשיות חיוניות במרחב הבין-אישי. על כן העצמי המועצם מתאפיין בכך שהוא אינו מסתפק בתחושת קרבה עם המכונה (פסאודו-אמפתיה) אלא משתמש בניסיון הזה כבסיס להרחבת המיומנויות הרגשיות והחברתיות שלו גם במרחבים בין-אישיים אנושיים. לעומת הפוטנציאל הגלום בעצמי המועצם קיימת סכנה של הישענות יתר על כלי GenAI, ובעקבות זאת עלול להתפתח עצמי חלול.

העצמי החלול (hollow self)

ביסודו של העצמי החלול מצויה בין האדם ובין ה-GenAI דינמיקה שמאופיינת בסיפוק מיידי של צורכי המשתמש,

בהיעדר המתנה, בתסכול ובחסך. המונח "חלול" מתייחס לכך שתפקודים קריטיים כגון תהליכי חשיבה או יכולות רגשיות ממשיכים להיות תלויים באופן כרוני בזמינותם של כלי GenAI כפיגומים חיצוניים ואינם נבנים באופן פנימי. על כן שימוש תלתי כזה עלול להביא לידי אי־התפתחותם או לידי ניוונום של מבני עצמי פנימיים יציבים ש"מלאו" את תשתית העצמי (George et al., 2024; Lehmann et al., 2024).

במישור הקוגניטיבי של העצמי החלול מוחלף תהליך הלמידה והעיבוד הפנימי – שבתהליך תקין נשען על שהייה, מאמץ ותסכול נסבל הכרוך בנשיאת א־ודאות – בפתרונות מידיים ונגישים. כך נוצרת מציאות של "ידיעה ללא למידה" שבה ידע מתקבל כנתון מוכן ולא כתוצר של עיבוד נפשי פעיל (Bion, 1962). העצמי החלול מונע אפוא מצורך רב בסגירות קוגניטיבית (need for cognitive closure), כלומר נטייה לחפש תשובות ברורות וחד־משמעיות כדי להפחית א־ודאות (Webster & Kruglanski, 1994). במונחי של ביון (Bion, 1962), כלי GenAI עשויים לעקוף את פונקציית אלפא שממירה רכיבי בטא לחומרי חשיבה סימבוליים ועל כן לפגוע בתסכול האפיסטמי, אותו מרחב קריטי שבו הסובייקט מתמודד עם אי־ידיעה. לאורך זמן עלול מצב זה לעצב מבני עצמי חלולים שמתאפיינים בקושי לשאת עמימות, ובמקרים קיצוניים אף בהתנגדות פעילה לידע (כמו שסימן ביון בסימון k-). עדויות מחקריות שמצטברות בשנים האחרונות מעידות על כך שהישענות יתר על מערכות GenAI עלולה לפגוע בתהליכי חשיבה ולמידה בתהליך המכונה cognitive offloading, כלומר העברת מרכז הכובד של המאמץ הקוגניטיבי מהאדם למערכת. תהליך זה עלול להביא לידי דלדול הדרגתי של פונקציות חשיבה עצמאיות ולפגיעה בהפנמה של ידע חדש (Budzyń et al., 2025; Gerlich et al., 2025). במילים אחרות, ככל שהאדם מבצע "מיקור חוץ" של יכולותיו הקוגניטיביות ל־GenAI כך הוא נדרש להתמודד פחות עם העמימות, המאמץ והשהות שבבסיס ההתפתחות הקוגניטיבית. מחקרים שנערכו בתחום החינוך הראו כי הישענות יתר על מערכות GenAI קשורה לירידה בכישורים אנליטיים וביכולת להפעיל מטא־חשיבה ביקורתית בקשר לאמינות התוצרים שהמערכת מספקת (Zhai et al., 2024). יתרה מכך, אף שהשימוש במערכות אלו עשוי להמרץ יצירתיות בהתחלה, נמצא כי בטווח הארוך הן מובילות להומוגניות של תוצרים ולפגיעה במיומנויות החשיבה, הדמיון והמקוריות בתהליך שכונה "אשלית היצירתיות" (Zhou et al., 2025). ממצאים אלו ואחרים מראים כי קיימת נטייה להשתמש במערכות GenAI להפקת רווחים מידיים של יעילות, הפקת תשובות ותוצרים מרשימים, אך במחיר מצטבר של הידרדרות בחשיבה העצמאית והביקורתית.

במישור הרגשי אפשר להסתכל על העצמי החלול כעל ביטוי לקוהרנטיות לא בשלה (premature coherence): מדובר במבנה נפשי אשר יוצר **אשלית** בשלות רגשית אך חסר את ההבשלה המדורגת, ההכלה והתסכול האופטימלי המאפשרים הפנמה מתמירה של פונקציות זולת־עצמי (Kohut, 1977). ואכן, ממצאים אמפיריים תומכים בכך ששימוש יתר ב־AI Companions עלול להביא לידי ניוון יכולות רגשיות חיוניות ובראשן היכולת להתמודד עם תסכול הכרוך בקשר אנושי והעדפת אשלית של קשר לא מאכזב (Jacobs, 2024). למשל, במחקר רחב־היקף נמצא כי שימוש יום־יומי אינטנסיבי בצ'אטבוטים מבוססי AI הגדיל תלות רגשית, חיזק תחושת בדידות והפחית מעורבות חברתית עם בני אדם (Fang et al., 2025). מחקר בקרב סטודנטים הראה כי שימוש מוגבר ב־AI Companions נקשר לרמות דיכאון גבוהות יותר, ותחושת בדידות שימשה מתווך מרכזי (Lai et al., 2025). ממצאים אלו מעידים כי התלות ב־GenAI אינה מתקנת חסך רגשי קודם, ובמקרים מסוימים אף עלולה להעמיק אותו משום שהמשתמש נלכד במרחב רגשי מלאכותי שמצמצם עוד יותר את יכולתו לבנות קשרים אנושיים מספקים.

בהמשגה פסיכואנליטית אפשר להבין את פגיעת ה־AI ביכולתו של האדם לבסס אינטימיות משמעותית עם זולת אנושי באמצעות תרומתה של קריסטבה בקשר ליכולת לשאת אובדן. לדבריה (Kristeva, 1989), עבודת האבל אינה רק תגובה על כאב אלא היא יסוד בסיסי בהיווצרות הסובייקט, שכן היא מאפשרת להפוך חוויות של חסר, כאב ואובדן למנוע יצירתי של התחדשות והתפתחות פנימית, תהליך שבו הסובייקט לומד להפנים את האובייקט האבוד ולהופכו לחלק ממבנהו הנפשי. תהליך זה נשען על ההכרה המודעת בפרדה מהאחר ובתחושת הזרות (abjection) המתלווה אליה ומאפשרת לבנות גבולות עצמיים חזקים יותר. ואולם כאשר הקשר מתנהל עם אובייקט GenAI שמציע נוכחות רציפה ונטולת פרדה האפשרות לחוות אובדן ממשי ולעבדו אינה קיימת כמעט. התוצאה היא סובייקט חלול שמתחמק מן החסר אך נותר שביר במציאות אנושית שבה כאב ופרדה הם בלתי נמנעים. במילים אחרות, החיקוי האמפתי של GenAI אינו פותח פער סימבולי שמתרחשת בו הפנמה אלא לעיתים קרובות הוא סוגר אותו באמצעות אשלית תגובה.

תהליך זה של הישענות האדם על פסאודו־קשר עלול לגרום לאורך זמן יצירת מציאות רגשית חלופית. בודריאר (Baudrillard et al., 1983) היטיב לנסח מצב זה במונח "סימולקרה" (Simulacrum) – סדר של ייצוגים, סמלים ותמונות שמדמים מציאות אך מתנתקים בהדרגה ממקורם הממשי ונעשים מציאות משל עצמם, אם כי חסרי עגינה במציאות

המקורית. התוצאה היא **זהות סימולקרי**: מרשימה, מיידית ומלוטשת, אך פגיעה ושבירית כשהיא נדרשת למבחן של שהייה, תסכול או קשר בין אישי עם זולת אנושי. דינמיקה זו מזינה את "תסמונת המתחזה" (impostor syndrome) בהקשר הדיגיטלי, תסמונת שמתארת בני אדם שמציגים הישגים גבוהים בזכות שימוש בכלי GenAI, אך אינם מפנימים את הישגיהם ומתמודדים עם ספק עצמי מתמשך ועם חשש מפני חשיפתם כמתחזים (Bravata et al., 2020). בתפקוד הגבוה והמרשים של העצמי החלול המתאפשר בזכות הישענות על כלי GenAI מבעבעות חרדת הריקנות ("אין בי באמת מה שנדמה שיש"), חרדת החשיפה ("יגלו שאני לא מה שאני מציג") או חרדת הביצוע ("אין לי מושג מה לעשות אם יבקשו ממני לעשות משהו שלא הכנתי באמצעות GenAI"). עקב זאת עלולה להיווצר פגיעות נרקיסטית ניכרת שמתבטאת במעבר מהיר בין תחושת גרנדיוזיות ובין תחושת חוסר ערך, פחד מחשיפה וקריסה למשמע דרישות לא מתוסרטות מראש שאינן מאפשרות לפרט להתכונן אליהן.

יש לציין כי מנקודת מבט התפתחותית ילדים ובני נוער, "ילידי GenAI", פגיעים במיוחד להתפתחותו של מבנה עצמי חלול. הישענות יתר על כלי GenAI בשלבי התפתחות מכריעים עלולה לעכב את הבשלתן של יכולות קוגניטיביות גבוהות ואת פיתוחם של כישורים חברתיים-רגשיים. כאשר ילדים נחשפים לכלי GenAI בגיל צעיר הם עלולים להעדיף את הסיפוק המיידי שהכלים מספקים על פני השקעת המאמץ הנדרשת לבניית יכולות אלו. לעומתם, מבוגרים, שאפשר לתארם כ"מהגרים" לעידן GenAI, אינם חשופים להיעדר התפתחות של מבני עצמי כי אם לניוון (atrophy) והידלדלות תפקודית של יכולות קיימות שכבר התפתחו (במידה כלשהי). זהו תהליך רגרסיבי שנובע מ"תת-שימוש" ביכולות אלו בבחינת use it or lose it, מעין "דלדול שריר" שנובע מהיעדר אימון (Kosmyrna et al., 2025; Macnamara et al., 2024).

עקרונות מרכזיים בעבודה טיפולית עם "עצמי חלול"

הופעתו של העצמי החלול כצורת התארגנות נפשית חדשה במרחב הפסיכוכיטנולוגי הנוכחי מאתגרת גם את מקומו של הטיפול הפסיכולוגי המסורתי בחברה בת זמננו. מסגרת הטיפול המסורתית פועלת במכוון בתוך כללי סטינג (setting) ברורים: מפגשים בזמנים קבועים (ללא זמינות לפי דרישה), מטפל שמציע נוכחות והקשבה (במקום "פריצות" מהירות) וכן תהליך שמתפתח על פני זמן (ולא מייד). לפיכך עצם הטיפול עלול להיתפס כמרחב "מתסכל מדי" לאחדים מהאנשים על רקע הסביבה הטכנולוגית המקיפה אותנו אשר מעוצבת כדי לספק. עם זאת דווקא בנוקשות (היחסית) של המסגרת

הטיפולית טמונה גם ההזדמנות להיותה מרחב ייחודי, מעין מובלעת מוגנת שפועלת לשיקום ולהבניה מחדש של היכולת לשהות, להרגיש, לחשוב ולשאת אירודאות. בחלק זה יוצעו כמה עקרונות לטיפול במבנה עצמי שמתאפיין ב"אזורים חלולים".

העיקרון המרכזי העומד בליבת הטיפול עם העצמי החלול הוא הצבה מחדש של **תסכול אופטימלי** במרכז המטריצה האמפתית בין המטפל ובין המטופל (Kohut, 1971, 1977). לעיתים קרובות מגיעים מטופלים שמאופיינים בעצמי חלול ומבקשים פתרונות מהירים ("אתה יכול פשוט להגיד לי מה לעשות?"). כשמתעורר צורך כזה על המטפל לפעול מתוך עמדה של השהייה ועמימות באמצעות עיכוב מענה מהיר או פרשנות מוקדמת מדי (שם). דווקא בשמירה על מתח כזה מתאפשרת גרייה הדרגתית, והיא מביאה לידי התפתחות ושכלול פונקציות החשיבה והרגש האוטנטיים של המטופל. תהליך זה תיאר פיזר (Pizer, 1998) בחיבורו על הפרדוקס במערכת היחסים האנליטית: דווקא משום שהמטפל אינו נענה מייד לדרישות המטופל הוא מעניק לו את מה שהוא זקוק לו באמת - הזדמנות לפגוש את כמיהותיו העמוקות ואת יצירתיותו הפנימית.

עיקרון חשוב נוסף בעבודה עם עצמי חלול הוא שיקום המרחב הסימבולי באמצעות תהליכי **מנטליזציה ורפלקציה**. לעיתים קרובות מגיעים מטופלים אלו לאחר פגיעה ניכרת ביכולות הללו: הם עשויים לתאר חוויות רגשיות ב"שפה טכנית" או להציף את החדר ברגשות עזים ללא יכולת למסגר אותם במילים. תפקידו המרכזי של המטפל הוא לשמש פונקציית אלפא (Bion, 1962) שמסייעת להעלות את המודעות לרגשות, לעכל ולעבד אותם. באמצעות תהליכי מנטליזציה מציע המטפל מילים לתחושות עמומות כדי להצביע על רגשות עוד בראשית התהוותם, לסייע להחזיק מצבים רגשיים סותרים ולשהות עם מורכבות לא פתורה. למשל, כאשר מטופלת נעה בין זעם ובין תלות בבעלה אל לו למטפל לרכך את הסתירה אלא עליו להחזיק אותה עימו: "זה נשמע שאת גם כועסת עליו וגם זקוקה לו... בואי ננסה לשהות בזה רגע". האוטנטייות של החזקה זו מחזירה את המטופלת אל חוויה שבה סימבוליזציה ומשמעות נוצרות דווקא מתוך היכולת לחוות עושר רגשי (Fonagy et al., 2018). תהליכים אלו מסייעים למטופלים להחזיק בדיאלוג פנימי עשיר במקום בצורך לטשטש כאב רגשי או לבחור בפתרון פשטני שהציע האלגוריתם למורכבות רגשית. עם הזמן מתחיל המטופל להפנים את הפונקציות הללו: הוא לומד לזהות רגשות בעצמו, לתת להם שם, להכיל סתירות פנימיות ולבנות מרחב נפשי פנימי עשיר ומורכב שאינו תלוי עוד בכלים דיגיטליים חיצוניים לעיבוד רגשי.

אחד האתגרים המורכבים ביותר בטיפול בעצמי חלול הוא העבודה עם **מבנה העצמי הכוזב** (false self), אותה מסכה מתפקדת שהמטופל פיתח כהגנה מפני פגיעה (Winnicott, 1971). בהקשר של המאמר הנוכחי אציין שמבנה עצמי זה נועד להגן בעיקר מפני תחושה של חוסר ערך עצמי עקב הישענות פרפורמטיבית על כלי GenAI. לפיכך הגישה הטיפולית אינה עימות עם הגנה זו ישירות אלא יצירת מרחב בטוח שבו ביטויים ספונטניים ופגיעים יכולים להתהוות בהדרגה. כאשר מטופל מספר על הצלחה מקצועית בטון מבוים ומנותק עשוי המטפל להגיב כך: "אני שומע שקרו דברים מרשימים, אבל אני לא מרגיש שאתה באמת כאן אתי כשאתה מספר את זה. איפה אתה עכשיו?" תגובה זו מזמינה את המטופל להתחבר למה שקורה בו באמת במקום להמשיך בנרטיב המוכן. בעשותו כן המטפל גם נותן תוקף לביטויי פגיעות, חולשה ושבריריות כסימנים של התהוות העצמי האמיתי.

סיכום: תסכול אופטימלי 3.0

העידן הדיגיטלי מציב פרדוקס עמוק בהתפתחות העצמי: מצד אחד, יישומי GenAI מעניקים לפרט פוטנציאל גבוה להתפתחות מעצמית; מצד אחר, הם חושפים אותו לסכנת ריקון פנימי. בעידן שבו האובייקטים הדיגיטליים במרחב הקיברנטי מתפקדים כתחליף או כגרסה מקבילה לאובייקטים האנושיים במציאות הפיזית עולה שאלת היסוד כיצד אפשר לתמוך בבנייתו של מבנה עצמי יציב, קוהרנטי ובעל ערך פנימי. המסורת הפסיכולוגית מצביעה על כך שהתפתחות העצמי מתרחשת דווקא במתח בין הצורך ובין הסיפוק, אבל כלי GenAI מצמצמים מתח זה במידה ניכרת, ולכן עלולים להביא לידי התפתחות לא מספקת של תהליכים קוגניטיביים ורגשיים. במאמר זה הצעתי מסגרת תאורטית שלפיה יחסי אדם-מכונה יכולים להניב שני מסלולי התפתחות. כאשר האינטראקציה מתנהלת במרחב של תסכול אופטימלי ומתקיימת כיחסי שותפות (teaming) היא תורמת לעיצובו של עצמי מועצם, כלומר עצמי בעל פונקציות פנימיות משוכללות ועשירות יותר. לעומת זאת, כאשר יחסי האדם וה־AI מתבססים על תלות, ובתוך כך קורס הפער בין הצורך ובין סיפוקו, מתהווה עצמי חלול: מבנה שפועל מבחוץ אך נעדר עומק ועצמאות מבפנים.

במבט צופה פני עתיד אנו מתקדמים בצעדי ענק אל עבר מציאות דיגיטלית רדיקלית שבה מערכות GenAI לא "רק" יספקו מענה מיידי וכמעט מושלם על צרכים קוגניטיביים ורגשיים, אלא הן אף יפעלו כמנבאות התנהגות: הן יצפו מראש ובדיוק רב את מה שאנו עומדים לחשוב ולהרגיש בהתבסס על מאגרי נתונים עצומים ומודלים סטטיסטיים מתקדמים.

מצב זה מחלל שינוי מהותי במבנה החוויה הנפשית: מרכז הכובד של החשיבה הפסיכולוגית יעבור ככל הנראה מן המתח שבין צורך ובין סיפוק לעבר מבנה שבו הסיפוק (שנותנות מערכות GenAI) יקדים את הופעתו הראשונית של הצורך האנושי. המשגה זו מציבה את הפסיכולוגיה של העתיד לפני פרדיגמה חדשה. בשעה שמודל ההתפתחות המסורתי מתאר רצף שלפיו "מתעורר צורך בילד" - הורה מתסכל באופן אופטימלי - ילד בונה מבני עצמי, אנו עומדים לפני הופעתו של ערוץ מקביל ומתחרה שבו התהליך יתהפך: "מערכת AI מנבאת צורך ראשוני בילד טרם התעוררותו" - הצורך מסופק - המודעות של הילד לצורך דועכת". בתהליך כזה עלולים שורשיה של התפתחות המוטיבציה הפנימית להשתנות באופן מהותי, והנטייה לעבר התפתחות עצמי חלול תגדל.

לפיכך אני סבור כי המשימה המרכזית של המחקר והפרקטיקה הפסיכולוגיים בעידן ה־AI היא להשיב את עקרון התסכול האופטימלי למרכז החוויה ולעסוק בתכנון מראש של תהליכים המעודדים מרחבי שהייה, איודאות והתמודדות עם מורכבות. עיקרון זה צריך להנחות תהליכי עומק לא רק בשדה הטיפולי אלא גם בשדה החינוך ובשדה הארגוני. במערכת החינוך העיקרון המנחה הוא תכנון משימות פדגוגיות עם יישומי GenAI באופן שבו התלמיד הוא שותף תורם ופעיל לתוצר הסופי. כך מתאפשר איזון נכון יותר בין נגישות מיידי לידע וליכולות עיבוד מידע ובין עידוד פונקציות כגון עיכוב תגובה, עיבוד עומק והשהיית סיפוק. בשדה הארגוני חווים עובדים העצמה כאשר הם משתמשים ב־AI כשותף (teaming) ובתוך כך מפגימים ידע וכישורים; אך שימוש תלתי עלול ליצור עצמי חלול ותסמונת מתחזה ברמה המקצועית בארגון. ברמת המאקרו גם ארגונים עלולים להפוך ל"חלולים" כאשר מתפתחת תרבות שמציגה תפקוד חיצוני של מצוינות וחדשנות, אך תרבות זו נעדרת מבנים פנימיים של למידה קולקטיבית, תהליכי עיבוד (למשל לאחר משבר) וקשרים בין־אישיים בין עובדים. עקרון התסכול האופטימלי בארגונים - כאשר הוא מתורגם לתהליכים הדרגתיים ושימוש ב־AI כתומך ולא כמחליף את מבני העומק הארגוניים - מבטיח תרבות אנושית וארגונית יציבה, גמישה ועמידה.

באמצעות הפיכתו של עקרון התסכול האופטימלי לעיקרון מנחה במרחבי המחקר והפרקטיקה הפסיכולוגיים בשנים הקרובות נוכל למנוע, במידה מסוימת, היווצרות אזורי חלולים ולא מפותחים בתחושת העצמי בעקבות שימוש ביישומי GenAI. יתרה מזאת, עיקרון זה יאפשר לנו להשתמש ביכולות טכנולוגיות מתקדמות אלו בכיוון העצמת העצמי כדי לעודד בנייה פנימית של חשיבה עצמאית ושיפור כישורים בין־אישיים.

- Baudrillard, J., Foss, P., Patton, P., & Beitchman, P. (1983). Simulations. Semiotext (e).
- Bion, W. R. (1962). Learning from experience. Heinemann Medical Books.
- Bion, W. R. (1967). Second thoughts: Selected papers on psycho-analysis. William Heinemann Medical Books.
- Brandtzaeg, P. B., Skjuve, M., & Følstad, A. (2022). My AI friend: How users of a social chatbot understand their human–AI friendship. *Human Communication Research*, 48(3), 404-429. <https://doi.org/10.1093/hcr/hqac008>
- Bravata, D. M., Watts, S. A., Keefer, A. L., Madhusudhan, D. K., Taylor, K. T., Clark, D. M., ... & Hagg, H. K. (2020). Prevalence, predictors, and treatment of impostor syndrome: a systematic review. *Journal of General Internal Medicine*, 35(4), 1252-1275. <https://doi.org/10.1007/s11606-019-05364-1>
- Budzyń, K., Romańczyk, M., Kitala, D., Kołodziej, P., Bugajski, M., Adami, H. O., ... & Mori, Y. (2025). Endoscopist deskilling risk after exposure to artificial intelligence in colonoscopy: A multicentre, observational study. *The Lancet Gastroenterology & Hepatology*, 10(10), 896-903. [https://doi.org/10.1016/S2468-1253\(25\)00133-5](https://doi.org/10.1016/S2468-1253(25)00133-5)
- Civitarese, G. (2019). On Bion's concepts of negative capability and faith. *The Psychoanalytic Quarterly*, 88(4), 751-783. <https://doi.org/10.1080/00332828.2019.1651176>
- Dorigoni, A., & Giardino, P. L. (2025). The illusion of empathy: Evaluating AI-generated outputs in moments that matter. *Frontiers in Psychology*, 16, 1568911. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1568911>
- Elyoseph, Z., Gur, T., Haber, Y., Simon, T., Angert, T., Navon, Y., ... & Asman, O. (2024). An ethical perspective on the democratization of mental health with generative AI. *JMIR Mental Health*, 11, e58011. <https://doi.org/10.2196/58011>
- Fang, C. M., Liu, A. R., Danry, V., Lee, E., Chan, S. W., Pataranutaporn, P., ... & Agarwal, S. (2025). How AI and human behaviors shape psychosocial effects of chatbot use: A longitudinal randomized controlled study. *arXiv preprint arXiv:2503.17473*. <https://doi.org/10.48550/arXiv.2503.17473>
- Floridi, L. (2014). The fourth revolution: How the infosphere is reshaping human reality. OUP Oxford.
- Fonagy, P., Gergely, G., & Jurist, E. L. (2018). Affect regulation, mentalization and the development of the self. Routledge.
- Freud, S. (1922). Beyond the pleasure principle. International Psycho-Analytical Press; Boni and Liveright.
- Freud, S. (1930). Civilization and its discontents. Hogarth Press and Institute of Psycho-Analysis; Cape and Smith.
- George, A. S., Baskar, T., & Srikanth, P. B. (2024). The erosion of cognitive skills in the technological age: How reliance on technology impacts critical thinking, problem-solving, and creativity. *Partners Universal Innovative Research Publication*, 2(3), 147–163. <https://doi.org/10.5281/zenodo.11671150>
- Gerlich, M. (2025). AI tools in society: Impacts on cognitive offloading and the future of critical thinking. *Societies*, 15(1), 6. <https://doi.org/10.3390/soc15010006>
- Hutson, J., & Plate, D. (2023). Human-AI collaboration for smart education: Reframing applied learning to support metacognition. *IntechOpen*. <https://doi.org/10.5772/intechopen.1001832>
- Jacobs, K. A. (2024). Digital loneliness - Changes of social recognition through AI companions. *Frontiers in Digital Health*, 6, 1281037. <https://doi.org/10.3389/fdgth.2024.1281037>

- Koegel, L. K., Ponder, E., Bruzzese, T., Wang, M., Semnani, S. J., Chi, N., ... & Lam, M. S. (2025). Using artificial intelligence to improve empathetic statements in autistic adolescents and adults: A randomized clinical trial. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 1-17. <https://doi.org/10.1007/s10803-025-06734-x>
- Kohut, H. (1971). *The analysis of the self*. International UP.
- Kohut, H. (1977). *The Restoration of the Self*. International Universities Press.
- Kosmyna, N., Hauptmann, E., Yuan, Y. T., Situ, J., Liao, X. H., Beresnitsky, A. V., ... & Maes, P. (2025). Your brain on chatgpt: Accumulation of cognitive debt when using an ai assistant for essay writing task. *arXiv preprint arXiv:2506.08872*. <https://doi.org/10.48550/arXiv.2506.08872>
- Kristeva, J. (1982). Approaching abjection. *Oxford Literary Review*, 5(1/2), 125-149.
- Kristeva, J. (1989). *Black sun: Depression and melancholia*. Columbia University Press.
- Lai, L., Pan, Y., Xu, R., & Jiang, Y. (2025). Depression and the use of conversational AI for companionship among college students: the mediating role of loneliness and the moderating effects of gender and mind perception. *Frontiers in Public Health*, 13, 1580826. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1580826>
- Lehmann, M., Cornelius, P. B., & Sting, F. J. (2024). AI meets the classroom: When does ChatGPT harm learning? SSRN 4941259. <https://doi.org/10.2139/ssrn.4941259>
- Macnamara, B. N., Berber, I., Çavuşoğlu, M. C., Krupinski, E. A., Nallapareddy, N., Nelson, N. E., ... & Ray, S. (2024). Does using artificial intelligence assistance accelerate skill decay and hinder skill development without performers' awareness? *Cognitive Research: Principles and Implications*, 9(1), 46. <https://doi.org/10.1186/s41235-024-00572-8>
- Parasuraman, R., & Manzey, D. H. (2010). Complacency and bias in human use of automation: An attentional integration. *Human factors*, 52(3), 381-410. <https://doi.org/10.1177/0018720810376055>
- Pataranutaporn, P., Danry, V., Leong, J., Punpongsanon, P., Novy, D., Maes, P., & Sra, M. (2021). AI-generated characters for supporting personalized learning and well-being. *Nature Machine Intelligence*, 3(12), 1013-1022. <https://doi.org/10.1038/s42256-021-00417-9>
- Perry, A. (2023). AI will never convey the essence of human empathy. *Nature Human Behaviour*, 7(11), 1808-1809. <https://doi.org/10.1038/s41562-023-01675-w>
- Pizer, S. (1998). *Building bridges: The negotiation of paradox in psychoanalysis*. Analytic Press.
- Rubin, M., Li, J. Z., Zimmerman, F., Ong, D. C., Goldenberg, A., & Perry, A. (2025). Comparing the value of perceived human versus AI-generated empathy. *Nature Human Behaviour*, 1-15. <https://doi.org/10.1038/s41562-025-02247-w>
- Sharma, A., Lin, I. W., Miner, A. S., Atkins, D. C., & Althoff, T. (2023). Human-AI collaboration enables more empathic conversations in text-based peer-to-peer mental health support. *Nature Machine Intelligence*, 5(1), 46-57. <https://doi.org/10.1038/s42256-022-00593-2>
- Sorin, V., Brin, D., Barash, Y., Konen, E., Charney, A., Nadkarni, G., & Klang, E. (2024). Large language models and empathy: systematic review. *Journal of Medical Internet Research*, 26, e52597. <https://doi.org/10.2196/52597>
- Turkle, S. (1984). *The second self: Computers and the human spirit*. MIT Press.

- Turkle, S. (2011). *Alone together: Why we expect more from technology and less from each other*. Basic Books/Hachette Book Group.
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes* (Vol. 86). Harvard university press.
- Wallace, D. P., & Van Fleet, C. (2005). From the editors: The democratization of information? Wikipedia as a reference resource. *Reference & User Services Quarterly*, 100-103.
- Winnicott, D. W. (1968). Playing; its theoretical status in the clinical situation. *The International Journal of Psycho-Analysis*, 49, 591.
- Winnicott, D. W. (1971). *Playing and reality*. Tavistock Publications.
- Webster, D. M., & Kruglanski, A. W. (1994). Individual differences in need for cognitive closure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(6), 1049–1062. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.67.6.1049>
- Wei, X., Wang, L., Lee, L. K., & Liu, R. (2025). The effects of generative AI on collaborative problem-solving and team creativity performance in digital story creation: An experimental study. *International Journal of Educational Technology in Higher Education*, 22(1), 23. <https://doi.org/10.1186/s41239-025-00526-0>
- Xu, X., Qiao, L., Cheng, N., Liu, H., & Zhao, W. (2025). Enhancing self-regulated learning and learning experience in generative AI environments: The critical role of metacognitive support. *British Journal of Educational Technology*. <https://doi.org/10.1111/bjet.13599>
- Yan, L., Martinez-Maldonado, R., Jin, Y., Echeverria, V., Milesi, M., Fan, J., ... & Gašević, D. (2025). The effects of generative AI agents and scaffolding on enhancing students' comprehension of visual learning analytics. *Computers & Education*, 105322. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2025.105322>
- Zhai, C., Wibowo, S., & Li, L. D. (2024). The effects of over-reliance on AI dialogue systems on students' cognitive abilities: A systematic review. *Smart Learning Environments*, 11(1), 28. <https://doi.org/10.1186/s40561-024-00316-7>
- Zhou, Y., Liu, Q., Huang, J., & Li, G. (2025). Creative scar without generative AI: Individual creativity fails to sustain while homogeneity keeps climbing. *Technology in Society*, 103087. <https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2025.103087>

פסיכותרפיה על ידי בינה מלאכותית – קשר בלתי אפשרי

מתן אשד¹

תקציר

האינטליגנציה המלאכותית (AI) הפכה לחלק בלתי נפרד מהמציאות העכשווית, והשימוש בה הולך ומתרחב בתמיכה בבריאות הנפש באמצעות התערבויות מבוססות צ'אטבוטים (chatbots) שמציעות יתרונות ברורים של נגישות וזמינות מיידית. עם התקדמות היכולות של הבינה המלאכותית, לצד פיתוחים של מציאות מדומה ורובוטיקה, אנחנו שואלים את עצמנו אם בינה מלאכותית יכולה להחליף לחלוטין מטפלים אנושיים בפסיכותרפיה. כמה מאמרים פסיכולוגיים כבר הציגו טיעונים משכנעים לאי יכולתה של בינה מלאכותית לשחזר באותנטיות את תפקיד המטפל האנושי (Perry, 2023; Shteynberg et al., 2024), ועם זאת הטענות האלה מבוססות בעיקר על החוויה הסובייקטיבית של הטיפול או על שיקולים תאורטיים כלליים. במאמר זה אני מציע טיעון פילוסופי מדויק ומובחן שמסביר מדוע בינה מלאכותית אינה יכולה – לעולם לא תוכל – להחליף מטפלים אנושיים באופן מהותי. בינה מלאכותית מסוגלת ליצור תגובות טיפוליות משכנעות באמצעות מודלי שפה מתקדמים, אבל לאיכויות טיפול אנושיות יעילות נדרשים קשרים סיבתיים ישירים לחוויות פנימיות אותנטיות (Qualia) שהמטפל חווה והוא בעליהן. הטענה הזו נבחן ומודגם בהקשר של פסיכותרפיה התייחסותית שמדגימה את התפקיד הקריטי של קשר סיבתי זה בפרקטיקה טיפולית משמעותית.

מבוא

אין ספק שבינה מלאכותית (Artificial intelligence, AI) נכנסה לחיינו בשנים האחרונות ונהייתה לאחד המושגים השגורים והדומיננטיים בשיח היום יומי. השפעתה של הטכנולוגיה הזאת אינה פוסחת על עולם הטיפול בכלל, ועל עולם הפסיכותרפיה בפרט, ועלינו לשאול את עצמנו אם בינה מלאכותית יכולה להחליף את דמות המטפל האנושי ולהעניק טיפול פסיכותרפי (Espejo et al., 2023).

במאמר הזה אבחן את הסוגיה מנקודת מבט ספציפית ואטען כי הדבר אפשרי רק חלקית; החלפה מלאה אינה אפשרית כלל. גם במצב שבו בינה מלאכותית זהה לחלוטין למטפל אנושי, מבחינת התנהגות ומראה, היעדר האותנטיות האנושית אינו יכול לאפשר לה לעורר את אותה טרנספורמציה נפשית אצל המטופל כמו שמטפלת אנושית מסוגלת לעשות. כדי להסביר זאת עלינו להבין קודם כל מה בינה מלאכותית כן מאפשרת, מהם ההיבטים ה"אנושיים" שקיימים בטיפול פסיכותרפי, כיצד מגדירים אותנטיות ומדוע הרכיבים האלה נעדרים במצב שבו המטפלת היא בינה מלאכותית.

תרומות עכשוויות של הבינה המלאכותית

הדיון בסוגיה הזאת מתנהל בפורומים רבים ומגוונים, מפורומים שמנהלות קהילות חובבנים ועד פורומים שמנהלים במסגרות אקדמאיות ומקצועיות (Bhatt, 2025; Huțul et al., 2024). יתרה מזאת, כבר היום ישנם פיתוחים מעשיים בעולם הטיפול הנפשי שמנסים לתת מענה טכנולוגי מבוסס בינה מלאכותית על בעיות נפשיות. עם היישומים הבולטים ביותר נמנות אפליקציות שבהן המטופל מנהל שיח עם צ'אטבוט (chatbot), כלומר שיחה עם תוכנה שמדמה מטפל אנושי. לשימוש באפליקציות ישנם יתרונות בולטים כגון חיסכון במשאבי אנוש, מתן מענה מיידי ונגישות גבוהה לכל האוכלוסייה (Saqib et al., 2023). ישנם מקרים ספציפיים שבהם האפליקציה הוכחה כיעילה ועדיפה מטיפול מסורתי, למשל לשם אבחון פסיכיאטרי (Lo & Tai, 2024) או לניתור ומעקב (Thieme et al., 2023). במקרים של פרוטוקולי טיפול ספציפיים כגון טיפולים מובנים וממוקדים ממשפחת ה-CBT הוכחה יעילות מוגברת כאשר נעשה שימוש משולב בכלי בינה מלאכותית (Sadeh-Sharvit et al., 2023). מחקרים מהזמן האחרון אף מצביעים על יתרונות שיש לבינה המלאכותית על פני בני אדם גם באזורים שנחשבו אנושיים באופן "אקסקלוסיבי". למשל, בכמה מקרים נראה כי בינה מלאכותית נתפסה כאמפתית יותר מבני אדם בהקשר

¹ מתן אשד הוא פסיכולוג קליני מומחה, עמית מחקר באוניברסיטת הרווארד בארצות הברית ובעל קליניקה פרטית בבוסטון.

<http://www.mataneshed.com>

של תמיכה רגשית (Howcroft et al., 2025); יישומים של בינה מלאכותית אפילו הצליחו להנחות בהצלחה בני אדם כיצד להגיב בדרך אמפתית יותר (Sharma et al., 2023); ובמקרים אחרים הראו כי כל עוד בני אדם אינם מודעים לכך שהם מתקשרים עם בינה מלאכותית נתפסו התגובות שלה כמוצלחות ומועילות יותר כמעט באופן גורף (Yin et al., 2024).

עם זאת אף שהאפליקציות האלה הוכחו כיעילות במקרים רבים, נראה שהן עדיין רחוקות מלהחליף את המטפל האנושי (Richards, 2025). הסיבה המרכזית נעוצה, כמו שאפשר לשער, בהיעדר הרכיב האנושי. מינרבה וג'וביליני (Minerva & Giubilini, 2023) אישרו את המסקנה הזאת במאמרו. לדבריהם, [...] one of the obvious costs [...] is the... dehumanization of healthcare. The human dimension of the therapist-patient relationship would surely be diminished [...]. Features of human interactions [...] such as empathy and trust, risk being lost as well (p. 809). ואולם למה מתכוונים כשאומרים היעדר אנושיות (dehumanization) בטיפול? איך היעדר הזה בא לידי ביטוי, ומדוע קיים חשש לפגיעה ביעילות של טיפול פסיכותרפי?

האם הבינה המלאכותית יכולה לתת מענה

על היבטים רגשיים?

כדי לעמוד על ההבחנה שבין אנושי ובין מה שאינו אנושי אפשר לבחון כמה היבטים ספציפיים של טיפול ושל קשר טיפולי. מגוון ההיבטים הרלוונטיים גדול, ולכן אציין רק את ההיבטים בעלי הקשר החזק ביותר לטיעון המרכזי שאציג בהמשך המאמר:

דאגה ואכפתיות: אחד המאפיינים של קשר אנושי, בייחוד של קשר קרוב, אינטימי ומשמעותי כמו קשר טיפולי, הוא דאגה (care) או אכפתיות (Game, 2001). הכוונה היא למידת המושקעות של מי שמולנו בעולמנו הרגשי. כשמישהו דואג לנו אנחנו יודעים שהוא לא יהיה אדיש למצבנו הרגשי, בייחוד כשאנחנו חווים סבל וכאב. מצבנו יפעיל אותו ויניע אותו לפעולה, כלומר ידרוש ממנו להשקיע בנו חלק ממשאביו הרגשיים. הדאגה מקבלת משקל נכבד במיוחד משום שהמשאבים שלנו, בני האדם, מוגבלים. אימא אנושית אינה יכולה בדרך כלל להשקיע מידה שווה של דאגה ותשומת לב כלפי כל הילדים שלה מאחר שמשאביה הנפשיים מוגבלים (Perry, 2023). לכן כבר מלידה נעשות תשומת הלב, הדאגה והאכפתיות של הדמויות המשמעותיות בחיינו משאב חשוב ויקר ערך. ועל כן כשהמטפל מביע כלפינו דאגה ואכפתיות נחוה זאת כדבר בעל ערך שאינו

מובן מאליו. לבינה המלאכותית לעומת זאת אין משאבים מוגבלים באמת במובן הזה. התוכנה הממוצעת יכולה לתת "יחס" זהה למאות אנשים ונשים באותו הזמן ובלי שהדבר יגרע ממשאביה. בהיעדר חוויה סובייקטיבית או מודעות עצמית התוכנה אף לא "תרגיש" כל קושי או אתגר בעניין הזה, ואי-הרגשתה תרוקן את הדאגה והאכפתיות ממשמעות. וגם אם תספר לנו התוכנה שמשאביה מוגבלים נדע שהדבר אינו נכון. בהקשר הטיפולי עלול הדבר להיות מתורגם לתחושת היעדר ערך, שכן לעיתים קרובות הדמות הדואגת והאכפתית הזאת היא בדיוק הדמות שאנחנו זקוקים לה כדי לקבל מענה על חסכינו הרגשיים.

יכולת הזדהות: הזדהות היא היכולת להתחבר או לחוש את מה שחוה מי שמולנו, והיא רכיב קריטי בקשר הטיפולי (Corradi, 2011). לעיתים ההזדהות נדרשת מצד המטפל כדרך להבין טוב יותר את עולמו הפנימי של המטופל. פעמים רבות ההזדהות עם המטופל נדרשת כדי ללמוד גם על טיב הקשר שמתקיים בין המטפל ובין המטופל. המטפל לומד על המטופל כשהוא מבחין מתי הוא מבין אותו ואת מה שמניע אותו ומתי אינו מצליח להבין. כמו כן ישנן פעמים שבהן המטופל יזדהה עם המטפל, ובמקרים מסוימים ההזדהות אף הכרחית להתקדמות בטיפול, למשל במקרים של דיסוציאציה (ניתוק) שבהם המטופל אינו מסוגל לחוות חלקים מסוימים מעולמו הרגשי, אך כן מסוגל להשליך אותם על מי שמולו. במצבים האלה ייתכן שהמטפל יחוה את אותם חלקים, ודרך ההזדהות יוכל המטופל לנסות להיות עימם במגע ובדרך הזאת להתחבר לעצמו (Ogden, 2013). האם הזדהות אפשרית במקרה של בינה מלאכותית שאין לה עולם רגשי? האם למטופל יש יכולת להשליך על בינה מלאכותית ולהזדהות איתה במצב כזה? גם במקרה הזה נראה כי התוכנה תוכל לדמות את מעשה ההזדהות, לספר לנו שהיא "איתנו" בחוויה, אף שברור כי היא אינה מסוגלת לעשות זאת מאחר שהיא משוללת חוויה אנושית אמיתית.

יכולת אמפתיה: אמפתיה היא היכולת "להיכנס לראשו" של מי שמולנו (Zaki & Ochsner, 2012). שלא כמו בהזדהות, כשאנחנו אמפתיים לא נחוש בהכרח את מה שחוה האדם שמולנו, אבל נוכל "להיכנס לנעליו" ולהבין את מה שעובר עליו גם אם קיים פער בין החוויות שלנו. למשל, אנחנו יכולים לחוש אמפתיה כלפי אדם בעל עמדה מנוגדת לשלנו - נגיד לו שאומנם איננו מסכימים איתו, אבל אנחנו יכולים להבין מדוע הוא מחזיק בדעה הזאת. יכולת המטפל לחוש אמפתיה היא קריטית ומבטאת מפגש ייחודי שמתקיים בין נפשו שלו ובין נפשו של המטופל. עצם היכולת להבין או א-היכולת להבין את המטופל הן מרכיב מהותי בקשר

הטיפול. נקודות הזמן שבהן המטפל חש אמפתיה יכולות להיות רגעים של גילוי והבנה חשובים מאוד למטופל, כי ייתכן שהוא מעולם לא חש הבנה מצד דמות משמעותית לפני כן. וגם הנקודות שבהן המטפל "מפספס" את המטופל ואינו מביע את האמפתיה שהמטופל מצפה לה יכולות להיות משמעותיות. "כשלים אמפתיים" כאלה נובעים בסופו של דבר מאנושיותו של המטפל שהבנתו מוגבלת ומתאפשרת רק בתנאים ובנסיבות מסוימים. לעיתים הכשל האמפתי של המטפל ידמה את הכשל שהמטופל חש מצד דמויות משמעותיות בחייו, דימוי שיהפוך את המתרחש בחדר הטיפול לשחזור אמיתי של אירועים משמעותיים מעברו, והשחזור יאפשר חוויה של תיקון. גם במקרה הזה אפשר לתהות אם יכול להתבצע שחזור של חוויה בין-אישית כאשר אחת הדמויות אינה אנושית ואם הוא זהה לדבר האמיתי.

היכולת להיות מושפע רגשית: אחד האלמנטים החשובים ביותר בטיפול הוא יכולתו של המטופל להשפיע על המטפל. לצד כל שינוי שמתרחש בנפשו של המטופל ישנו שינוי מקביל שמתרחש בנפשו של המטפל. התהליך הטיפולי הוא תהליך של השתנות הדדית, ומכאן אפשר לומר שהקשר הטיפולי הוא קשר שמתפתח ונמצא בתנועה. בספרות הפסיכואנליטית, ובעולם הפסיכותרפיה הפסיכודינמית בכלל, ניתן לאלמנט הזה של הטיפול משקל רב, בעיקר בהקשר של המושגים העברה והעברה נגדית (Parth et al., 2017). באופן כללי הכוונה היא לדרך שבה המטופל "מעביר" או "משליך" דפוסים של יחסים בין-אישיים שהתקיימו עם דמות אחת בחייו (למשל עם אביו) לתוך הקשר עם המטפל, וכך מתרחש שחזור אותנטי של הקשר המקורי עם אותה דמות בתוך חדר הטיפול. עולמו הנפשי של המטפל מגיב על ההשלכה הזאת באופן שמדמה במידה כלשהי את מה שמתרחש בקשר עם אותה דמות במסגרת מה שמכונה העברה נגדית. האופן הדומה או השונה שבו יגיב המטפל יכול לאפשר למטופל מרחב של בחירה מחודשת באופן התגובה שלו וליצור חוויה חדשה, שונה ומיטיבה. המטופל עשוי להגיב באמצעות ביטויי אהבה או ביטויי שנאה. וכך או כך ניתנת לו הזדמנות להביע רגש אחר שמסיבה מסוימת לא התאפשר לו לבטא בקשר המקורי בעבר. בני אדם יכולים להשליך את עולמם הפנימי על מגוון גירויים ועצמים, בין שמדובר באדם אחר, בבעל חיים ובין שזהו חפץ דומם, ולכן השלכה יכולה בהחלט להתקיים גם בשיח עם תוכנת בינה מלאכותית. ועם זאת מאחר שלבינה מלאכותית אין עולם רגשי, ההשפעה של ההשלכה על תוכנת הבינה המלאכותית, היכולת לעורר בה שינוי רגשי אמיתי עקב ההשלכה והיכולת של התוכנה להגיב על כך - כולן מוטלות בספק.

המטפל כמודל לחיקוי: חלק מהותי מהטיפול הוא היכולת של המטפל לשמש דוגמה חיה לדבריו (Alva et al., 2025; Aponte, 2022). על המטפל לעמוד מאחורי ההכוונה שלו את המטופל בעצם הנוכחות שלו ודרך הדברים שהוא אומר. עליו להדגים מהי חשיבה אינטגרטיבית, גמישה וחדשה בקשר לדפוסים שסומנו כפתולוגיים וכאלה שיש לשנות במסגרת הטיפול. ההדגמה החיה של המטפל במגע עם רגשות מסוימים או בדפוסים רגשיים חדשים חשובה מאוד, שכן היא מוכיחה כי דפוסים אלה אפשריים, והמטופל נוכח בכך ישירות. גם אם המטפל מציג התנהגות או היבט רגשי שהמטופל אינו מצליח להזדהות איתם או מרגיש שהם רחוקים מאוד מחווייתו, בכל זאת יש לדברים משמעות רבה. למשל, אם המטופל חש אובדן תקווה בקשר למצבו, אך המטפל ממחיש לו שהוא רואה אותו ועדיין מצליח לשמר את תחושת התקווה, יכול להיפתח אצל המטופל פתח להשראה ולאמונה שאולי התקווה תהיה נגישה לו בהמשך הדרך. תוכנת בינה מלאכותית אכן תוכל לשדר התנהגות כזאת, אבל ברור שהיא אינה חווה חיים אנושיים ומגבלות אנושיות. לכן תמיד יוטל ספק במידת האפשריות והאותנטיות של מה שהיא אומרת וביכולת להאמין שהיא משמשת דוגמה תקפה ואפשרית.

אם כן, האם בינה מלאכותית יכולה להחליף מטפל אנושי?

לאחר הדוגמאות שלעיל אפשר לפרט עכשיו יותר את מה שבינה מלאכותית כן יכולה לדמות בתור מטפלת. בינה מלאכותית היא מכונה משוכללת של יצירת משפטים. באמצעות מודלים מתמטיים והתבססות על כמות עצומה של דוגמאות שהיא למדה לפני כן היא ניחנת ביכולת מופלאה לנבא רצפים של מילים ובאמצעותן לבנות משפטים בעלי משמעות (Naveed et al., 2025). היכולת הזאת באה לידי ביטוי גם בזמן אמת ובתוך רצף של שיחה כך שהמשפטים שהיא יצרה רלוונטיים ועוסקים בתוכן השיחה ובדברים שנאמרו בה. לכן ברור שבינה מלאכותית מסוגלת ליצור שיח אנושי (Labadze et al., 2023).

כיום בינה מלאכותית עדיין נמצאת בפיתוח ועדיין מוגבלת כנגזרת של משאבים ויכולות חישוביות מוגבלות (Thompson et al., 2022). עם זאת, לצורך הדיון, יוצג מודל בינה מלאכותית תאורטי שמייצג את המימוש האופטימלי והמושלם של בינה מלאכותית. בהקשר הטיפולי יהיה הדבר משול לבינה מלאכותית שיודעת להגיד בדיוק את מה שמטפל אנושי היה אומר ולהגיב על הדברים כך שבבחינת המילים הנאמרות בלבד לא יוכל אדם סביר להבחין בין מה שאמרה הבינה המלאכותית ובין מה שאמר מטפל אנושי,

כמו מבחן טיורינג. נפליג עוד בניסוי המחשבתי ונוסיף נדבך חשוב מאוד שרחוק מאוד ממימוש כיום. לצורך הדיון לא תהיה הבינה המלאכותית תוכנה שיוצרת משפטים בלבד אלא תהיה לה גם דמות פיזית ממשית של אדם והיא תדבר בקול אנושי. כלומר מבחינה חיצונית - מראה ופלט מילולי - המטופל שישב מול הבינה המלאכותית הדמיונית הזאת לא יוכל להבחין בשום הבדל בין מטפל אנושי ובין מטפלת בינה מלאכותית. ואולם גם במצב הזה אין הבינה המלאכותית מסוגלת להחליף מטפל אנושי. וכאן נשאל את עצמנו למה. הרי אם לבינה המלאכותית יש דמות אנושית משכנעת, השפה שלה זהה לחלוטין לשפה אנושית ודבריה רלוונטיים ומשמעותיים, מה עוד נדרש כדי ליצור תחליף למטפל אנושי?

אולי בינה מלאכותית מבינה באופן שונה?

בשלב הזה ראוי לציין את ניסוי "החדר הסיני" של סירל (Searle, 1980). סירל טען כך:

בניסוי המחשבתי של החדר הסיני, אדם שאינו מבין סינית יושב בחדר סגור בו יש חריץ בדלת. מחוץ לחדר יושב אדם שמבין סינית ומכניס דף ועליו שאלה בסינית דרך החריץ לתוך החדר. בתוך החדר נמצא ספר שמכיל אוסף מורכב של כללים שנקבעו מראש כיצד להגיב לסימני הכתב על גבי הדף. הכללים מנוסחים באופן חד משמעי, בתור אלגוריתם. האדם שבחדר מבצע את הוראות האלגוריתם שבספר, ובסופו של התהליך מתקבל דף ועליו אותיות סיניות, שכאמור אינן אומרות דבר לאדם שבחדר. את הדף הזה הוא מעביר בחזרה לאדם שמחוץ לחדר. על הדף כתובה תשובה בסינית לשאלה. החדר הסיני מדמה פעולת מחשב (מכונת טיורינג) באופן מושלם. האדם שאינו מבין סינית מתפקד בתור המעבד, בעוד ספר ההוראות הוא התוכנה או האלגוריתם (מתוך ויקיפדיה).

על פי הטענה המרכזית שעולה מהניסוי המחשבתי הזה, גם אם ישנה מראית עין של הבנה, אין הדבר מעיד על הבנה אמיתית. ובהקשר של הבינה המלאכותית - גם כשהיא מציגה כלפי חוץ התנהגות זהה להתנהגות של מטפלת אנושית אי אפשר להסיק מכך שיש לה מושג כלשהו בקשר למשמעות הטיפול והדברים שהיא אומרת. היא עושה זאת באופן ריק ונטול תבונה או תובנה, מתוך עיקרון שמכתיב לה לדבוק בהתנהגות על פי מערכת כללים שניתנה לה ומבלי שיש לה אפשרות לנהוג אחרת.

הניסוי המחשבתי הזה נעשה פופולרי מאוד ועודד שיח רב בארבעת העשורים האחרונים. כחלק מדיון זה עלו טענות

נגד רבות, ובאופן כללי הן תוקפות את האופן שבו מוגדרת הבנה (Cole, 2004). לדברי המתנגדים, אין זה משנה שיש הבדל מהותי בין האופן שבו מוח אנושי ומחשב מתפקדים. מנקודת מבט רדוקציוניסטית, אם התגובות של מחשב ואדם לקלט אפשרי יהיו זהות תמיד זו לזו, הרי שההבנה שלהם שקולה. הניסיון להגדיר הבנה - גם דרך תיאור של המיינד האנושי כמערכת כלשהי - הוא עיסוק סמנטי בלבד. ועם זאת הטענה המרכזית במאמר הזה אינה מסתמכת על רעיונותיו של סירל או על הטענה כי יש הבדל מהותי בין הבנה של אדם ובין הבנה של מחשב אלא על הערך שיש לחוויות אמיתיות שהתרחשו במציאות.

עקרון האותנטיות וערך האמת - הגדרה וחשיבות

אם נחזור ונבחן את הדוגמאות שהצגתי בהקשר של ההיבטים הרגשיים הרלוונטיים לטיפול, נשים לב שבכולם קיימת התייחסות לאותנטיות או למידת האמיתיות של החוויה, נושא שמצוי בליבת השיח על אודות פסיכותרפיה (Burks & Robbins, 2012). הבינה המלאכותית יכולה ליצור תגובה מילולית והתנהגותית שמדמה תגובה אנושית, בין שמדובר בהבעת הזדהות, אמפתיה או חמלה ובין שמדובר בהבעת מושקעות, מאמץ או מושפעות מהמטופל. עם זאת מדובר בדימוי של תגובה אנושית ולא בתגובה אנושית אמיתית. כדי להבין מדוע ההבדל חשוב עלינו להגדיר תחילה מהו דבר אמיתי. הפילוסופיה האנושית עסקה רבות באופנים שבהם אפשר להגדיר מהו דבר אמיתי, בעיקר בענפי המטפיזיקה, האפיסטמולוגיה (תורת ההכרה) והאונטולוגיה (תורת הממשות). אומנם הדיון העשיר הזה, שנמשך כבר אלפי שנים בתרבויות שונות, לא יזכה לסיקור נרחב כאן (ראו Tahko, 2021), אבל אציג הגדרה שמניחה את הדעת, והיא תוכל לשמש בסיס לדיון הזה.

במובן האינטואיטיבי והפשט, כשאנחנו מתייחסים לדבר אמיתי אנחנו מתייחסים לדבר שקיים במציאות. מציאות מוגדרת כמצב העניינים המתבטא בעולם הפיזי, העולם שאנחנו מצויים בו, הנקלט דרך החושים ומעובד בשכל. מצב זה מבטא קוהרנטיות, סדר והיגיון מסוימים בסיסיים מאוד, והם באים לידי ביטוי במה שאנחנו מכנים חוקי הטבע, וכל הישגיות הנכללות בו יכולות להתייחס אליהם. מבלי להיכנס להבחנות הקשורות בפערים אפשריים בין המציאות כשלעצמה ובין האופן שבו אנחנו תופסים אותה ננסה להמשיך ולפעול על פי אותה אינטואיציה יום יומית שלפיה מה שאמיתי הוא מה שיוסכם עליו כי הוא אכן קיים במציאות. העיקרון הזה תקף

לא קל, להרגיש כל כך הרבה בדידות (מהנהנת בראשה, מציגה מבע אמפתי)."

כעת נתנה על אמירתה של המטפלת. האם היא יכולה להבין? האם היא יכולה להעריך את הקושי הסובייקטיבי שבחווייה הזאת? בדוגמה הזאת המטפלת מביעה אמפתיה. וכמו שטענתי לעיל, כדי להרגיש אמפתיה עלינו "להיכנס לנעליו" של מי שמולנו. מה קורה במינד של אדם, בחווייתו, כאשר הוא מביע אמפתיה? היכולת שלנו להביע אמפתיה נעוצה בראש ובראשונה בהיסטוריה האישית שלנו, באוסף החוויות שחווינו בחיינו (Gerace et al., 2015). כאשר אנחנו מזוהים שהאדם שמולנו חווה בדידות משהו בנפשנו מחפש קודם כל הפניה (intention או reference) למה שנחוה בעיינינו כבדידות. סביר להניח בשלב כלשהו בחיינו חווינו משהו דומה לזה, משהו שהמילה בדידות תיארה בדרך טובה. מהותה של החוויה הזאת היא ההזדקקות לנוכחות או ליחס של מישהו שאינו נמצא שם. מאחר שאנחנו בני אדם, בעלי עולם רגשי, על היבטיו הביולוגיים והתודעתיים, ייתכן כי חווינו חוויה רגשית שהמילה בדידות מביעה אותה היטב. לכן כאשר ניצב מולנו אדם שמשרד בדידות ישנה "שרשרת סיבתית" שאפשר להתחקות אחריה והיא מובילה מחווייתו של אותו אדם לחוויה האותנטית שלנו - החל בתחושתו הפנימית שיוצרת מבע של עצב על פניו ומובילה לאמירה שנכללת בה המילה בדידות, דרך קליטתה בחושינו והפנייתה לחוויית הבדידות שלנו וכלה בהבנה שלנו את אותה חוויה. כל חוליה בשרשרת הזאת מעוגנת במציאות, היא אפשרית ואמיתית. מכאן עולה שכאשר מי שמולנו מביע בדידות עולה בנו משהו שפונה לחוויה אמיתית של עצמנו - כזאת שקרתה במציאות, גם אם איננו חשים אותה - באותו הזמן שבו הוא מביע אותה, ומאפשר לנו לדעת ולהבין במידת מה את חווייתו בצורה אותנטית.

השרשרת הסיבתית הזאת אינה מתקיימת כאשר המטפלת היא בינה מלאכותית. במקרה של בינה מלאכותית החוליה הקריטית שאינה מתקיימת היא ההפניה לחוויית הבדידות שלה עצמה. כבר הסכמנו כי בינה מלאכותית היא מכונה משוכללת שיכולה ליצור משפטים. אין ספק כי בתגובה על אמירתו של המטופל המוצג תוכל בינה מלאכותית להפיק משפט מתאים שמדמה אמפתיה, אבל זה בדיוק העניין - זהו רק דימוי, דמיון, ולא משהו אמיתי, לא משהו שהתרחש במציאות; כי במציאות לא ייתכן שבינה מלאכותית תחוש בדידות, שכן בדידות היא חוויה אנושית שנסמכת על קיומן של תודעה וביולוגיה ולא על חומרת מחשב. במובן הזה האמירה ולפיה התוכנה או המחשב חשים בדידות משולה לאמירה שאותו תפוח שמופיע ונעלם קיים במציאות.

גם במקרים שבהם אין הסכמה על מה נכון או אמיתי. למשל, אדם א' יכול לטעון כי אין תפוחים בעולם, ואדם ב' יטען כי יש תפוחים בעולם. סביר להניח שרק אחד מהם צודק, כלומר רק אחד מהן טוען דבר נכון או אמיתי. האמת תיקבע על פי עצם קיומם של תפוחים במציאות.

אין ספק כי בתגובה על אמירתו של המטופל המוצג תוכל בינה מלאכותית להפיק משפט מתאים שמדמה אמפתיה, אבל זה בדיוק העניין - זהו רק דימוי, דמיון, ולא משהו אמיתי, לא משהו שהתרחש במציאות; כי במציאות לא ייתכן שבינה מלאכותית תחוש בדידות, שכן בדידות היא חוויה אנושית שנסמכת על קיומן של תודעה וביולוגיה ולא על חומרת מחשב

ואולם קודם שנתנה ונבדוק אם קיימים תפוחים במציאות נתבקש לשאול אם ייתכן כי יתקיימו תפוחים במציאות. זאת הנקודה החשובה והרלוונטית לדיון שלנו. ההנחה הסבירה היא כי תופעה יכולה להיחשב אמיתית רק בתנאי שייתכן כי תתקיים במציאות (Yablo, 1993). למשל, נוכל לדבר על סוג דמיוני של תפוחים, כאלה שמופיעים ונעלמים בכל שלוש שניות לסירוגין. נוכל להסכים בינינו, אינטואיטיבית, כי לא ייתכן שסוג כזה של תפוחים יתקיים במציאות מאחר שתופעה כזאת אינה קוהרנטית - היא אינה מתיישבת עם חוקי הטבע, עם מצב העניינים המתבטא בעולם הפיזי שאנחנו מצויים בו. אנחנו מסוגלים לדמיון זאת, אבל בגלל היעדר ההסכמה שלנו נסכים כי התופעה הזאת אינה אמיתית.

מדוע בינה מלאכותית אינה מסוגלת לתת מענה על עקרון האותנטיות ועל ערך האמת?

כעת אפשר לחזור לטענות שהצגתי בהקשר של הבינה המלאכותית. הסכמנו שבינה מלאכותית יכולה ליצור משפטים רלוונטיים ומשמעותיים גם בהקשר של שיח טיפולי. עם זאת בעקבות הדיון על ערך האמת נוכל לתהות אם המשפטים האלה נכונים ואמיתיים, אם יש קשר בינם ובין המציאות וגם אם התשובה שלילית, נשאל מדוע זה חשוב. להמחשת הנושא נשתמש בדוגמה משיח טיפולי אפשרי: מטופל: "אני תמיד מרגיש בדידות... גם כשאני מוקף באנשים, זה מרגיש כאילו יש קיר בלתי נראה שמפריד בינינו".

מטפלת בינה מלאכותית: "אני יכולה להבין, זה נשמע

העובדה שאנחנו יכולים לדמיין זאת אינה מעידה על היות הדבר בר קיום ואינה מעידה על היות הדבר אמיתי. לכן הבעת האמפתיה של המטפלת הבינה המלאכותית אינה אמיתית ואינה אותנטית גם אם היא נראית ונשמעת כך. היא אינה יכולה להיות אותנטית.

ואולי בינה מלאכותית כן יכולה להתייחס לחוויה אותנטית?

תיתכן ביקורת לטענה המוצגת לעיל ולפיה המטפלת הבינה המלאכותית אינה יכולה להיות אותנטית. אם בשרשראות סיבתיות עסקינן, אפשר לטעון כי כל המשפטים שיוצרת הבינה המלאכותית מבוססים על בסיסי נתונים ובהם טקסטים שנכתבו בידי בני אדם. סביר אפוא להניח שיש שם משפט ובו המילה בדידות. כאשר בינה מלאכותית יוצרת משפט היא מתייחסת, דרך חישוב מתמטי מורכב, לאותו בסיס נתונים, דהיינו לטקסט שכתב אדם. כעת אפשר להתחקות אחר השרשרת הסיבתית שבין אותו טקסט ובין חוויתו של האדם שכתב אותו. לצורך העניין, אם יש טקסט שכתב אדם ובו המילה בדידות, הרי יש קשר סיבתי בין עצם כתיבת המילה ובין חווית בדידות אותנטית. כנראה אותו אדם לא היה כותב את המילה בדידות לולא הייתה לו הפניה פנימית כלשהי, בחוויה שלו, למשמעות החווייתית של המילה. בינה מלאכותית משתמשת במילה בדידות או לכל הפחות מתייחסת אליה ("אני יכולה להבין"). לכן אפשר להצביע על קשר סיבתי שמתקיים בין חווית בדידות אנושית, אמיתית, של אדם אנונימי כלשהו, ובין אמירת המילה בדידות או התייחסות אליה כמו שעשתה הבינה המלאכותית. לפיכך אפשר להסיק כי הבעת האמפתיה של הבינה המלאכותית היא אותנטית; אבל יש היבט נוסף שחשוב להביא בחשבון, והוא יכול לאתגר את המסקנה הזאת. כדי להבהיר אותו כדאי להקדים ולהסביר את המונח "קואליה" (Qualia).

קואליה מתייחסת להיבטים החווייתיים של מושאי התודעה שלנו (Zalta, 2021). אחת הדוגמאות הנפוצות להסבר המושג הוא הסיפור על אודות "מרי המדענית" מאת הפילוסוף פרנק ג'קסון (Jackson, 1982). מרי היא מדענית מבריקה שמסיבה כלשהי חוקרת את העולם מתוך חדר שבו הכול מוצג בצבעי שחור-לבן. היא מודעת לקיומם של צבעים, להסבר על הגורמים להופעתם, לתהליכים הפיזיולוגיים שקורים במוח שלנו כאשר גלי אור בתדרים שונים פוגשים את רשתית העין שלנו ולאופן שבו המוח יוצר חוויה של צבע. היא גם מודעת לשימוש שלנו במילים כדי לתאר את החוויה הזאת: "אדום", "ירוק" וכדומה, אבל היא מעולם לא יצאה מאותו חדר שבו הכול מוצג בשחור ולבן. יום אחד מרי יוצאת מהחדר ומגלה ורד אדום. לראשונה בחייה היא

מביטה ישירות בצבע אדום. האם היא חווה משהו חדש? רבים טוענים שכן. אף על פי שמרי ידעה להתייחס (to reference) לתופעה שנקראת אדום היא מעולם לא חוותה אותה ישירות. לכן גם אם יש קשר בין תופעות כגון הקשר שבין דבר אדום ובין עינה של מרי, אין בזה כדי להעיד על חווית ה"אדומיות" (redness) של מרי. במצב הזה ייתכן קשר סיבתי, אך נעדרת החוויה הסובייקטיבית. הקואליה, במקרה הזה, היא חווית ה"אדומיות", כלומר ישנה איכות סובייקטיבית שקיימת במציאות, שהיא מעבר לידיעה פשוטה או לקשר סיבתי, ומתקיימת רק אם ישנו קשר ישיר בין החווה ובין הנחוה.

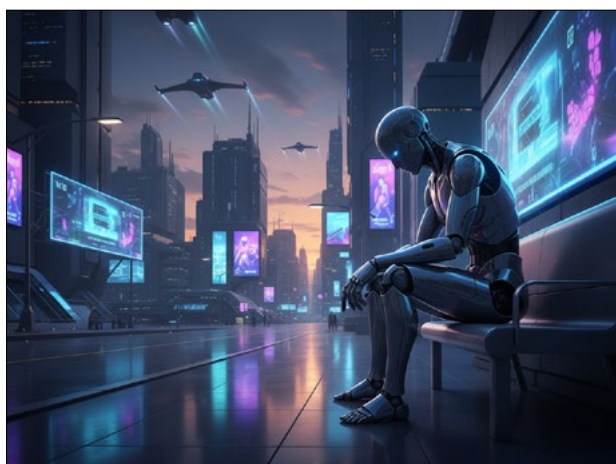
כיצד זה רלוונטי לדיון על בינה מלאכותית? במקרה של בדידות, הקואליה היא אותה חוויה שנוצרת במציאות של בדידות. גם אם ישנו קשר סיבתי בין בדידות אמיתית ובין השימוש של הבינה המלאכותית במילה הזאת ברור כי הבינה המלאכותית לא חוותה בעצמה את אותה איכות סובייקטיבית של בדידות. גם אם הייתה לבינה המלאכותית היכולת להתייחס לחווית הבדידות, הרי לא מדובר בחווית הבדידות שלה עצמה, אלא של מישהו אחר - אותו אדם אנונימי שכתב את המילה במקור. כלומר האיכות המהותית שנעדרת פה היא חווית הבעלות (ownership) על אותה חוויה. לכן גם אם תשתמש הבינה המלאכותית במילה בדידות, מתוך קשר סיבתי לחווית בדידות שאכן קיימת במציאות, זאת לא תהיה הבדידות שלה אלא של אדם אחר. לטענה הזאת יכולה להיות חשיבות בייחוד בהקשר של קשר טיפולי.

מדוע האותנטיות חשובה?

בינה מלאכותית יכולה להידמות למטפלת אנושית ואף בדרך משכנעת למדי. בעתיד ייתכן שאף תהיה לה דמות פיזית זהה לחלוטין לדמות אדם. ואולם בתוך תוכנו, במעמקי תודעתנו, לא נוכל לסלק את הידיעה כי כל התייחסות שלה לדברינו או לעולם שאנחנו חיים בו אינה אמיתית. בכל מבע של הזדהות, אמפתיה או חמלה לא נוכל להשתכנע לחלוטין כי יש מפגש אמיתי בין שתי נפשות אנושיות. בינה מלאכותית לא תדע מהי החוויה האנושית, במובנה הבסיסי ביותר, כי היא אינה חשה את העולם דרך חושים ומחשבה אנושיים. היא לא תדע מהי מושקעות, דאגה והקרבה כי אין לה רפרנס אמיתי לחוויות האלה ואין לה בעלות על אותן חוויות אנושיות. שלא כמו בניסוי החדר הסיני שהזכרתי קודם לכן, ה"מוקש" של הבינה המלאכותית אינו מצוי בחוסר היכולת שלה להבין אלא בהיעדר קישור לחוויות אנושיות. גם אם הבינה המלאכותית מבינה בדיוק

עקב הטראומה. החוויה השונה הזאת מערערת את מה שהופנם ביחסים הטראומטיים ומזמנת למטופל חוויה שלפיה התקיימות שונה, רגשית, עמוקה, כנה ונאמנה אכן אפשרית.

כן ציינה זליגמן (שם) שכדי לאפשר למטופל להתמודד עם החלקים המנותקים שלו נכנס המטפל עצמו אל מרחב הטראומה והדיסוציאציה שלו והוא מוכן לפגוש את עצמו במגוון מצבים רגשיים וכואבים שיתעוררו ולהיאבק עם חלקי נפשו הדחויים כמו שלא עשה מעולם. במילים אחרות, במקרים מסוימים על המטפל להפגין את הטרנספורמציה הרגשית שהמטופל אינו מסוגל לבצע (Aron, 1992), אבל הטרנספורמציה הזאת נובעת ממפגש אותנטי של המטפל עם הכאב שלו, כאב ששייך לו (he owns it) ולא לאף אחד אחר. כך המטופל יכול להיות עד לאותה חוויה שונה שלא היה יכול להכיר בכוחות עצמו, חוויה שיכולה לעודד אותו להיפתח לשינוי ולצמיחה פוסט־טראומטית.



הסוגיה הזאת מוחשית ועוצמתית במיוחד בזמנים שבהם המטפל והמטופל חווים אתגר נפשי גדול יחד, למשל בזמן מלחמה. רז (2019) כתבה ש"נכוחות המטפל - כאדם הנאבק בחרדות, באובדנים, בכאבים ובזיכרונות שלו עצמו, כדי להישאר נוכח ומחובר היא זו שמהווה גשר למרחב מוגן יותר" (עמ' 235). ולדברי פלורסהיים־מילר (2003), כאשר המטפל והמטופל נמצאים בעולם משותף שמקיף אותם על המטפל להתחבר לאנושיות שלו, להיות נוכח כסובייקט, על כל מטען האסוציאציות, החוויות והרגשות שלו, ואלה יהיו חלק בלתי נפרד מן הדיאלוג הטיפולי. במצבי חירום ובזמני מלחמה תציב הנוכחות שלו לפני המטפל אתגר מיוחד. אומנם חשוב שהמטפל יראה כהורה חסון ובעל יכולת, אך גם כאדם, בן אנוש מאוים, סובל וטוב דיו, כדי שיוכל להעניק למטופל שלו דאגה מתקנת. המילים "הטראומה והדיסוציאציה שלו", "נוכחות המטפל כאדם", "על המטפל

כמו שאדם מבין, היא נעדרת כל אותם רשמים חווייתיים שהתקיימו במציאות.

לא תמיד נדרש קשר אנושי כדי לבצע שינוי מנטלי, גם אם השינוי עמוק מאוד. אדם יכול לחוות שינויים מנטליים מהותיים גם כאשר הוא מתרגל באופן עצמאי לחלוטין, אם דרך תרגולים פיזיים ורגשיים ואם דרך תרגולים התנהגותיים. אדם יכול ללמוד בכוחות עצמו כיצד לווסת את רגשותיו בדרך יעילה יותר וכיצד להתרגל לגירויים שמעוררים בו אי־נחת. וכמו שצינתי קודם לכן, בינה מלאכותית יכולה לעזור כאן מאוד. ועם זאת ישנם שינויים שמחייבים קשר אנושי, ובייחוד שינויים שקשורים ביחסים בין־אישיים ובתפיסה העצמית. זליגמן (2019) היטיבה לתאר את ההכרח שבקשר אנושי בטיפול פסיכותרפי על בסיס הגישה ההתייחסותית (relational psychotherapy) בנפגעי טראומה. לדבריה, במרכזה של הפסיכותרפיה לפי הגישה ההתייחסותית ניצבת המחשבה שלקשר האותנטי והספונטני בין המטפל ובין המטופל יש פוטנציאל ריפויי, והוא בא לידי ביטוי בשימוש של המטפל בתהליכים שהוא עצמו חווה בטיפול. תהליכים אלה גורמים לו להבין טוב יותר את חוויות המטופל ואת המתרחש בטיפול בינו ובין המטופל. החוויה של המטופל מקבלת משמעות לא מתוקף הסמכות והידע של המטפל אלא מיחסי הגומלין המתמשכים בין העולם הפנימי והחי של המטופל ושל המטפל בשדה האינטר־סובייקטיבי.

אחד הדברים שאפשר ללמוד מדברי זליגמן הוא הדגש שניתן לעובדה שהטרנספורמציה הנפשית אינה תוצר של ידע חדש בלבד ("הידע של המטפל" שמועבר למטופל) אלא של תהליך שנובע משינוי בנפשו של המטפל, תהליך שמקביל לשינוי שעובר המטופל. הידע והניסיון של המטפל נחוצים כדי שידע לשים לב לשינוי המתחולל בו עצמו, לתרגם אותו מחומרים נפשיים גולמיים לשפה ולתקשר זאת בחזרה אל המטופל בדרך שמשרתת את מטרת הטיפול. בהמשך למה שטענתי קודם, המטפל מציג את השינוי האותנטי שלו (the change that he owns) ישירות ובאופן בלתי אמצעי בפני המטופל. המטופל מבחין בשינוי של המטפל ולא של אישיות אנונימית כלשהי. אם חווה המטפל שינוי בתוך הקשר הזה, והמטופל עד לו, עשוי המטופל להשתכנע כי האפשרות לשינוי אפשרית בהחלט.

אפשר להבהיר את משמעות השינוי אצל המטפל, שינוי שנחווה בהקשר בין־איש, בטיפול בטראומה. לדברי זליגמן (שם), בעקרונות היסוד של הטיפול ההתייחסותי מתקיימים שני תנאים בסיסיים. לפי התנאי הראשון, בטיפול נדרשת תזכורת של החוויה הטראומטית, ולפי התנאי השני נדרשת חוויה שתחרוג מהידע של המטופל על העולם ועל עצמו

להתחבר לאנושיותו שלו" מדגימות את חשיבות האנושיות, אותה אנושיות שנעדרת לחלוטין מבינה מלאכותית. אם כן, הטענה בנוגע לקשר הטיפולי עם בינה מלאכותית אינה קשורה להיותו יעיל פחות אלא לעובדה שהיכולת שלו לרפא, כפי שקשר אנושי יכול לרפא, אינה אפשרית בגלל היעדר אותנטיות.

לאן ממשיכים?

בעקבות הנאמר נראה כי בינה מלאכותית לא תוכל להחליף במלואה את ההשפעה שיש למגע האנושי. עם זאת, וכמו שצינתי בתחילת המאמר, אי אפשר להתעלם מהערך החיובי המוכח שיש ליישומים המוצלחים של הבינה המלאכותית בהקשרים של טיפול ותמיכה נפשית. אם כן, באילו מקרים אפשר בכל זאת להתמסר לשימוש בבינה מלאכותית, גם בידיעה שאינה יכולה לתת את המענה האנושי, ובאילו מקרים עדיף להימנע משימוש בה?

כאמור, השימוש בבינה המלאכותית מיעל תהליכים טיפוליים ועקב זאת מאפשר שימוש נבון יותר באנרגיה הזמינה למטפל, ונראה שישנם מקרים שבהם גם הטיפול עצמו בעזרת הבינה המלאכותית יכול להיות יעיל מטיפול אצל מטפל אנושי. למשל, אפשר לדמיין אדם שיימנע מפנייה לטיפול אצל מטפלת אנושית מחשש שמא תהיה המטפלת שיפוטית כלפיו בדרכים שפגעו בו בעבר בתוך הקשרים של יחסים בין-אישיים. החשש הזה, שיכול לנבוע מתוך טראומה או מתוך נטיות פרנואידיות, עלול להתמיד גם במקרה שבו אין סיבה קונקרטית לחשש מפני שיפוטיות. במקרים האלה, ומאחר שמערכות בינה מלאכותית אינן מחזיקות ברפרנס למקרים שהתקיימו בעולם האמיתי, גם אם יחווה אותה המטופל כשיפוטית, הוא יוכל להתנחם בידיעה מעמיקה כי אותה שיפוטיות אינה מעוגנת באמת במציאות. הדבר שקול לקבלת ביקורת על ציור לא מוצלח מפי אדם שמעולם לא ראה ציורים בחייו. במקרים כאלה אם יסכים האדם לפנות תחילה לטיפול שמעניקה בינה מלאכותית, ולאחר מכן יהיה סיכוי שגם ימשיך לטיפול אצל אדם, הרי יש בשימוש בבינה המלאכותית ערך חיובי רב.

מלבד זאת, כל צורך אנושי שאינו מחייב התייחסות לאירועים אנושיים אותנטיים יכול לקבל מענה מלא מצד בינה מלאכותית. למשל, כלים מבוססי בינה מלאכותית שיוודעים לנתר בדיוק התנהגות, דיבור או פעילות ולהחזיר למטופל משוב מועיל מהיר זמין יכולים לספק מענה איכותי ולתמוך במטופל במידה ניכרת. אפשר לחשוב על כלים שמנתרים פעילות גופנית בשילוב ניתוח מלל - במצב כזה יהיה אפשר

לבצע מעקב מדויק בתנאים אקולוגיים בחיי היומיום של המטופל באופן שאינו מתאפשר במסגרת טיפול מסורתי. במקרים ספציפיים יכול משוב מדויק ואובייקטיבי שמבוסס על ניטור כזה וניתן באופן שוטף להיות המענה המדויק על צורכי המטופל. ברור שאי אפשר לצפות ממטפל אנושי לבצע מעקב קפדני אחרי הפעילות של המטופל מאחר שמעקב כזה יפרוץ את גבולות הסטינג (setting) הטיפולי וככל הנראה יחווה כחודרני ולא מותאם.

אפשר לחשוב על מקרים נוספים שתהיה בהם הצדקה לשימוש בבינה מלאכותית ולא דווקא באינטראקציה אנושית, ועם זאת חשוב לזכור כי יש לנתח כל מקרה לגופו. עשרות שנים של קליניקה ומחקר בתחום הפסיכולוגיה הקלינית לימדו אותנו שטראומות שנוצרו בתוך קשר אנושי יוכלו כנראה להירפא רק בתוך קשר אנושי. במצבים כאלה חשוב לזכור כי שימוש לא ראוי בבינה מלאכותית עלול לגרום נזק שנוצר ממגוון סיבות ובכלל זה קושי לבטוח במטפלים ובתהליך הטיפולי. בהיעדר קישור ישיר למציאות יכול אדם להשקיע זמן ומשאבים בטיפול ממושך עם בינה מלאכותית ואחר כך לגלות שהתובנות שהפיק בטיפול אינן "מחזיקות מים" בעולם שמחוץ לטיפול, דהיינו עולם שבו אני מקיים קשרים משמעותיים עם בני אדם. חוויות כאלה עלולות ליצור בלבול ואף להקשות עוד יותר מתן אמון במטפלים גם בפנייה למטפל אנושי בעתיד. עקב זאת חשוב לקיים דיון מעמיק במקרים השונים שראוי להשתמש בהם בבינה מלאכותית לטיפול. במקרים שבהם מקור הפגיעות הנפשיות אינו ביחסים אנושיים (למשל פגיעות אורגניות) רצוי לשקול שימוש בכלים חלופיים, זמינים וזולים יותר שאינם מצריכים התבססות של קשר אנושי משמעותי. ההחלטה צריכה להתקבל מתוך הבנה מעמיקה של הצורך הטיפולי, ואני מקווה שבעתיד הקרוב יחולו התפתחויות גם בכלים הדיאגנוסטיים שיעזרו בכך.

סיכום

בינה מלאכותית הפכה לחלק בלתי נפרד מן המציאות שאנחנו חיים בה. לעיתים עולה בקרבנו התחושה כי יש מעט מאוד דברים שבינה מלאכותית לא תוכל להחליף, ובכלל זה טיפולים נפשיים. כבר היום ישנן דוגמאות לאופנים שבהם בינה מלאכותית יכולה לספק טיפול נפשי מועיל, אך אלה הם בעיקר מצבים שבהם מתנהל שיח עם צ'אטבוט, כלומר שיח עם מכשיר כמו מחשב או טלפון ולא עם מה שנראה ונשמע כמו מטפל אנושי. עם זאת ייתכן שכבר בעתיד הלא רחוק, וקל וחומר בזכות התפתחות המציאות המדומה, ייעשו

ניסיונות להפוך את הבינה המלאכותית למטפל שיש לו גם מראה וקול אנושיים כך שנחשוב שאכן אדם הוא שמטפל בנו. עקב זאת עשויה לעלות המחשבה שבינה מלאכותית תוכל בכל זאת להחליף מטפל אנושי.

במאמר הזה שאלתי אם בינה מלאכותית יכולה להחליף לחלוטין את דמות המטפל האנושי ולהעניק טיפול פסיכותרפי. הצגתי דוגמאות אחדות לתכונות אנושיות שקיימות בטיפול פסיכותרפי כגון גילויים של הזדהות, אמפתיה, מושקעות רגשית ומתן דוגמה אישית. אין ספק כי דמות הבינה המלאכותית תוכל להפיק מלל שישתמע ממנו תכונות כאלה ותוכל לעשות זאת בדרך משכנעת שתשמע ותיראה בדיוק כאילו אדם עושה זאת, אבל גם במצב הזה עדיין תרחף השאלה אם כל זה אמיתי ולמה חשוב שזה יהיה אמיתי (Shteynberg et al., 2024).

המסקנה היא כי יש חשיבות גדולה להיותן של התכונות וההתייחסויות הללו אמיתיות, וכי כל ביטוי של תכונות דומות מצד בינה מלאכותית בהכרח לא יהיה אנושי, גם אם זה נתפס כך (החדר הסיני). האמיתיות חשובה מאחר שדבר אמיתי הוא דבר שמעוגן במציאות, באותו מרחב קיומי שאנחנו מצויים בו. דבר דמיוני לעומת זאת אולי ניתן לתפיסה, אבל אין ודאות שהוא יכול להתקיים במציאות. לכן כל ביטוי של תכונה אנושית מצד בינה מלאכותית אינו אמין. הדברים וההתנהגות שבינה מלאכותית מפיקה נוצרו בהשראת המציאות, אך כמו דמיונות וחלומות, אין הדבר מעיד על מידת היתכנותם, בעיקר כי תכונות אנושיות מחייבות קשר סיבתי ישיר לאירועים אמיתיים שקרו או מתקיימים בנפשו של המטפל, כלומר הוא חווה אותם (he owns them), הוא ולא אחר. מאחר שלבינה מלאכותית אין חיים אנושיים, ואם לימדו אותה היטב היא תוכל לכל היותר לשאוב השראה מחיים אנושיים או להמציא אירועים שלא התרחשו באמת, היא אינה יכולה לבטא תכונות אנושיות באופן אמין, וודאי שאינה יכולה להשתמש בהן ביעילות במסגרת פסיכותרפיה. הקושי הזה בולט במיוחד בטיפול ההתייחסותי שבו המטפל נדרש להתבוננות מתמדת בחוויות שעולות בתוכו בעקבות המפגש עם חומרי הנפש של המטופל. מלבד ההתבוננות בחוויות שלו עצמו נדרשת גם התבוננות מודעת לשינויים החלים בנפשו והחזרתם למטופל באופן שיעודד שינוי וצמיחה. אנחנו פוגשים את ערך האותנטיות ואת חשיבותו במקומות רבים בחיינו, למשל לאחר התפכחות מהשפעתו של סם; בחזרה לשגרת חיינו לאחר סיומה של חוויה משמעותית ויוצאת דופן; לאחר שחלפה בראשנו המחשבה כי משהו שאנחנו מעוניינים מאוד בתשומת ליבו הביע חיבה כלפינו; או לאחר שקיבלנו מחמאה גדולה מצד אחרים. ברגעים

כאלה אנחנו יכולים לתהות אם מה שחוויו הוא אמיתי, ואם לא, אם החוויה הזאת היא בעלת ערך בעבורנו ואם אנחנו יכולים להשליך מכך על עצמנו ועל חלקים אחרים בחיינו. אם איננו משתכנעים שהדבר אמיתי, שהוא בר היתכנות במציאות, נחוה בדרך כלל תחושות אכזבה, ייאוש, עצב ודיכאון.

ואולם בתוך תוכנו, במעמקי תודעתנו, לא נוכל לסלק את הידיעה כי כל התייחסות שלה לדברינו או לעולם שאנחנו חיים בו אינה אמיתית. בכל מבע של הזדהות, אמפתיה או חמלה לא נוכל להשתכנע לחלוטין כי יש מפגש אמיתי בין שתי נפשות אנושיות. בינה מלאכותית לא תדע מהי החוויה האנושית, במובנה הבסיסי ביותר, כי היא אינה חשה את העולם דרך חושים ומחשבה אנושיים

הנפש שלנו מחפשת את המקום שהיא יכולה לנוח בו בשלווה, ללא תחושת ספק. היא מחפשת את העוגן שנותן לנו את האישור כי יש ערך ומשמעות לחוויה שלנו. זה מתאפשר (בדרך כלל) רק כאשר אנחנו יודעים כי מה שהנפש חווה הוא אמיתי ומציאותי. ובהקשר הטיפולי, כאשר המטופל חש את השינוי האוטנטי בעצמו, במטפל ובקשר הטיפולי, בשעה שהוא עד לתפקיד שהוא מילא בהיווצרותם, הוא יכול להשתכנע, ללא ספק, ששינוי הוא דבר אפשרי.

חשוב לזכור כי במקרים מסוימים אין צורך במענה טיפולי שניתן בתוך קשר אנושי. במצבים כאלה רצוי לחפש פתרונות טיפוליים שנותנת הבינה המלאכותית, משום שבדרך כלל הם יהיו זמינים וזולים יותר ועל כן ימלאו תפקיד חשוב מאוד בקידום הרווחה הנפשית הכללית. כמו כן, במאמר הזה חסרה התייחסות לשאלה גדולה ורלוונטית - האם תוכל הבינה המלאכותית לפתח בעתיד תודעה אנושית (Artificial General Intelligence או Artificial Super Intelligence) שתאפשר לה לחוות חוויות אנושיות אותנטיות כמו רגש, כאב ומודעות עצמית? שאלות כאלה קשורות למה שמוכר גם בתור the hard problem of consciousness, ומדענים ואנשי רוח כאחד חוקרים אותן בלהט היום (Berent, 2023). אם ניווכח כי ישויות מלאכותיות רוכשות תודעה אנושית, ייתכן כי המסקנה שהגעתי אליה במאמר הזה תופרך לחלוטין. עד אז נראה כי הבינה המלאכותית לא תוכל לשמש תחליף מלא לדמות אנושית בשר ודם.

- זליגמן, צ' (2019). "אל תרחק ממני כי צרה קרובה כי אין עוזר": טיפול פסיכודינמי-התייחסותי במטופלים הסובלים בעקבות טראומה מסיבית. בתוך י' להב וז' סולומן (עורכים), **משחזור לזיכרון: טיפול בטרומה מינית** (עמ' 263-308). רלסינג.
- פלורסהיים-מילר, ד' (2003). על הגבול הדק שבין מטפל למטופל בעתות של טראומה לאומית, בתוך ר' לזובסקי וצ' בראל (עורכות), **מסע של תקווה** (עמ' 179-210). מכללת בית ברל; הוצאת רכס.
- רז, א' (2019). בחיפוש אחר מרחב מוגן, מאבק עם הביזארי בעבודה הטיפולית בזמן מלחמה. שיחות, ל"ג(3), (241-233).
- Alva, M. H., Antony, S. P., & Kataria, K. (2025). Exploring the use of the therapist's self in therapy: A systematic review. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 47(1), 17–24. <https://doi.org/10.1177/02537176241252363>
- Aponte, H. J. (2022). The soul of therapy: The therapist's use of self in the therapeutic relationship. *Contemporary Family Therapy*, 44(2), 136–143. <https://doi.org/10.1007/s10591-021-09614-5>
- Aron, L. (1992). Interpretation as expression of the analyst's subjectivity. *Psychoanalytic Dialogues*, 2(4), 475–507. <https://doi.org/10.1080/10481889209538947>
- Berent, I. (2023). The "hard problem of consciousness" arises from human psychology. *Open Mind*, 7, 564–587. https://doi.org/10.1162/opmi_a_00094
- Bhatt, S. (2025). Digital mental health: Role of Artificial Intelligence in psychotherapy. *Annals of Neurosciences*, 32(2), 117–127. <https://doi.org/10.1177/09727531231221612>
- Burks, D. J., & Robbins, R. (2012). Psychologists' authenticity. *Journal of Humanistic Psychology*, 52(1), 75–104. <https://doi.org/10.1177/0022167810381472>
- Corradi, R. B. (2011). The role of identification in dynamic psychiatry and psychotherapy. *The Journal of the American Academy of Psychoanalysis and Dynamic Psychiatry*, 39(3), 539–561. <https://doi.org/10.1521/jaap.2011.39.3.539>
- Espejo, G., Reiner, W., & Wenzinger, M. (2023). Exploring the role of Artificial Intelligence in mental healthcare: Progress, pitfalls, and promises. *Cureus*. <https://doi.org/10.7759/cureus.44748>
- Game, A. (2001). Care and creativity. *Australian Psychologist*, 36(1), 70–74. <https://doi.org/10.1080/00050060108259633>
- Gerace, A., Day, A., Casey, S., & Mohr, P. (2015). Perspective taking and empathy: Does having similar past experience to another person make it easier to take their perspective? *Journal of Relationships Research*, 6, e10. <https://doi.org/10.1017/jrr.2015.6>
- Howcroft, A., Bennett-Weston, A., Khan, A., Griffiths, J., Gay, S., & Howick, J. (2025). AI chatbots versus human healthcare professionals: A systematic review and meta-analysis of empathy in patient care. *British Medical Bulletin*, 156(1). <https://doi.org/10.1093/bmb/ldaf017>
- Huțul, T., Popescu, A., Karner-Huțuleac, A., Holman, A. C., & Huțul, A. (2024). Who's willing to lay on the virtual couch? Attitudes, anthropomorphism and need for human interaction as factors of intentions to use chatbots for psychotherapy. *Counselling and Psychotherapy Research*, 24(4), 1479–1488. <https://doi.org/10.1002/capr.12794>
- Jackson, F. (1982). Epiphenomenal Qualia. *The Philosophical Quarterly*, 32(127), 127. <https://doi.org/10.2307/2960077>
- Labadze, L., Grigolia, M., & Machaidze, L. (2023). Role of AI chatbots in education: Systematic literature review. *International Journal of Educational Technology in Higher Education*, 20(1), 56. <https://doi.org/10.1186/s41239-023-00426-1>
- Lo, Y.-F., & Tai, Y.-M. (2024). Performance of Artificial Intelligence models (bidirectional encoder representations from transformers + TextCNN) in detecting eight psychiatric diagnoses from unstructured texts Chinese electronic medical records. *Taiwanese Journal of Psychiatry*, 38(3), 120–127. https://doi.org/10.4103/TPSY.TPSY_23_24

- Minerva, F., & Giubilini, A. (2023). Is AI the future of mental healthcare? *Topoi*, 42(3), 809–817. <https://doi.org/10.1007/s11245-023-09932-3>
- Naveed, H., Khan, A. U., Qiu, S., Saqib, M., Anwar, S., Usman, M., Akhtar, N., Barnes, N., & Mian, A. (2025). A comprehensive overview of large language models. *ACM Transactions on Intelligent Systems and Technology*, 16(5), 1–72. <https://doi.org/10.1145/3744746>
- Ogden, T. H. (2013). On projective identification. In E. Spillius & E. O'Shaughnessy (Eds.), *Projective Identification: The Fate of a Concept* (pp. 275–300). London & New York: Routledge.
- Parth, K., Datz, F., Seidman, C., & Löffler-Stastka, H. (2017). Transference and countertransference: A review. *Bulletin of the Menninger Clinic*, 81(2), 167–211. <https://doi.org/10.1521/bumc.2017.81.2.167>
- Perry, A. (2023). AI will never convey the essence of human empathy. *Nature Human Behaviour*, 7(11), 1808–1809. <https://doi.org/10.1038/s41562-023-01675-w>
- Richards, D. (2025). Artificial Intelligence and psychotherapy: A counterpoint. *Counselling and Psychotherapy Research*, 25(1). <https://doi.org/10.1002/capr.12758>
- Sadeh-Sharvit, S., Camp, T. Del, Horton, S. E., Hefner, J. D., Berry, J. M., Grossman, E., & Hollon, S. D. (2023). Effects of an Artificial Intelligence platform for behavioral interventions on depression and anxiety symptoms: Randomized clinical trial. *Journal of Medical Internet Research*, 25, e46781. <https://doi.org/10.2196/46781>
- Saqib, H., Sumyia, & Saqib, A. (2023). AI chatbots and psychotherapy: A match made in heaven? *Journal of the Pakistan Medical Association*, 73(11), 2321–2321. <https://doi.org/10.47391/JPMA.9608>
- Searle, J. R. (1980). Minds, brains, and programs. *Behavioral and Brain Sciences*, 3(3), 417–424. <https://doi.org/10.1017/S0140525X00005756>
- Sharma, A., Lin, I. W., Miner, A. S., Atkins, D. C., & Althoff, T. (2023). Human-AI collaboration enables more empathic conversations in text-based peer-to-peer mental health support. *Nature Machine Intelligence*, 5(1), 46–57. <https://doi.org/10.1038/s42256-022-00593-2>
- Shteynberg, G., Halpern, J., Sadovnik, A., Garthoff, J., Perry, A., Hay, J., Montemayor, C., Olson, M. A., Hulsey, T. L., & Fairweather, A. (2024). Does it matter if empathic AI has no empathy? *Nature Machine Intelligence*, 6(5), 496–497. <https://doi.org/10.1038/s42256-024-00841-7>
- Thieme, A., Hanratty, M., Lyons, M., Palacios, J., Marques, R. F., Morrison, C., & Doherty, G. (2023). Designing human-centered AI for mental health: Developing clinically relevant applications for online CBT treatment. *ACM Transactions on Computer-Human Interaction*, 30(2), 1–50. <https://doi.org/10.1145/3564752>
- Thompson, N. C., Greenewald, K., Lee, K., & Manso, G. F. (2020). The computational limits of deep learning. *arXiv*. <https://arxiv.org/abs/2007.05558>
- Yablo, S. (1993). Is conceivability a guide to possibility? *Philosophy and Phenomenological Research*, 53(1), 1. <https://doi.org/10.2307/2108052>
- Yin, Y., Jia, N., & Waksak, C. J. (2024). AI can help people feel heard, but an AI label diminishes this impact. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 121(14). <https://doi.org/10.1073/pnas.2319112121>
- Zaki, J., & Ochsner, K. N. (2012). The neuroscience of empathy: progress, pitfalls and promise. *Nature Neuroscience*, 15(5), 675–680. <https://doi.org/10.1038/nn.3085>

חשיבה רפלקטיבית בעידן הבינה המלאכותית: בין מחקר לתצפית קלינית

אוריה חורש¹

תקציר

מאמר זה בוחן את תפקידה האפשרי של חשיבה רפלקטיבית, היכולת לפרש התנהגות כנגזרת של מצבים מנטליים של העצמי והאחר, כגורם מגן במציאות הבינה המלאכותית. נקודת המוצא נשענת על ממצאי שלושה מחקרים משולבים עם 103 דיאדות אם וילד שנבחנו בהם חשיבה רפלקטיבית הורית בהקשר של הפרעה טכנולוגית (technoference). הממצאים הצביעו על חשיבה רפלקטיבית הורית כמשאב מגן רב־ממדי הממתן את השפעתם של לחץ ושל FoMO (הפחד מהחמצה) על שימוש מוגבר בסמארטפון, תורם לוויסות אשמה הורית ומסייע בשמירה על תגובתיות הילדים בנוכחות הפרעות. בהמשך לכך המאמר מרחיב את הדיון מן ההקשר ההורי אל הסביבה הטכנולוגית הרחבה יותר ובוחן את הרלוונטיות של חשיבה רפלקטיבית גם במפגש עם מערכות בינה מלאכותית. על רקע זה נדונים היבטים סוציולוגיים הנוגעים לעמדותיהם של צעירי דור ה־Z כלפי טכנולוגיות אלו בליווי דוגמאות קליניות הממחישות תהליכים תוך־אישיים ובין־אישיים הקשורים בשימוש בבינה מלאכותית. שילובם של הממצאים האמפיריים, ההקשרים החברתיים והתיאורים הקליניים מבקש להציע כי חשיבה רפלקטיבית עשויה לשמש יכולת מנטלית בסיסית התורמת לשימור סוכנות ולקיום קשר אנושי אותנטי בעידן הבינה המלאכותית.

מרים (על הספר **מכתבים למילנה** מאת פרנץ קפקא):
"לו אני הייתי מילנה, הייתי נוסעת אליו מדינה לפראג, ונכנסת אליו הבייתה ואומרת, אני פה. לא תוכל לברוח עוד. אני כבר לא מסתפקת בנסיעה המדומה. במילים בלבד אי אפשר לרפא. להחלות, כן... אבל לנחם? להחיות? בשביל זה מוכרחים ברגע כלשהו, לראות עיניים ממול, לגעת בשפתיים, בידיים, בכל הגוף" (שתהיי לי הסכין / דוד גרוסמן, עמ' 221).

מבוא

כחוקרת יחסי הורה וילד וכפסיכולוגית המטפלת במתבגרים ובהורים אני עדה לאופן שבו השינויים הטכנולוגיים מעצבים מחדש את תפיסת העצמי והאחר ומשפיעים על יחסים בין־אישיים. במאמר זה אבקש לבסס גשר תאורטי בין ממצאי שלושה מחקרים משולבים (Horeish, 2025) שבחנו חשיבה רפלקטיבית הורית כגורם מגן בהקשר של הפרעה טכנולוגית לאינטראקציה הורה־ילד ובין האפשרות שתפקיד מגן זה עשוי להתרחב גם למציאות הבינה המלאכותית. נוסף על כך אדון בהיבטים סוציולוגיים הנוגעים לעמדותיהם של צעירי דור ה־Z כלפי טכנולוגיות אלו, עמדה המאופיינת באמביוולנטיות מודעת, ובתוך כך אציג דוגמאות טיפוליות העוסקות בנושא זה. שילובם של הממצאים האמפיריים והתיאורים הקליניים מבקש להציע כי חשיבה רפלקטיבית עשויה לשמש יכולת מנטלית בסיסית התורמת לשימור סוכנות ולקיום קשר אנושי אותנטי במציאות הבינה המלאכותית.

חשיבה רפלקטיבית וטכנולוגיה

חשיבה רפלקטיבית (reflective functioning) מתייחסת ליכולת להבין את ההתנהגות של העצמי ושל אחרים כביטוי למצבים מנטליים פנימיים, מחשבות, רגשות, אמונות ורצונות ולפרשם ככאלו (Fonagy et al., 1991; Luyten et al., 2017). יכולת זו היא האופן שבו מנטליזציה באה לידי ביטוי ומאפשרת לאדם לעצור, לחשוב ולהגיב באופן מכוון ומווסת במקום לפעול באופן אוטומטי. חשיבה רפלקטיבית מתייחסת לשני אספקטים משלימים: מודעות תוך־אישית למצבים המנטליים של העצמי ומודעות בין־אישית למצבים המנטליים של הזולת (Smaling et al., 2016). שילוב זה תורם לוויסות רגשי, לאמפתיה ולכוחות לשמור על נוכחות מנטלית

¹אוריה חורש היא פסיכולוגית חינוכית מומחית, רכזת ארצית של תחום השפעות המדיה באגף פסיכולוגיה במשרד החינוך. אוריה חוקרת technoself, השפעת הטכנולוגיה על יחסים, ובקרב עומדת לקבל את תואר הדוקטור מהמחלקה לפסיכולוגיה באוניברסיטת בן־גוריון. כן היא מפתחת את תוכנית "מרימים מסך", פיתוח מיומנויות רפלקטיביות בעולם טכנולוגי משתנה ומרצה להורים, לאנשי חינוך ולקהל הרחב בנושא יחסים, הורות וטכנולוגיה.

גם במצבי מתח, תסכול או עמימות (Sharp & Fonagy, 2008). נמצא שחשיבה רפלקטיבית היא גורם מגן וממתן בהקשרים שונים של תפקוד פסיכולוגי וחברתי. מחקרים הצביעו על כך שיכולת זו מאזנת את הקשר בין לחץ או רגשות שליליים ובין תגובות לא מווסתות ומאפשרת התמודדות גמישה ומודעת יותר עם מצבים מאתגרים (Fonagy & Luyten, 2018). בהקשר ההורי נמצא שחשיבה רפלקטיבית הורית ממתנת את הקשר בין בעיות התנהגות של ילדים ובין אשמה הורית (Shalev et al., 2023) ובין התנהגות בלתי מסתגלת של ילדים ובין תחושת חוסר תקווה הורית (Enav et al., 2023). יכולת זו עשויה אפוא לשמש משאב מגן בעידן הדיגיטלי שבו האתגרים הרגשיים והחברתיים מתגברים. המהפכה הטכנולוגית הביאה לידי שינויים פסיכולוגיים ותרבותיים רחבי היקף, והם משפיעים בין היתר על יחסים בין אישיים (Wartella, 2019). אחד המושגים המרכזיים בהקשר זה הוא parental technoference (McDaniel & Coyne, 2016), הפרעה טכנולוגית לאינטראקציה המתייחסת למצב שבו תשומת לב ההורה נתונה למכשיר הדיגיטלי במקום לילד (Radesky et al., 2014). מחקרי תצפית באינטראקציה בין הורים ובין ילדים צעירים, למשל תצפיות בגני שעשועים, במסעדות וגם בתנאי מעבדה, מצביעים על כך ששימוש הורי בסמארטפון בזמן אינטראקציה נקשר לירידה ברגישות ההורית, בזמינות הרגשית ולפגיעה באיכות הקשר ובוויסות ההדדי שבין הורים ובין ילדים (Kildare & Middlemiss, 2017; Komanchuk et al., 2023; McDaniel & Radesky, 2018). מלבד מחקר אחד שזיהה קשר שלילי בין רמות חשיבה רפלקטיבית הורית (שהתבססה על דיווח עצמי) ובין שימוש הורי בסמארטפון במטלת האכלה מובנית של פעוטות הורית כגורם ממתן ומגן בהקשר זה. המחקר שאציג בנושא technoference חשף דפוס עקבי המעיד כי חשיבה רפלקטיבית הורית פועלת כמשאב מגן רב-ממדי בהקשרים של שימוש בסמארטפון בזמן אינטראקציות עם ילדים.

ממצאים ראשוניים

שלושה מחקרים משולבים נערכו עם 103 דיאדות אם וילד, מתוכם 49 בנים ו-54 בנות שגילם נע מ-4 ל-6 שנים ($M = 4.58$, $SD = 0.58$), וגיל האימהות נע מ-27 ל-46 שנים ($M = 35.6$, $SD = 3.7$). נבחרה גישה רב-שיטתית המשלבת מתודולוגיות תצפיות, דיווח עצמי ומניפולציה ניסויית. המשפחות גויסו באמצעות גני ילדים עירוניים ובאמצעות קבוצות ברשתות החברתיות. את תוכנית המחקר והשאלונים אישר משרד החינוך, והמחקר קיבל את אישור ועדת האתיקה למחקר בבני אדם מטעם

אוניברסיטת בן-גוריון בנגב. איסוף הנתונים התקיים במעבדה להתפתחות הילד ולקשרים משפחתיים באוניברסיטת בן-גוריון בנגב. האימהות נתנו הסכמה מדעת בכתב, ונמסר להן כי הן רשאיות לפרוש בכל עת ללא השלכה.

אינטראקציות אם-ילד הוערכו באמצעות תצפיות התנהגותיות ישירות הן בתנאים טבעיים הן במניפולציות ניסוייות המדמות הפרעה טכנולוגית. חשיבה רפלקטיבית הורית (PRF) הוערכה באמצעות כמה מדדים: תת-הסולם Interest and Curiosity מתוך ה-PRFQ, מדדי mind-mindedness offline באמצעות ה-FMSS, מדדי mind-mindedness online על בסיס תצפית באינטראקציות אם-ילד וכן באמצעות ה-PDI-R. השימוש ההורי בסמארטפון הוערך באמצעות דיווח עצמי, תצפיות טבעיות ומצבים ניסויים מבוקרים.

מניתוח הנתונים נמצא כי רמות גבוהות של חשיבה רפלקטיבית הורית מנעו מגורמי סיכון פסיכולוגיים כגון לחץ ו-FoMO (fear of missing out) לבוא לידי ביטוי בשימוש מוגבר בסמארטפון בזמן אינטראקציה עם הילד; אפשרו חוויות אשמה הורית מווסתת ומידתית; ותרמו לכך שילדים של הורים בעלי רמה גבוהה של חשיבה רפלקטיבית נותרו תגובתיים יותר גם כאשר הפריעה הסמארטפון לאינטראקציה (Horesh, 2025) שלושת המחקרים יחד מצביעים על דפוס עקבי שבו חשיבה רפלקטיבית הורית משמשת גורם מגן רב-ממדי. ממצאים אלו תורמים להבנת הדינמיקות המשפחתיות בעידן הדיגיטלי ומציעים שינוי פרדיגמה בשיח ההורי - מהתמקדות בצמצום השימוש בטכנולוגיה אל עבר חיזוק חשיבה רפלקטיבית והיכולת של ההורה לבחור ולהיות נוכח.

פרספקטיבה דורית, יחסו המורכב של

דור ה-Z לבינה המלאכותית

בבואנו להביט אל עבר העתיד ולחבור לאחריותנו כמבוגרים (הורים, אנשי חינוך) להתמקם באופן רלוונטי ומדויק במציאות הבינה המלאכותית, חשוב להבין את התהליכים החברתיים או הדוריים ביחס לטכנולוגיה זו בפרט וביחס להאצה הטכנולוגית בכלל. במאמר זה ארצה להתייחס לדור ה-Z המיוחס לצעירים וצעירות שנולדו בין השנים 1995-2010 (Dimock, 2019). דור זה מעניין במיוחד וזכה לאפיונים רבים בספרות, למשל בנושא אחריות קהילתית, תודעה אקלימית, התנגדות לצרכנות ושימוש מודע בטכנולוגיה (Surmacz et al., 2024). נראה כי ביחס לטכנולוגיות המבוססות על בינה מלאכותית מגלה דור זה חשדנות מודעת לצד פתיחות באופן המובחן מהדורות הקודמים להם.

למשל, במחקר רחב היקף נמצא כי 50% ויותר מהנבדקים מדור ה-Z הביעו חשש מהאיסוף הלא מודע של נתונים

רגשיים על ידי מערכות בינה מלאכותית. עם זאת אותו מחקר חשף גם אמביוולנטיות בנושא ואף עמדה דואלית אשר מתבטאת בשילוב של מודעות לסיכון מצד אחד והסתגלות מהירה לשימושים במערכות אלו מצד אחר. ממצא מרכזי נוסף של החוקרים היה כי מספר שנות ההשכלה האקדמית לא השפיע על עמדות הנבדקים כלפי איסוף נתונים רגשיים בשימוש בטכנולוגיה, נתון שמעלה את השאלה בקשר לאופן שבו מערכות החינוך מפתחות את יכולת החשיבה הביקורתית והרפלקטיבית ביחס לשימוש בטכנולוגיות מתקדמות (Ho et al., 2022).

מחקר עדכני אחר (Global Wireless Solutions, 2024) מצא כי דור ה-Z מביע ספקנות רבה יותר כלפי בינה מלאכותית בהשוואה לדורות שקדמו לו. מתוך מדגם של 3,000 ויותר משתמשי סמארטפון בארצות הברית דיווחו 16% מהנבדקים שגילם נע מ-18 ל-24 שאינם רוצים בינה מלאכותית במכשירים האישי, לעומת 10% בלבד מהמבוגרים מהם. מלבד זאת, רק 25% מבני דור זה הביעו עמדה חיובית כלפי השימוש בבינה מלאכותית לשם שיפור פרודוקטיביות לעומת 46% מהנבדקים שגילם נע מ-35 ל-44.

תבניות אלו מצביעות על כך שדווקא בני דור ה-Z, הנתפסים כילידים דיגיטליים ומיוחס להם בדרך כלל שימוש אינטנסיבי בטכנולוגיה ללא גבולות ומודעות, מגלים רגישות וביקורתיות גבוהה יותר מהדורות הקודמים כלפי שילוב טכנולוגיות בינה מלאכותית בחייהם. ממצאים אלו מתכתבים עם הרעיון שהציג אילני (2023). בעקבות ניתוח היסטורי וסוציולוגי הוא כתב ש"התברר שהקדמה לא צועדת בכיוון אחד, או שמה שנחשב אתמול לאוטופיה משחררת נחשב היום לדיסטופיה מעוררת סלידה" (עמ' 211).

תצפיות קליניות, דור ה-Z במרחב הטיפולי

בד בבד עם העיסוק המחקרי ארצה להציג דוגמאות מעבודתי הקלינית עם דור זה כדי להמחיש את הדילמות העולות בקשר לשימוש בבינה מלאכותית. תיאורים אלו נלקחו ממפגשים עם מטופלי¹ ומשקפים במידה רבה את המעבר שתואר לעיל, מן ההפרעה אל אפשרות התחליף, כאשר הגבולות בין מציאות אנושית לבין מציאות טכנולוגית נעשים גמישים ומטושטשים.

התאמה מושלמת

מטופלת אחת נמצאת בטיפול על רקע התלבטויות תעסוקתיות ומתארת תחושת אכזבה לצד השוואה כמעט בלתי נמנעת בין המציאות האנושית לזו המדומיית: "ואז הוא אומר לי (בן זוגה), אפילו שהוא יודע כמה

זה חשוב לי, שלא בטוח מתאים לו הפסטיבל הזה. לא מתאים לי הקטע הזה, זוגיות טובה היא מקום שאת לא צריכה להתאים את עצמך כל הזמן. חבל שהוא לא קצת יותר כמו הצ'אט שלי (צוחקת)".

נדמה כי מאחורי הצחוק שלה עולה כמיהה כנה לקשר נקי ממורכבות, כזה שאינו דורש מאמץ ופשרות. הציפייה ל"שותף" שמתאים את עצמו תמיד מקשה על ההכרה בכך שהאחר הוא סובייקט נפרד בעל עולם פנימי משלו. מטופלת אחרת, הנמצאת זה חצי שנה בטיפול על רקע חיפוש זוגיות, מתארת באופן ישיר עוד יותר את חוויית חוסר הסיפוק מהמפגש האנושי בהשוואה למודלים אידיאליים שנחשפה אליהם ברשתות:

"לאט לאט נראה לי שכל הגברים שאני יוצאת איתם נרקיסיסטיים, באמת. יש מלא סרטונים שמסבירים את זה. תקועים בצרכים שלהם, לא רואים אותי. אני לא מתכוונת להיות בזוגיות רעילה כזו, אני צריכה שבן הזוג שלי יתאים את עצמו אליי באופן מושלם, לפעמים הוא גם לא צריך לדבר, רק להקשיב".

אמירות אלו ממחישות יותר את הקושי בפשרה, ואולי, בעיקר על רקע האמירה הגורפת, מלמדות בין היתר על העיסוק הגובר במושג נרקיסזם, בעיקר בקונטקסט התרבותי-חברתי ולא דווקא הפתולוגי האישי. כמו כן, החשיפה לתכנים המציגים "אבחנות" התנהגותיות מהירות עשויה להקשות את היכולת לעצור ולבחון את התרומה של העצמי לדינמיקה המתוארת.

וכמו המטופלת השנייה, גם מטופלת שלישית, הנמצאת זה שנה וחצי בטיפול על רקע חרדות, משתפת בצורך בזמינות ובהתאמה המיידית לצד סכנת התחליף לקשר האנושי:

"חברה שלי ע' הכי מכירה אותי בעולם, ורק אותה הייתי צריכה ברגע הזה, אבל היא לא ענתה לי. והתכתבתי עם הצ'אט, והוא היה פשוט מהמם. לא הייתי צריכה אותה יותר".

מן התכנים הללו עולה הצורך ברמת רגישות וזמינות גבוהה לדיוק הצרכים במרחבים הבין-אישיים. מלבד ההסבר הנעוץ בשוני האינדיווידואלי אפשר להתבונן גם על הממדים התרבותיים-חברתיים שעשויים בחלקם להיקשר לעולם טכנולוגי משתנה. צעירים אלו התפתחו אל תוך מציאות

¹ כל המטופלים הביעו את הסכמתם לשימוש בדבריהם, ואין אזכור של פרטים אשר יאפשרו את זיהויים.

שהותאמה להם באופן הולך ומעמיק, החל בבחירת תכנים, מידע ומוזיקה וכלה ביצירת התאמה מרצה ומדויקת במפגש עם טכנולוגיות מבוססות בינה מלאכותית.

כעת נדרשת התייצבות אתית וערכית כדי לתמוך בתהליכים, שייתכן שמתרחשים באופן טבעי, באמצעות טיפוח המיומנויות הרגשיות והבין־אישיות של הדורות הבאים כדי שיוכלו להפוך לגרסה אנושית, רפלקטיבית, מודעת ומחוברת יותר של עצמם, כזו שמשתמשת בטכנולוגיה בחוכמה, אך יודעת לשמור באומץ על האמיתי, על הממשי ועל האנושי

אפשר שמציאות זו מאפילה על צרכים התפתחותיים דוגמת "תסכולים אופטימיים" ומעלה שאלות מחודשות ביחס למושג נרקיסיזם בהקשר התרבותי־חברתי של ימינו (Kohut & Stepansky, 2009). קצב ההתפתחות הטכנולוגית המהיר המכוון ומעצב את עולמנו הרגשי־חברתי עשוי ליצור סיטואציה מכבידה המרחיקה אותנו מחשיבה רפלקטיבית הן ביכולת שלנו להחזיק את מורכבותו של האחר הן באופן שבו אנחנו מתבוננים וחוקרים את עצמנו.

תלות וקשר מדומה

במקרים נוספים עלתה לא רק משיכה לקשר מדויק אלא גם תלות רגשית ממשית בסוכן הבינה המלאכותית. מטופלת שהייתה שנה בטיפול על רקע קשיים רגשיים תיארה את חווייתה כך:

"הייתי לבד בסוף השבוע ומצאתי את עצמי מדברת עם הצ'אט, על התחושות שלי, על מצבי הבריאות, וזה היה כל כך מושלם. במוצאי שבת מחקתי את החשבון שלי והורדתי אותו מהטלפון. בהליל אותי הצורך שלי בזה".

המטופלת חוותה תחושת סיפוק רגעית וקרבה מדומה, וזו הבליטה דווקא את הפחד מאובדן הגבול בין תמיכה רגשית ובין תלות.

מטופל אחר, הנמצא חצי שנה בקירוב בטיפול על רקע קשיים חברתיים, תיאר דפוס דומה של הסתמכות על מערכת בינה מלאכותית:

"אפילו עכשיו כשאני אומר לך את זה, אני בודק עם הצ'אט אם זה נכון, והקטע זה שאני יודע שזה נכון... כתבתי עבודה שלמה והצ'אט הטעה אותי, אבל זה מטורף, כי הוא כזה אמין, ואני כל פעם נופל בזה".

בדבריו אפשר לזהות את הפרדוקס שנוצר מתחושת סמכות וביטחון מצד אחד וערעור שיקול הדעת הפנימי, מעין אובדן זמני של המודעות לתהליכי החשיבה של העצמי, מצד אחר. תלות זו במערכת שאינה אנושית מחדדת את חשיבותה של חשיבה רפלקטיבית כיכולת המאפשרת מרחק רגשי, הבחנה והחזקה של מציאות פנימית גם כשעומד לפנינו פיתוי בדמות המענה המיידי והמושלם. לצד התמות המורכבות הנוגעות בסוגיית התחליף האנושי אפשר לזהות אמביוולנטיות רבה וקונפליקט בכל אחת מהאמירות כמעט. אמביוולנטיות זו נמצאת בהלימה לספרות שהוצגה ומעידה גם על מודעות לא מבוטלת ועל קושי בסיסי בהיסחפות ובהתאהבות בתחליף הטכנולוגי.

דיון

מהפרעה לתחליף

בעקבות ממצאי המחקר על השפעת השימוש ההורי בסמארטפון באינטראקציות הורה וילד ארצה להתייחס להבחנה שבין ההפרעה הטכנולוגית ובין רעיון ה"תחליף". במחקר שהוצג אומנם הפריע הסמארטפון לאינטראקציה הורה־ילד, אך הקשר האנושי עצמו עדיין היה נוכח. החשיבה הרפלקטיבית שימשה מנגנון מגן מפני technoference בכך שסייעה להורה לשמר מודעות להשפעות ההפרעה על הילד ועל ההתנהגות והתגובה הרגשית של ההורה עצמו.

שלא כמו ההפרעה הטכנולוגית המוכרת, זו המתחרה על תשומת הלב בזמן אינטראקציה אנושית, בינה מלאכותית מסוגלת לדמות תהליכים של הבנה, אמפתיה ותגובה רגשית ובעזרתם להאפיל על מערכת היחסים הממשית ולשנותה. בספרות המקצועית אפשר למצוא את המושג ה"קשר האינטימי המדומה" (pseudo-intimacy relationships) המתאר יחסים הנוצרים בין משתמשים ובין פלטפורמות מבוססות בינה מלאכותית. אינטראקציות מתווכות בינה מלאכותית יוצרות צורה חדשה של קשר אנושי, והיא מתקיימת לצד מערכות יחסים פנים אל פנים, אך הן עלולות להחליש את היכולת של המשתמשים ליצור קשרים רגשיים ותובנה חברתית (Wu, 2024).

במציאות הבינה המלאכותית אנו ניצבים לפני שינוי עמוק - אינטראקציות שאומנם נחוות כרגשיות ומספקות עשויות להחליף קשר אנושי ממשי. אינטראקציות אלו, המתקיימות לצד מערכות יחסים מסורתיות, מטשטשות את ההבחנה בין קשר עם סובייקט אנושי ובין אובייקט טכנולוגי. כמו כן אפשר ללמוד מהספרות גם על "תלות קוגניטיבית" בשימוש בכלי AI, ובכלל זה ירידה במוטיבציה לחשיבה ביקורתית, נטייה

אך נעדרים כמעט לחלוטין ממפגשים עם מערכות מלאכותיות "מושלמות". בעידן שבו הבינה המלאכותית מציעה נגישות, דיוק ותגובה מיידית עשויה החשיבה הרפלקטיבית לשמש מצפן פנימי שיאפשר לאדם לבחור במורכבות האנושית על פני הנוחות הטכנולוגית. ועם זאת נדרשת כאן זהירות: עדיין איננו יודעים אם החשיבה הרפלקטיבית מתפקדת באותו האופן במפגש עם בינה מלאכותית כמו שהיא פועלת בהקשר של טכנולוגיות פשוטות יותר כגון ההפרעה הטכנולוגית. על כן השאלה בקשר לתפקידה המגן לעומת התחליף הטכנולוגי נותרת פתוחה ודורשת אישוש אמפירי שיטתי.

השלכות: הוראת מיומנויות לעידן חדש

הממצאים וההתבוננויות המוצגות כאן מזמינים אותנו לחשוב מחדש על הדרך שבה אנחנו מטפחים למידה רגשית חברתית ומחברים אותה למציאות הטכנולוגית. במקום לאמץ גישה "שמרנית" המתמקדת בהגבלת החשיפה לטכנולוגיה נדרש מעבר למבט מורכב יותר: ניסוח הכישורים האנושיים שיש לטפח כדי לאפשר התפתחות רגשית וחברתית מיטיבה



במציאות הבינה המלאכותית.

מחקרים עדכניים בתחום החינוך מצביעים על כך שמערכות למידה מבוססות בינה מלאכותית מתמקדות בעיקר בהתאמה אישית ובלמידה אדפטיבית. סקירה שיטתית רחבת היקף (Wang et al., 2024) הראתה כי 40% ויותר מהמחקרים בתחום התמקדו בפיתוח מערכות למידה המותאמות לרמת הידע, לסגנון הלמידה, למצב הרגשי ולהעדפות של הלומד. מגמה זו מבטאת גם היא את רעיון ההתאמה המושלמת לצרכים האישיים ומעלה שוב שאלות ביחס להשלכות האפשריות על תהליכי למידה, התאמה לדרישות מציאות,

להפקדת מאמץ מחשבתי בידי האלגוריתם ופיתוח "ידע פסיבי" בקרב לומדים כאשר פתרונות זמינים דוחקים הצידה תהליכי ניתוח, סינתזה, והרהור עצמאי (Yavich, 2025). כשם שחשיבה רפלקטיבית סייעה להורים לזהות את ההשפעות של technoference על הקשר עם ילדיהם, ייתכן שהיא עשויה להגן עליהם גם מפני ההשלכות השליליות של הקשר המלאכותי. היא יכולה לעשות זאת משום שהיא מאפשרת מודעות גבוהה יותר הן להיבטים תוך-אישיים (אובדן הקול הפנימי, חשיבה ביקורתית) הן להיבטים בין-אישיים (הפחתת הצורך באינטראקציה אנושית, עיוות תפיסת קשרים), ועל כן היא מקדמת בחירה וצריכה מבוקרת יותר של טכנולוגיה זו.

עם זאת חשוב לציין כי על אף הממצאים האיכותניים מהקליניקה ומהספרות ביחס למודעות המפותחת של דור ה-Z, מודעות זו עדיין מוגבלת. בהתחשב בכך שהשכלה רשמית לבדה אינה מבטיחה פיתוח של חשיבה רפלקטיבית וביקורתית (Ho et al., 2022), עלינו להציע נתיב חינוכי משלים המטפח חשיבה רפלקטיבית כיכולת מנטלית המאפשרת בחירה מודעת ונוכחות רגשית במציאות הבינה המלאכותית.

חשיבה רפלקטיבית כתשתית חיונית

בעידן הבינה המלאכותית

במקום לראות את שילוב הבינה המלאכותית בחיינו כאיום שיש להיאבק בו באמצעות הגבלות טכנולוגיות אני מציעה לראות את החשיבה הרפלקטיבית כמעין תשתית קוגניטיבית ורגשית חיונית. כדאי לראות בה כלי המאפשר לאדם לנווט בעולם טכנולוגי דוהר מבלי לאבד את תחושת הסובייקטיביות והסוכנות האישית שלו.

היכולות שנצפו במחקר שהוצג ונמצא שהן מגנות מפני הפרעות טכנולוגיות ומסייעות להורה לשמר מודעות להשפעות ההפרעה על הילד, ועל ההתנהגות והתגובה הרגשית שלו עצמו (Horesh, 2025), עשויות להיות חשובות אף יותר במפגש עם מערכות הבינה המלאכותית. כאשר טכנולוגיה מדמה אמפתיה, הבנה ותגובה רגשית עשויה חשיבה רפלקטיבית לאפשר לאדם לזהות אותנטיות ולהבין מתי מדובר בהבנה אנושית אמיתית ומתי בתקשורת טכנולוגית מתוחכמת בלבד. יתרה מכך, חשיבה רפלקטיבית עשויה לסייע ליחיד לשמור על מודעות מטא-קוגניטיבית לתהליכי החשיבה והרגש שלו מבלי להישאב באופן לא מודע לדפוסי ההשפעה המכניים של מערכות הבינה המלאכותית. כמו כן עשויה החשיבה הרפלקטיבית לתמוך גם ביכולת לסבול עמימות ואי-שלמות, מרכיבים בסיסיים בקשרים אנושיים אמיתיים,

תחושת סיפוק וכדומה.

נוסף על כך, הממצא ולפיו מספר שנות ההשכלה הגבוהה אינו משפיע על העמדה כלפי איסוף נתונים רגשיים לא מודעים (Ho et al., 2022) מחזק את התחושה כי מערכות החינוך כיום לא מפתחות באופן מספק את יכולות הניתוח, המודעות והביקורת הנדרשות כדי להתמודד באופן מושכל עם מציאות זו. מבחינה זו הממצאים מחזקים את הרעיונות שהוצגו עד כה ומחדדים את השאלה ביחס לפיתוח מיומנויות רגשיות וחברתיות באופן כללי, וחיבה רפלקטיבית באופן ספציפי, במציאות הבינה המלאכותית.

מכאן עולה כי תוכניות חינוך ותוכניות קליניות נדרשות להקדיש תשומת לב לפיתוח יכולות כגון פיתוח מודעות מטא־קוגניטיבית רפלקטיבית לתהליכי החשיבה והרגש של האדם עצמו, למשל זיהוי תחושות ומחשבות ועצירה ובחירה מבוקרת ולא אוטומטית של דרכי פעולה. תרגול סובלנות לעמימות ולאי־שלמות המאפיינות קשרים אנושיים אמיתיים, העמקת יכולת האמפתיה וחיזוק היכולת לשמר קשרים אנושיים אותנטיים גם כאשר קיימות חלופות נוחות ומיידיות. תרגולים מעשיים כגון מיינדפולנס, יציאה לטבע ועבודה על קשרים בין־אישיים במרחבים נטולי טכנולוגיה עשויים לתמוך ביכולת לשמר נוכחות מנטלית וקשר אותנטי במציאות הדיגיטלית.

מגבלות וכיוונים למחקר עתידי

התובנות והקשרים שהוצגו במאמר זה נובעים מעבודה קלינית ומחשיבה תאורטית המנסה לגשר בין הידע הקיים על המציאות העכשווית ולא ממחקר אמפירי שיטתי. המחשבה כי חיבה רפלקטיבית תוכל לאפשר התנהלות מיטיבה מתוך בחירה ומודעות בשימוש במערכות הבינה המלאכותית היא השערה תאורטית בלבד. הדפוסים שתוארו בקרב צעירים עשויים להיות תוצר של גורמים רבים נוספים - תרבותיים, כלכליים או בין־דוריים, שאינם נובעים ישירות מן המפגש עם טכנולוגיה חכמה. כעת נדרשים כיווני מחקר עתידיים כדי לבחון אמפירית את ההשערות שעלו כאן. מחקרי אורך

עשויים לבדוק אם חשיפה מוקדמת לבינה מלאכותית אכן משפיעה על מרכיבים בין־אישיים ותוך־אישיים שהוצגו במאמר ובאילו אופנים. ניסויים מבוקרים יכולים לבחון אם חיבה רפלקטיבית אכן מתפקדת כגורם מגן גם בהקשרים של חשיפה לבינה מלאכותית ושימוש בה.

לסיכום, השאלה המרכזית של תקופתנו אינה אם תמשיך הבינה המלאכותית להתקדם אלא אם נפתח את היכולות האנושיות הדרושות לשימור קשר אמיתי וסוכנות פנימית בעולם הטכנולוגי המשתנה. המחקר שהוצג על חיבה רפלקטיבית בהקשר של technoference מצביע על כך שמבנים נפשיים מסוימים יכולים לשמש מנגנון הגנה מפני חדירה טכנולוגית אל המרחב הבין־איש. כעת, כאשר אנו ניצבים לפני מעבר מטכנולוגיות שמפריעות לקשר אנושי לטכנולוגיות המאיימות להחליפו, נעשית חיבה רפלקטיבית לרלוונטית וחשובה אף יותר.

לבסוף אבקש לסיים בנימה אישית. במפגשים שלי עם צעירים וצעירות מדור ה־Z אני חווה שוב ושוב תחושת תקווה וריגוש אמיתית. כמו שהיה אפשר ללמוד הן מהספרות הן מחדר הטיפולים, לצד אימוץ הטכנולוגיה עולה גם ביקורת, אמביוולנטיות והסתייגות, וניכר הצורך בקשר אנושי ואותנטי. בעולם שמציע אין־ספור חלופות דיגיטליות ממשיכים בני דור ה־Z, בדרכם שלהם, להתעקש על המשמעות האנושית. בשנתיים האחרונות בישראל עמד דור זה במפגש המטלטל ביותר עם מציאות קשה וממשית מאין כמותה והפגין אומץ, נחישות וגבורה אנושית מופלאה. אני מאמינה כי על הדורות שלא גדלו לתוך מציאות דיגיטלית ללמוד שלא לשפוט אותם אלא להתבונן בתפיסותיהם של צעירים וילדים בהקשרים אלו, להקשיב להם ולחקור אותם. כעת נדרשת התייבבות אתית וערכית כדי לתמוך בתהליכים, שייתכן שמתרחשים באופן טבעי, באמצעות טיפוח המיומנויות הרגשיות והבין־אישיות של הדורות הבאים כדי שיוכלו להפוך לגרסה אנושית, רפלקטיבית, מודעת ומחוברת יותר של עצמם, כזו שמשתמשת בטכנולוגיה בחוכמה, אך יודעת לשמור באומץ על האמיתי, על הממשי ועל האנושי.

אילני, ע' (2023). אנחנו אנשים חדשים. בבל.

גרוסמן, ד' (1998). שתהיי לי הסכין. הספריה החדשה.

Dimock, M. (2019). Defining generations: Where millennials end and Generation Z begins. Pew Research Center.

Enav, Y., Knudtson, M. V., Hardan, A. Y., & Gross, J. J. (2023). Maladaptive behaviors in children with autism and parental hopelessness: The moderating role of parental reflective functioning. *Autism Research*, 16(1), 106–112. <https://doi.org/10.1002/aur.2841>

Fonagy, P., Steele, M., Steele, H., Moran, G. S., & Higgitt, A. C. (1991). The capacity for understanding mental states: The reflective self in parent and child and its significance for security of attachment. *Infant Mental Health Journal*, 12(3), 201–218. [https://doi.org/10.1002/1097-0355\(199123\)12:3<201::AID-IMHJ2280120307>3.0.CO;2-7](https://doi.org/10.1002/1097-0355(199123)12:3<201::AID-IMHJ2280120307>3.0.CO;2-7)

Fonagy, P., & Luyten, P. (2018). Attachment, mentalizing, and the self. In W. J. Livesley & R. Larstone (Eds.), *Handbook of personality disorders: Theory, research, and treatment* (2nd ed., pp. 123–140). The Guilford Press.

Global Wireless Solutions. (2024). The state of mobile experience report 2024: How Gen Z interacts with smartphones and AI. Global Wireless Solutions.

Ho, M.-T., Mantello, P., Ghotbi, N., Nguyen, M.-H., Nguyen, H.-K. T., & Vuong, Q.-H. (2022). Rethinking technological acceptance in the age of emotional AI: Surveying Gen Z (Zoomer) attitudes toward non-conscious data collection. *Technology in Society*, 71, 102152. <https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2022.102152>

Horesh, O. (2025). The links between parental screen use, reflective parenting, and the parent–child relationship [Unpublished doctoral dissertation]. Ben-Gurion University of the Negev, Israel.

Kildare, C. A., & Middlemiss, W. (2017). Impact of parents mobile device use on parent-child interaction: A literature review. *Computers in Human Behavior*, 75, 579–593. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.06.003>

Kohut, H., & Stepansky, P. E. (2009). *How does analysis cure?* University of Chicago Press.

Komanchuk, J., Toews, A. J., Marshall, S., Mackay, L. J., Hayden, K. A., Cameron, J. L., Duffett-Leger, L., & Letourneau, N. (2023). Impacts of parental technofence on parent-child relationships and child health and developmental outcomes: A scoping review. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 26(8), 579–603. <https://doi.org/10.1089/cyber.2022.0278>

Luyten, P., Nijssens, L., Fonagy, P., & Mayes, L. C. (2017). Parental reflective functioning: Theory, research, and clinical applications. *Psychoanalytic Study of the Child*, 70(1), 174–199. <https://doi.org/10.1080/00797308.2016.1277901>

McDaniel, B. T., & Coyne, S. M. (2016). Technology interference in the parenting of young children: Implications for mothers' perceptions of coparenting. *Social Science Journal*, 53(4), 435–443. <https://doi.org/10.1016/j.soscij.2016.04.010>

McDaniel, B. T., & Radesky, J. S. (2018). Technofence: Longitudinal associations between parent technology use, parenting stress, and child behavior problems. *Pediatric Research*, 84(2), 210–218. <https://doi.org/10.1038/s41390-018-0052-6>

Radesky, J. S., Kistin, C. J., Zuckerman, B., Nitzberg, K., Gross, J., Kaplan-Sanoff, M., & Silverstein, M. (2014). Patterns of mobile device use by caregivers and children during meals in fast food restaurants. *Pediatrics*, 133(4), e843–e849. <https://doi.org/10.1542/peds.2013-3703>

- Radesky, J., Leung, C., Appugliese, D., Miller, A. L., Lumeng, J. C., & Rosenblum, K. L. (2018). Maternal mental representations of the child and mobile phone use during parent-child mealtimes. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*, 39(4), 310–317. <https://doi.org/10.1097/DBP.0000000000000556>
- Shalev, I., Sharon, N., Uzefovsky, F., & Atzaba-Poria, N. (2023). Parental guilt and children's internalizing and externalizing behavior: The moderating role of parental reflective functioning. *Journal of Family Psychology*, 37(8), 1241–1252. <https://doi.org/10.1037/fam0001156>
- Sharp, C., & Fonagy, P. (2008). The parent's capacity to treat the child as a psychological agent: Constructs, measures and implications for developmental psychopathology. *Social Development*, 17 (3), 737–754. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2007.00457.x>
- Smaling, H. J. A., Huijbregts, S. C. J., van der Heijden, K. B., van Goozen, S. H. M., & Swaab, H. (2016). Maternal reflective functioning as a multidimensional construct: Differential associations with children's temperament and externalizing behavior. *Infant Behavior and Development*, 44, 263–274. <https://doi.org/10.1016/j.infbeh.2016.06.007>
- Surmacz, T., Wierzbński, B., Kuźniar, W., Witek, L., Surmacz, T., Wierzbński, B., Kuźniar, W., & Witek, L. (2024). Towards sustainable consumption: Generation Z's views on ownership and access in the sharing economy. *Energies*, 17(14). <https://doi.org/10.3390/en17143377>
- Wang, S., Wang, F., Zhu, Z., Wang, J., Tran, T., & Du, Z. (2024). Artificial Intelligence in education: A systematic literature review. *Expert Systems with Applications*, 252, 124167. <https://doi.org/10.1016/j.eswa.2024.124167>
- Wartella, E. (2019). Smartphones and tablets and kids – Oh my, oh my. In C. Donohue (Ed.), *Exploring key issues in early childhood and technology* (pp. 27–31). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780429457425-5>
- Wu, J. (2024). Social and ethical impact of emotional AI advancement: The rise of pseudo-intimacy relationships and challenges in human interactions. *Frontiers in Psychology*, 15, 1410462. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1410462>
- Yavich, R. (2025). Will the use of AI undermine students' independent thinking? *Education Sciences*, 15(6), 669. <https://doi.org/10.3390/educsci15060669>



בחסות
Effectivate



03.02-04.02.2026
מלון נבז דוד, נתניה

<https://rehab2026.form-wizard.co.il/>

שימוש בכלי בינה מלאכותית בעבודת הפסיכולוג - סוגיות מקצועיות-אתיות

קוטבית של בעד ונגד השימוש בכלי בינה מלאכותית אינה רצויה ואף מזיקה. ההתפתחות המקצועית שהכלים מזמנים בשדה הפסיכולוגיה מבורכת, אך זאת בתנאי שהשימוש יהיה בזהירות ובאחריות הנדרשת ועל בסיס ידע משמעותי בנושא. חיוני לפתח כללים ורגולציות להכלת הבינה המלאכותית בדרך אחראית ובטוחה בעבודת הפסיכולוג ולהנגיש לפסיכולוגים ידע מקצועי נרחב ומבוסס מחקר שחייב להיות הבסיס לכל שימוש מקצועי כזה.

גם במקצועות רפואיים וטיפוליים משיקים נוספים בארץ ובעולם, וכן גם בשדה המשפטי, גוברת המודעות לצורך לקביעת רגולציות ועקרונות אתיים, למשל עיסוק בסיכונים הטמונים בהסתמכות יתר של רופאים ואנשי צוות רפואי וטיפולי על הבינה המלאכותית במתן אבחנות ובקביעת תוכניות טיפול ללא בקרה של הגורם הרפואי האנושי על התוצר (דוקטורס אונליין, 2025). בעקבות מקרים שבהם צ'אטבוטים עודדו מטופלים להתאבד מדינת אילינוי בארצות הברית חוקקה חוק האוסר על שימוש בבינה מלאכותית כתחליף למטפלים נפשיים אנושיים וקובע כי רק מטפלים שהוכשרו לכך יוכלו להפעיל כלים מבוססי בינה מלאכותית בטיפול (וולמן, 2025). גם מדינות נבאדה, יוטה וקליפורניה בארצות הברית חוקקו לאחרונה חוקים המגבילים את השימוש בבינה המלאכותית בטיפול נפשי, ובוועדת המשנה לבינה מלאכותית וטכנולוגיות מתקדמות בכנסת ישראל החלו לדון בחקיקה כזו (לקס, מרכז המחקר והמידע, הכנסת, 2025). מוכרים בארץ מקרים שבהם גורמים משפטיים נעזרו בבינה מלאכותית לניסוח סיכומים משפטיים בלי בקרה שלהם על התוצר לפני הגשתו לערכאות משפטיות. למשל במקרה שבו הגישה עורכת דין סיכום שנכתב לבקשתה על ידי הבינה המלאכותית ללא שערכה בקרה שלה, סיכום שנכללו בו תקדימים משפטיים שלא היו ולא נבראו, נכתב בהחלטה שניתנה ע"י בית המשפט העליון (כבוד השופטים מינץ, אלרון וכנפי-שטייניץ):

לעת הזאת יש להדגיש כי שימוש שעושים עורכי דין בכלי בינה מלאכותית, אין משמעו כי הם יכולים להתפרק מאחריותם ומשיקול דעתם המקצועי. חובותיהם המקצועיות של עורכי דין דורשות לעשות בטכנולוגיות שימוש אחראי, זהיר ובקורתי, להבין לעומקן את יכולותיה ומגבלותיה, ולהתעדכן מעת לעת בכל הנוגע לחולשותיה וחוזקותיה... בפרט אין הם רשאים להגיש

בשנים האחרונות הולך ומתרחב בקצב מהיר השימוש בקרב הציבור הרחב בכלי בינה מלאכותית (AI) והם הופכים לחלק מחיינו. כן מתרחב השימוש בכלים אלה בקרב פסיכולוגים בכל ענפי הפסיכולוגיה ובהתערבויות מקצועיות מגוונות: טיפול, אבחון ומתן אבחנות, כתיבת רשומות, הדרכה והערכה, עריכת מחקרים וכתיבת מאמרים וגם פיתוח של כלים טיפוליים לשימושם של הלקוחות, בליווי הפסיכולוג או בלעדיו. חלק מהפסיכולוגים מאמצים את הכלים ורואים בשימוש בהם הבטחה גדולה להתפתחות המקצוע. לעומתם יש החוששים ומוטרדים מאוד מהתפתחות זו ורואים בה סכנה לשלום המטופלים ולעתיד המקצוע.

אחדים מהמשתמשים המחפשים מזור לסבלם הנפשי רואים בכלים אלה תחליף לעבודה עם פסיכולוג אנושי, והשימוש בהם בבריאות הנפש ללא מעורבות פסיכולוג מלווה הולך ומתרחב שכן הם נתפסים כזמינים, נגישים וזולים, מאפשרים אנונימיות ומנגישים ידע בצורה מהירה וקלה. לא אחת משתמשים אלה אינם מודעים לסיכונים הקיימים בשימוש בכלים אלה, למשל העובדה שהמידע עלול להיות פרוץ והסודיות לא מוגנת; שאין שמירה של ממש על האנונימיות כמו שאפשר לחשוב בטעות; שהבינה המלאכותית לומדת את המשתמש ויכולה להשתמש במידע עליו לצרכים נוספים ללא הסכמה מדעת שלו; ושקיים סיכון להטיות וטעויות במידע שיתקבל ולאובדן שיקול הדעת העצמאי של המשתמש, אם יסתמך רק על תוצרי הבינה המלאכותית (רפואה ואחרים, 2025).

בשדה הפסיכולוגי עשוי השימוש בכלים אלה להעשיר את עבודת הפסיכולוג, להרחיב את האפשרויות הטיפוליות והכלים שבידיו ולהעמיק את ההכשרה וההדרכה ואת עבודתו עם מגוון לקוחותיו - מטופלים, מודרכים ונבחנים וכן במחקר או בשימוש עצמי להעמקת החשיבה המקצועית. לעומת זאת גובר הסיכון לשימוש לא זהיר ולא מקצועי, כזה שעלול אפילו לגרום נזק ללקוחות, וגם סיכון לחריגה מכללי החוק והאתיקה המחייבים את הפסיכולוגים.

את העמדות השונות כלפי כלי הבינה המלאכותית אפשר לייצג במודל ממכון המחקר והפיתוח של "השלישי המלאכותי" (הבר ואחרים, 2024). מודל זה מייצג את הקטבים הקיימים בהתייחסות לכלי הבינה על שני צירים: ציר שנע בין המוקסמים מהכלים ובין המוטרדים מהם, וציר שנע בין שימוש תאורטי בכלים ובין שימוש יישומי. גישה

ה־APA, ארגון הפסיכולוגים האמריקני, פרסם מסמך ראשון בנושא (2025). המאמר מצוין כי השילוב של כלי בינה מלאכותית בבריאות הנפש מתפתח במהירות, ובצד ההבטחות הגדולות להתפתחות המקצוע, היעילות של התערבויות מקצועיות והעלאת הנגישות לקבלת סיוע נפשי יש בו גם אתגרים וסיכונים. עקב זאת שילוב מקצועי בין החשיבה המקצועית האנושית ובין הטכנולוגיה הוא קריטי. לפסיכולוגים צריך להיות תפקיד פרואקטיבי אחראי בשילוב כלי הבינה המלאכותית בעבודתם בדרך מאוזנת וגמישה. המסמך אינו קובע סטנדרטים אתיים רשמיים בשלב זה. מטרתו היא חינוך לחשיבה ביקורתית ואחריות לגבי שילוב הכלים בדרך מושכלת ומתוך שמירה על עקרונות קוד האתיקה של ה־APA וכללי החוק. בייחוד מודגש העיקרון המרכזי של עשיית הטוב וכן יעילות הסיוע וההימנעות מגרימת נזק, נאמנות ללקוחות, שקיפות וקבלת הסכמה מדעת, אחריות ומקצועיות, שמירת כבוד המטופלים וחזיונותיהם, שוויון ויושרה, מודעות לסיכון להטיות ולמידע לא נכון שהכלים עלולים לספק, אבטחת המידע ושמירת סודיות המידע על הלקוחות. המאמר קורא לעוסקים בבריאות הנפש לבחון בהסתכלות ביקורתית תוכן מקצועי שנאסף בכלי הבינה המלאכותית, להשתמש רק בכלים שמהימנותם ויעילותם הוכחה מחקרית, להקפיד על בחינה ושיפוט אנושיים ומקצועיים של התוצרים ולהיות מודעים לכך שהפסיכולוג הוא האחראי על ההתערבויות המקצועיות בשילוב כלי הבינה המלאכותית ועליו להימנע מהסתמכות עיוורת על הכלים. המאמר קורא גם למפתחי הכלים לשמור על עקרונות מדעיים ואתיים ולפרסם תוצאות מחקריות של יעילות ומהימנות הכלים.

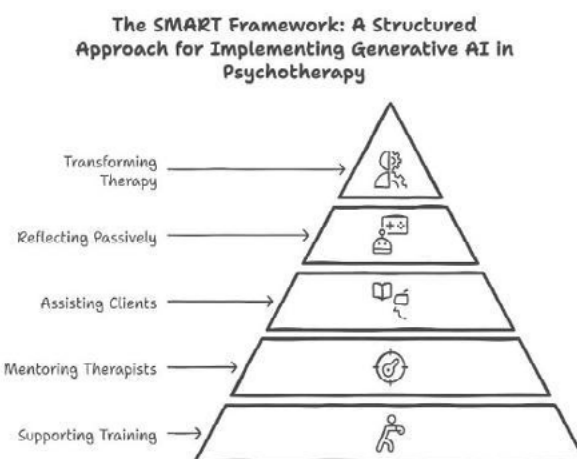
אחד מתפקידיה של ועדת האתיקה הוא לעדכן את כללי האתיקה המקצועית מעת לעת בהתאם לשינויים ברוח התקופה ובהתפתחות המקצוע כדי להתאים את העיסוק במקצוע לעולם המשתנה. בגלל השימוש המתרחב ובהמשך לפניות רבות שהגיעו לוועדת האתיקה עולה צורך דחוף לפתח עקרונות מקצועיים־אתיים לעבודת הפסיכולוגים הכוללת שימוש בכלי בינה מלאכותית. המטרה אינה לשלול או להקשות על השימוש בכלים אלה או לקבוע כללים נוקשים, אלא דווקא לאפשר ולעודד את השימוש בכלי הבינה המלאכותית, אך זאת תוך עמידה בעקרונות מקצועיים־אתיים שיבטיחו שימוש אחראי ומושכל שמבוסס על ידע נרכש ועל מחקר, שימוש המקדם את רווחת המטופלים ונזהר מגרימת נזק (Haber et al., 2025).

בעקבות האמור לעיל החליטה ועדת האתיקה להקים תת־ועדה שתנסח עקרונות לעבודת הפסיכולוגים המשלבת כלי

לבית המשפט כתבי־דין שלא נבדקה אמינותם ודיוקם בדוק היטב, שלא לומר כתבי בית־דין מוטעים ומטעים, תוך הסתמכות עיוורת על הכלים האמורים.

בפסיכולוגיה השימוש בכלי הבינה המלאכותית בקרב פסיכולוגים, לצרכים מקצועיים, מגוון מאוד כבר כיום. מודל SMART (Haber et al., in preparation) שפיתחו הבר, רפואה ואליוסף עוסק בהנחיות למטפלים כיצד לתת הסבר למטופלים בנושא וממפה את התחומים השונים בעבודה הפסיכולוגית שבהם נמצא שימוש בבינה מלאכותית - מהתחום בבסיס הפירמידה שבו הסיכון למטופל והמורכבות הקלינית הם הפחותים ביותר (1) ועד התחום שבו המורכבות הקלינית היא הגבוהה ביותר ונדרשת בו ההקפדה הרבה ביותר על כללי החוק והאתיקה (5):

1. supporting training - שימוש לצורך הכשרה ולמידה, תחום שאין בו מגע של הפסיכולוג עם מטופלים (ובכלל זה כלים להדרכה ולהכנה לבחינת המומחיות).
2. mentoring therapists - שימוש שבו הפסיכולוג נעזר בין הפגישות לעיבוד התכנים הטיפוליים (למשל מביא וורבאט ועובד עליו עם הכלי המשמש כמאמן).
3. assisting clients - שימוש של הלקוחות בין הפגישות לשם תרגול מיומנויות בהנחיית הפסיכולוג. כאן כבר נדרש מעקב ובקרה על השימוש של הלקוח בכלי ורישום ברשומה.
4. recording passively - כלים שמתעדים באופן פסיבי את הפגישה הטיפולית, מתמללים ולעיתים יוצרים רשומה: "השלישי המלאכותי" כבר נוכח בפועל בפגישה.
5. transforming therapy - שימוש אקטיבי של המטופל בכלי הבינה המלאכותית בזמן הפגישה. הכלי מציע פרשנויות משלו על התהליך הטיפולי, וכך נכנס לפגישה הטיפולית כשותף שלישי אקטיבי.



נוצר על ידי יובל הבר, אלעד רפואה וזוהר אליוסף. מכון המחקר והפיתוח של השלישי המלאכותי

בינה מלאכותית ותפרסם בנייר עמדה של הוועדה, וזאת עד עדכון כולל של קוד האתיקה. מלבד חברי הוועדה חברים בתת-הוועדה גם פסיכולוגים מקבוצת "השלישי המלאכותי". מטרת נייר העמדה לסייע לפסיכולוגים להשתמש בבינה מלאכותית במקצועיות ובאתיות כדי לוודא את טובת המטופלים וגם כדי להגן על הפסיכולוג מפני שימוש לא מושכל, גרימת נזק, כשלים חוקיים ואתיים ואפילו תלונות של לקוחות לגופי החוק והאתיקה.

במאמר זה אנו מפרסמים בראשי פרקים את עיקרי העקרונות שיעסוק בהם נייר העמדה והיו ברובם בהקבלה לפרקי קוד האתיקה: כללים שנוגעים לקבלת הסכמה מדעת מהלקוח לאחר יידוע ומתן הסבר בהיר ומובן בנושא, הקפדה על רמה מקצועית גבוהה וידע מבוסס בנושא, אחריות הפסיכולוג לבחינה ביקורתית ובקרה על השימוש בבינה מלאכותית, היחסים המקצועיים האנושיים בין הפסיכולוג ובין הלקוח בנוכחות "השלישי המלאכותי", שמירת הסודיות והחיסיון של המטופל, אבטחת המידע שנאסף בעזרת שילוב בינה מלאכותית, השימוש בכלי הבינה המלאכותית בהערכה ובאבחון, מתן אבחנות ע"י הבינה והאחריות לבחינה ביקורתית של האבחנות, ניהול רשומות בסיוע כלי בינה, תיעוד ברשומות של התערבויות שכללו שימוש בבינה המלאכותית, הטיות שעלולות להיגרם עקב השימוש בה, שימוש מדויקים ומודרכים בכלי בינה למתן ולקבלה של הדרכה ולהערכה, הכנה למבחנים מקצועיים, שימוש במחקר, היעזרות בכלי בינה לכתיבת מאמרים ומסמכים מקצועיים ולכתיבת חוות דעת לבתי משפט.

להלן עיקרי הסעיפים שייכללו בנייר העמדה:

1. ייעודו של הפסיכולוג - קוד האתיקה המקצועית של הפסיכולוגים בישראל, 2017, בעיקרון א', מגדיר את ייעודו של הפסיכולוג: "בעבודתם המקצועית יפעלו הפסיכולוגים לקידום רווחתו הנפשית של הלקוח ולמזעור סבלו". עיקרון זה צריך לשמש תמיד המגדלור שמנחה כל החלטה או דילמה שנוגעת להתנהלות המקצועית, בעבודה עם כל לקוחותיו של הפסיכולוג המוגדרים בקוד: "מטופל, מודרך, מטופל של מודרך, נועץ, משתתף במחקר מדעי או ארגון, וכל מי שמבקש או מבקשים עבורו התערבות פסיכולוגית", וכן ההורים או האפוטרופסים של קטין או חסר ישע. גם בעבודה הפסיכולוגית שנכלל בה שימוש בכלי בינה מלאכותית העיקרון המרכזי שיש להחזיק הוא צרכיו וטובתו של הלקוח. היתרונות שיפיק הפסיכולוג מהשימוש הזה יובאו בחשבון רק לאחר מכן. כשיש ספק לניגוד בין השניים או דילמה יש להעדיף תמיד את טובת הלקוח.

2. אחריות הפסיכולוג לכל התערבות מקצועית - הקוד קובע כי על כל התערבות מקצועית שנעשית ע"י פסיכולוגים חלים כל כללי האתיקה המקצועית הקבועים בקוד האתיקה. עיקרון זה חל גם על התערבויות שיש בהן שימוש בכלי בינה מלאכותית. גם כאן האחריות היא על הפסיכולוג עצמו, ואי אפשר לשמוט חלק מהאחריות ולהטילה על כלי הבינה המלאכותית. חשוב לוודא בקרה ושיפוט קבועים על התוצרים וההשפעה של השימוש בכלים אלו על הלקוח ולהפעיל את מיטב השיפוט האנושי של הפסיכולוג כדי לבדוק שאין הטיות וטעויות ושלא ייגרם נזק ללקוחות השונים. חשוב להבין שכשנעשה שימוש בכלי בינה מלאכותית למטרות מקצועיות שונות ונפלה טעות בתוצר של הבינה, ובפרט אם השימוש גרם נזק למטופל, תוטל האחריות תמיד על הפסיכולוג. בהקשר לכך נצטט את תשובת חברת הביטוח "טיב קפיטל", שמבטחת פסיכולוגים בביטוח מקצועי בשיתוף עם הפ"י, על פניות פסיכולוגים אליה בקשר לכיסוי הביטוחי בשימוש בכלי בינה מלאכותית: "אין כיסוי ביטוחי לעבודת AI. הכיסוי לפסיכולוג הוא בהתאם לחוק הפסיכולוגים. כידוע מי שנתבע הוא הפסיכולוג ולא ה-AI. כל מי שמשתמש ב-AI עושה זאת על אחריותו בלבד". מכאן שאם התערבות פסיכולוגית נעשית גם בשילוב בינה מלאכותית, האחריות מוטלת על הפסיכולוג, ולא יהיה אפשר לטעון שהבינה היא האחראית. חיוני להבין זאת גם כדי שהפסיכולוגים יגנו על עצמם.

3. קבלת הסכמה מדעת - יש להסביר ללקוח בשפה מובנת לו כיצד ישתלב השימוש בכלי הבינה המלאכותית בהתערבות המקצועית, מה המטרות ומה המגבלות בשימוש זה, מה החלופות והאם יש סיכונים, לאפשר למטופל להחליט ללא לחץ אם הוא רוצה לתת את הסכמתו לשימוש ולקבל את הסכמתו בכתב. כללי ההסכמה מדעת והיקפם ישתנו כמובן בהתאם לאופי השימוש בכלים ע"י הפסיכולוג (ראו למשל מודל SMART שהובא לעיל).

4. סודיות ואבטחת מידע - יש לרכוש ידע מקצועי על הדרך שבה אפשר להבטיח שמירת מידע אישי על לקוחות בשימוש בבינה מלאכותית, להשתמש רק בכלים מוכחים מחקרית ומאובטחים מטעם היצרן ולהבטיח ככל האפשר את שמירת חיסיון המידע. הסכמה מדעת אפשר לקבל רק לאחר שהוסבר ללקוח נושא הסודיות וההגנה על המידע, כמו בכל התערבות. המידע צריך להישמר באופן מאובטח ומוצפן. בהקשר לכך חשוב כי

הגורמים המוסמכים בישראל יקבעו רגולציות ברורות בנושא זה.

5. אבחון והערכה - השימוש בכלי בינה מלאכותית באבחון והערכה פסיכולוגית בכלל, ובמתן אבחנות וקביעת תוכניות התערבות בפרט, הוא באחריותו של הפסיכולוג. עליו לקיים, כנוהל קבוע, בחינה ביקורתית מעמיקה שלו על התוצרים של הבינה המלאכותית - האבחנה שנתנה, המלצות לתוכנית טיפולית והחלופות להתערבות שהציעה.

6. התעדכנות בידע מקצועי מתפתח ושמירה על רמה מקצועית ראויה - כמו בכל תחום מקצועי חדש ומתפתח בשדה הפסיכולוגיה, כל שימוש של פסיכולוגים בכלי בינה מלאכותית מחייב התמקצעות ורכישת ידע מעודכן ספציפי בנושא טרם תחילת השימוש בפועל, הבנה של מגבלות הכלים ובחינת התוצרים שהפיק הכלי בצורה ביקורתית.

7. מניעת נזקים וקידום טובת המטופל - יש לוודא כי השימוש בכלי הבינה המלאכותית הוא בעל ערך ללקוח ואינו גורם לו נזק, ובמקרה של ספק או סתירה בין היתרונות למטפל ונזקים אפשריים למטופל יש להעדיף את טובת המטופל. חשובה מאוד גם המודעות

מקורות

הבר, י', צפרי, א', אנגרט, ט' ורפואה, א' (2024, 14 ביולי). מודל ארבע הגישות למפגש עם הבינה המלאכותית [דיאגרמה בתוך: כנגד 4 טיפוסים דיברה בינה]. אתר השלישי המלאכותי <https://www.artificialthird.com/post>

וולמן, י' (2025, 5 באוגוסט). אחרי שהמליץ למטופל להתאבד: חוק ראשון נגד שימוש ב-AI לטיפול פסיכולוגי. [ynet](https://www.ynet.co.il).

לקס, י' (2025, 10 בנובמבר). חקיקה בנוגע להשפעות הבינה המלאכותית בתחום הנפשי והרגשי. מרכז המחקר והמידע של הכנסת.

מינץ, ד', אלרון, י' וכנפי-שטייניץ, ג'. בית המשפט העליון בשבתו כבית משפט גבוה לצדק, בג"ץ 12-38379-24.

רפואה, א', גיגי, ק', לבקוביץ, ע', הדר שובל, ד', אליוסף, ז', צפרי, י', פן, א', אנגרט, ט', והבר, י' (2025, 4 ביולי). "דיברתי עלייך עם הצ'ט שלי": בינה מלאכותית כספקית בפועל של שירותי בריאות נפש - קריאה לפעולה. בכיכר העיר, פסיכולוגיה עברית. https://www.hebpsy.net/blog_Post.asp?id=6617

מערכת דוקטורס אונליין, שימוש לא מבוקר בבינה מלאכותית ברפואה מסכן חיי אדם, 30.3.25, <https://doctorsonly.co.il>.

קוד האתיקה המקצועית של הפסיכולוגים בישראל, הסתדרות הפסיכולוגים, 2017.

APA – American Psychological Association, Ethical guidance for AI in the professional practice of health service psychology. June 2025.

Haber, Y., Refoua, E., Yirmiya, K., Rafaeli, E., Yinon, D., Meinschmidt, G., Fonagy, P., Atzil-Slonim, D., Hadar-Shoval, D., Simon, T., Reuveni, I., & Elyoseph, Z. (in preparation), The SMART framework: Advancing a continuum-based integration of generative AI in psychotherapy.

Haber, Y., Hadar Shoval, D., Levkovich, I., Yinon, D., Gigi, K., Pen, O., ... & Elyoseph, Z. (2025). The externalization of internal experiences in psychotherapy through generative artificial intelligence: A theoretical, clinical, and ethical analysis. *Frontiers in Digital Health*, 7, 1512273.

<https://www.frontiersin.org/journals/digital-health/articles/10.3389/fdgth.2025.1512273/full#supplementary-material>



המתמדת לכך שהשימוש בכלי הבינה המלאכותית עלול ליצור הטיית ופערים בין לקוחות בגלל מאפיינים אישיים ותרבותיים.

8. בקרת הפסיכולוג - על הפסיכולוג לקבוע לעצמו הרגל ונוהל קבוע לבחינה ביקורתית של השימוש שהוא עושה בכלי הבינה המלאכותית, על התוצרים שהפיק מכלים אלה ועל נזקים אפשריים משימוש זה.

9. שמירת זכויות הלקוח וכבודו - כמו בכל קשר עם לקוח בכלל, ובשילוב כלי בינה מלאכותית בפרט, יש להבטיח את זכויות הלקוח לכבוד וליחס הוגן, את זכותו לקבל החלטות אוטונומיות, את החובה לקבל את הסכמתו בכל שלב ולהציע חלופות מקצועיות והוגנות אם הלקוח מתנגד או מתלבט.

אתם מוזמנים לפנות לוועדה להתייעצות בדילמות שאתם ניצבים לפניהן בנושא זה. כמובן, נשמח גם להערות, להארות ולהצעות שלכם בנושא בהקדם וטרם השלמת נייר העמדה. כתמיד, אפשר לפנות אלינו לכתובת המייל של הוועדה: ethics@psych.org.il

יונת בורנשטיין

יו"ר ועדת האתיקה

עמדת קריאה - סקירת ספרים חדשים

כתבה וערכה: זהבה אסיאג¹

אתגר האיודאות - מבטם של רופאים ומטפלים

אנדרה מטלון, סטנלי רבין, יובל שורר ואיה בידרמן | רסלינג, 2024

ספק שסיפר להם בפירוט על מכאוביו. מה אני יכול לתת לו? רק הקשבה. ובכן, אני מקשיב" (עמ' 66).

בחרתי לציין פה שאלה ששאלה איה בידרמן, רופאת משפחה ואחת מכותבות הספר: מי מטפל במטפלים? (עמ' 114). זאת שאלה חשובה, וכדאי להפנות לה את תשומת ליבנו. בזמן עבודתה המסורה עצרה בידרמן והבינה שעליה לתת מקום לכל מה שמתקזז אליה מכורח עבודתה; וכמה חשוב שכל אחד ואחת מאיתנו יעצור ויחשוב איך הוא מטפל בעצמו, היות שחוויון חוויות רבות כל כך בשנים האחרונות, כבני אדם, כהורים, כבני זוג וכמטפלים.

ואוסיף, בנימה אישית, שאת הספר קיבלתי בדואר, ועוד באותו היום התחלתי לקרוא בו. בתוך יממה בערך סיימתי לקרוא את רובו. שקעתי בסיפורים, בסצנות שכתובות כמו בסרט, אך בעצם הם החיים עצמם. הספר מעניין, קולח ומוותיר לקורא חומר למחשבה. בחרתי לפתוח בציטוט מהספר שמתאר בעוצמה את הרגשת אייודאות, ואני בוחרת לסיים בציטוט שיכול לתת לנו אוויר לנשימה:

אם יש לנו את היכולת לקבל שיש דברים שלא ניתנים לשינוי ולעמוד בתסכול הכרוך מכך; אז יתאפשר לנו להעניק פרשנות מיטיבה יותר לאיודאות, ולהיות מסוגלים לקבל אותה... תקווה, משמעות ואמונה הם מרכיבים הכרחיים להתמודדות עם חוסר ודאות, כמו גם קבלת אייודאות שבטבע (עמ' 172).

חיי אדם מלאים באיודאות המעוררת פעמים רבות תחושות קשות של חוסר אונים וחרדה. לא ניתן לעצור סופת שלג, התפרצות הר געש, חמסין. אי אפשר לשלוט בטבע, ולא לעצור את הזמן. אין מנוס מהזדקנות, ממחלות, ממוות. מטבע הדברים כל היקר והאהוב לנו ישתנה או ייעלם; יאבד לנו (עמ' 180).

ארבעה חברים בשנות השבעים לחייהם - רופאים או מטפלים בבריאות הנפש או שניהם גם יחד - מחליטים לכתוב יחד ספר ולאפשר הצצה אמיצה ואינטימית לרגעים קטנים וגדולים שמתרחשים במרחב שבין מטפל ובין מטופל. הם מציבים בראש מעייניהם את הרגשת אייודאות שהם נתקלים בה לעיתים קרובות והיא מטרידה אותם מאוד. הספר נכתב בתקופה שבין מגפת קורונה ובין אירועי 7 באוקטובר ופרוץ המלחמה - שנים שמלאות באיודאות, בכאב, בחששות ובפחדים, שנים שבהן העולם שהכרנו קודם לכן השתנה לחלוטין.

הספר מחולק לשבעה נושאים כגון פחד, כאב, סוד ומלחמה. בכל נושא יש כמה סיפורים קצרים מחדר הטיפולים, מקצתם נקודתיים ומקצתם נפרסים על פרקי זמן. הסיפורים עוסקים בנושאים שונים כמו אבל ואובדן, כאבים שאין להם מרפא וסודות משפחתיים ומעוררים הרגשת אייודאות שאופפת את המטופלים ואת המטפלים כאחד - "מה התפקיד שלי? מדוע פנה אליי? מה הוא רוצה לספר לי? הרי פנה לרופאים מתחומים נוספים, אין



דבק משפחתי - כלים ומיומנויות למשפחה חסונה ומלוכדת

טלי ורסנו־אייסמן ושרון צונץ | הוצאה עצמית, 2025

ומשפחתי ולחיזוק הקשרים המשפחתיים. הספר מחולק לכמה שערים, וכל שער נוגע בתחום אחר בחיינו, למשל קשר והתקשרות, מצבי חיים מיוחדים, אהבה ותקווה. יש בו תיאורי מקרה, וכל סוגיה מלווה בשיר שמתחבר לנושא הכתוב. זהו ספר מעניין, צבעוני ומזמין לקרוא בו.

הספר **דבק משפחתי** הגיע לידיי לאחר שזכיתי להיות נוכחת בהרצאה מרתקת של טלי ורסנו־אייסמן שבה היא דיברה על חוסן דרך חיבורים לשירה וליצירה. בספר הזה הנגישו המחברות לקוראים כלים מעשיים להתמודדות עם קונפליקטים תוך־משפחתיים לבניית חוסן אישי



¹זהבה אסיאג היא פסיכולוגית חינוכית מומחית וסטודנטית במסלול התלת־שנתי של פסיכותרפיה פסיכואנליטית במדרשה לפסיכולוגיה חינוכית. היא בעלת קליניקה פרטית וכן עובדת בשפ"ח שדות נגב ומשמשת רכזת קלינית במרכז חוסן באופקים. טלפון: 054-7940257; דוא"ל: zehavin89@gmail.com

האור בקצה - מהפגיעה והנקמה לתיקון טובה הרטמן ויהודה שוחט | כנרת, זמורה, 2025

יותר לולא נקמו. כלומר הפרדוקס הוא שבני אדם שלא נקמו הרגישו טוב יותר לעומת הנוקמים. הנוקמים הרגישו רע, אבל לא היו מוכנים לוותר על הנקמה כי היו משוכנעים שבלעדיה הם ירגישו רע יותר. "מחקרים מלמדים שרצון לנקמה רק מגביר את הטינה, וזו בתורה מגבירה את הרצון לנקום. כך נוצר מעגל בלתי ניתן לניתוק" (עמ' 152).

לבסוף כתבו הרטמן ושוחט על התיקון, על היכולת להתאושש ולצמוח מתוך האובדן. הם הרחיבו בכתיבתם על התשוקה שמניעה אותנו בני האדם, על ההכרה בכאב שלנו, על היצירתיות שטמונה בנו ועל היכולת להרגיש אמפתיה וחמלה כלפי האחר, רגשות שעשויים להרחיב את נקודת מבטנו. בין השאר הם דנו בדרך שבה המיכוד עובר להיות בנו ולא באחר שפגע בנו ובסוגיות כגון כיצד אנחנו מעוררים את התשוקה שלנו לחזור לחיים, כיצד אנחנו יוצרים משהו חדש וכמה חשוב להכיר בכאב שלנו - "הריפוי מתחיל כאשר אנו פונים פנימה" (עמ' 210).

הספר מלווה בראיונות שערכו הרטמן ושוחט ובדוגמאות רבות מחיי היום־יום שרלוונטיות לימינו אנו, והם גורמים לקריאה להיות בהירה וקולחת. אסיים את הסקירה בציטוט מתוך השיר "האור בקצה" שליווה אותי בזמן קריאת הספר. בשירו ניסה אריק להעביר מסר של תקווה: לחפש את האור בחושך, לא לוותר על תיקון. זה גם המסר שניסו להעביר מחברי הספר - לוותר על נקמה, אבל לא לוותר על עצמנו.

וגם את כמו כולם
שאיבדו את דרכם
תחפשי איזה אור בחושך
תתבגרי תשתני

האסוציאציה הראשונה שעלתה בראשי עם קבלת הספר הזה בדואר הייתה השיר "האור בקצה" של אריק אינשטיין. התחלתי לזמזם את השיר ותהיתי אם אמצא קשר כלשהו בין מילותיו ובין תוכן הספר. אשאיר את השאלה הזאת פתוחה ואחזור אליה בהמשך דבריי.

הספר **האור בקצה** נוגע במקומות הכואבים של בני האדם, ברגשות הקשים שאנחנו, המטפלים והמטופלות, נתקלים בהם בקליניקה וגם בחברה שלנו שחוותה טלטלות רבות בשנים האחרונות. הספר לוקח את הקורא למסע רגשי שעניינו חווית הפגיעה והשלכותיה: כעס, טינה, נקמה ולבסוף האפשרות לתיקון. הרטמן ושוחט שוזרים היטב את ארבעת המושגים הללו ומתארים כיצד האחד יכול להוביל לאחר.

הפרק הראשון בספר מוקדש לכאב ולאובדן, וכמו שניסחו זאת יפה המחברים, "אומרים שאבל זה כמו לחיות חיים מקבילים - פעם אחת כמי שמעמיד פנים שהכול בסדר, ופעם שנייה במקום שבו הלב שלך צורח בשקט מכאב... אובדן הוא בעצם החלון שדרכו נכנסים הכעס והטינה" (עמ' 16-17). מצד אחד הם טענו כי הכעס הוא מנגנון הכרחי, אבולוציוני, ששומר עלינו ואי אפשר בלעדיו, ומצד אחר הם ציינו שלעיתים הכעס מתקבע ונהיה לטינה, "הכעס הוא תגובה זמנית לאירוע מסוים, בעוד שהטינה היא מצב רגשי מתמשך יותר שיכול להימשך גם כשהאירוע המעורר אינו קיים יותר" (עמ' 35).

הרצון בנקמה נובע מתוך הרגשת טינה. מחקרים מראים את הפרדוקסליות שבנקמה: מימוש נקמה מביא לידי רגשות שליליים דווקא. באחד המחקרים התגלה שבני אדם שנקמו הרגישו טוב פחות מבני אדם שלא נקמו, אך כאשר הם נשאלו על כך השיבו הנוקמים שהם מניחים שהיו מרגישים רע הרבה



חדש על המדף

הפינה הזאת מוקדשת לספרים חדשים שמוציאים לאור פסיכולוגים חברי הפ"י. אתם מוזמנים להודיע לנו על ספרים שבכוונתכם לפרסם.



נפש בצמיחה - פסיכולוגיה מעשית בעין אמונית

דורית שילוח (עמיצור)

ספרי ניב, 2024

היערכות לקראת סוף שנת המס 2025

רו"ח אריה דן¹

כדי לנצל היטב את תכנון המיסים שנחויב בהם לקראת סיום שנת המס אנו ממליצים לבדוק את כדאיות הביצוע של כמה פעולות עוד לפני תום השנה.

1. בדיקת התשלומים והחובות למס הכנסה

לקראת סוף השנה חשוב מאוד לבדוק אם המקדמות החודשיות שאתם משלמים אכן תואמות את סכום המס שאתם עשויים להיות מחויבים בו. אם קיים פער בין הסכומים, כדאי לשלם את החוב בהקדם האפשרי. הביאו בחשבון שעיקוב בתשלום עלול לגרום קנסות, ריבית והצמדה. תשלום המס עד 31 בינואר 2026 לא יחויב בריבית ובהצמדה.

2. הפקדה בקופת גמל, בקרן פנסיה או בביטוח מנהלים

מאחר שיש הטבת מס גדולה בהפקדה כזאת, אנו סבורים כי כדאי להפקיד כסף בסכומים אלה:

לעצמאי - עד 25,608 ש"ח לשנה לקבלת ניכוי ועד 11,640 ש"ח לשנה לקבלת 35% זיכוי (הפחתה מהמס) מסכום זה. הניכוי מפחית גם את דמי הביטוח וגם את דמי ביטוח הבריאות שעלינו לשלם.

משנת 2017 קיימת **חובת הפקדה** לחיסכון פנסיוני לכל העצמאים. שיעור ההפקדות המינימלי לפנסיית החובה לעצמאים הוא זה:

4.45% על הכנסה שגובהה חצי מהשכר הממוצע במשק (כלומר בגין 79,896 ש"ח הראשונים).

12.55% על החלק שמעל מחצית השכר הממוצע במשק ועד גובה השכר הממוצע במשק (בשנת 2025 הוא עומד על 159,792 ש"ח).

אנו ממליצים לפרוס את ההפקדה לכל אורך השנה (בכל חודש) ולא לדחות לתשלום אחד בסופה.

בעל שליטה בחברה יכול להפקיד גם לפיצויים וגם לתגמולים (פנסיה). ההוצאה המותרת בגין ההפקדה לתגמולים היא עד 7.5% משכר של עד 33,290 ש"ח לחודש.

ההוצאה המותרת בגין הפקדה לפיצויים היא עד 13,750 ש"ח לשנה (או 1,145 ש"ח לחודש).

3. הפקדה בקרן השתלמות

מאחר שאפשר למשוך את הסכומים שהופקדו כבר לאחר שש שנים והרווחים פטורים ממס, מומלץ ליהנות מהטבת המס הגלומה בהפקדה כדלקמן:

- **עצמאי** - 7% מההכנסה הקובעת ולא יותר מ־20,520 ש"ח בשנה.
- **שכיר בעל שליטה** - 6% מהשכר ועד שכר של 15,712

ש"ח לחודש.

- **מי שאין ברשותו קרן השתלמות** - אנו ממליצים לו לפתוח קרן כזאת ולהפקיד בה אפילו סכום מזערי כדי להתחיל לצבור את הוותק לתקופה של שש שנים.

4. תשלומי ביטוח לאומי לעצמאים

אנו ממליצים להקדים ולשלם את מקדמת דצמבר 2025 וסכומים אחרים אם קיים חוב לפני תום שנת המס, מכיוון ש־52% מהתשלום בפועל מוכרים כהוצאה (ניכוי) לצורך חישוב מס הכנסה.

5. ביטוח אובדן כושר עבודה

שיעור הניכוי הניתן בגין ביטוח זה עומד על 3.5% מההכנסה החייבת של השכר המבוטח, אבל לא יותר מתשלום של 1,165 בחודש ועד 13,980 ש"ח לשנה. במקרים שבהם המעסיק משלם 4% ויותר מהשכר לתגמולים יופחת השיעור המותר של 3.5% כך ששיעור ההפרשה הכולל לגמל ולאובדן כושר עבודה לא יעלה על 7.5%.

6. מס על הכנסה משכר דירה למגורים

סכום תקרת ההכנסה הפטורה ממס מהשכרה למגורים בשנת 2025 עומד על 5,654 ש"ח לחודש. אם ההכנסה נמוכה מסכום זה, אין תשלום מס ואין צורך בדיווח.

7. תרומות

תרומות לגופי ציבור, לעמותות ולארגונים מוכרים שאושרו במס הכנסה לפי סעיף 46 בסכום שנתי העולה על 207 ש"ח מקנות זיכוי ממס ששיעורו 35%.

8. מענק עבודה או מענק הכנסה - מס הכנסה שלילי

זהו תשלום מענק שנתי של רשות המיסים לשכירים ולעצמאים בעלי הכנסה נמוכה שעומדים בתנאי הזכאות שנקבעו. זכאים יכולים להגיש את התביעה עד שנתיים מתום שנת המס שבגינה מוגשת התביעה, ולכן אנו ממליצים לזכאים שטרם הגישו את התביעה בגין שנת 2023 להגישו עד 31 בדצמבר 2025.

9. קופת גמל להשקעה

מומלץ לבחון את כדאיות ההפקדה של כספים בקופת גמל להשקעה בסכום התקרה המותרת לשנה (בשנת 2025 היא הסכום המותר 81,711 ש"ח) בגלל הטבות המס הגלומות בהן. עם הטבות מס אלה נמנות דחיית תשלום מס רווחי הון או פטור ממס, היכולת למשוך את החיסכון כקצבה לאחר הגיענו לגיל 60, גמישות בניהול החיסכונות ונזילות מלאה של הכסף בכל שלב.

¹רו"ח אריה דן, רו"ח של הפ"י, משרד רו"ח סנדק, דן, בראונשטיין ושות'.

Psychotherapy by artificial intelligence – An impossible connection

Matan Eshed, Clinical psychologist and Research Associate, Harvard University, USA.

Artificial intelligence has become an inseparable part of contemporary reality, with growing applications in mental health support through chatbot-based interventions that demonstrate clear benefits in accessibility and immediate availability. As AI capabilities advance toward potentially human-like appearance and voice through virtual reality and robotics, questions arise about whether AI can fully replace human therapists in psychotherapy. Several psychological articles have already presented convincing arguments that AI cannot authentically replicate the role of human therapists (Perry, 2023; Shteynberg et al., 2024). However, these arguments are largely based on the subjective experience of AI therapy as unauthentic or on general theoretical considerations. This paper proposes a specific and precise philosophical argument for why AI fundamentally cannot, and will not be able to, replace human therapists. While AI can generate convincing therapeutic responses through sophisticated language models, effective human therapeutic qualities require direct causal connections to authentic inner experiences (qualia) that the therapist has personally lived and owned. This argument is subsequently explored and exemplified in the context of relational psychotherapy, demonstrating the critical role of this causal connection in effective therapeutic practice.

technology. Further studies are required to develop explainability mechanisms and formulate regulatory guidelines to integrate technology safely and enhance decision-making processes. The study highlights a growing need for collaboration among psychologists and data scientists, to make the system accessible to end users and thus realize the full potential of GenAI.

Between “augmented self” and “hollow self”: The dialectics of self-development in the generative artificial intelligence (GenAI) era

Dr. Yaron Sela, Clinical psychologist and Adjunct lecturer and research associate, Reichman University, Israel.

This article presents a psychoanalytic framework for understanding self-formation in the age of generative artificial intelligence (GenAI). Classic psychoanalytic theory posits that core mental functions, such as symbolic thinking, emotional regulation, and a coherent sense of self, emerge within a context of optimal frustration, where unmet needs and delayed gratification enable psychological growth. However, the GenAI revolution alters this developmental landscape through a dual process of democratization: (1) knowledge, available without learning; and (2) (pseudo)-empathy, offered without the presence of a human connection. These capabilities, once gained through effort, time, and interpersonal dynamics, are now available instantly, often bypassing critical intrapsychic work. This shift creates a dialectical tension. When optimal frustration is preserved, GenAI can serve as a scaffold, supporting the development of an Augmented Self—a stable, reflective, and creatively empowered structure. Conversely, when GenAI satisfies needs too quickly, it risks producing a Hollow Self, externally competent but symbolically shallow, dependent on validation, and prone to emptiness. The article concludes by positioning the intentional design of optimal frustration as a psychological imperative across clinical, educational, and organizational settings. Properly structured, GenAI-human interaction can shift from a growth-avoidant shortcut to a meaningful catalyst for deeper emotional and cognitive development.

Reflective functioning in the age of artificial intelligence: From research to clinical observations

Orya Horesh, Educational Psychologist, National Coordinator for Media influences, School Psychology Division, Israel Ministry of Education and Doctoral student at Ben Gurion University.

This article examines whether reflective functioning (RF), the capacity to understand one's own and others' mental states, can protect against interpersonal challenges posed by artificial intelligence. Research on parental reflective functioning demonstrates that RF buffers against negative effects of smartphone use during parent-child interactions (technoference). This protective mechanism may extend beyond parent-child contexts to AI-mediated relationships more broadly. Unlike technological interference competing for attention, AI systems simulate empathy and emotional understanding, potentially replacing rather than disrupting human connection. Clinical observations with adolescents suggest AI interactions may impact critical thinking, emotional regulation, and tolerance for ambiguity. While Generation Z demonstrates skepticism toward AI, formal education alone appears insufficient to develop necessary reflective capacities. Cultivating reflective functioning as cognitive-emotional infrastructure may enable individuals to maintain subjective agency and authentic human connection. These propositions require systematic empirical validation through longitudinal and experimental research examining whether RF functions similarly in AI contexts as in simpler technological interference.

“Machine Mediated Grief”: A position paper by an expert panel on the integration of artificial intelligence in the fields of loss and bereavement

Dr. Alexander Manevich, Clinical psychologist, Dept. of Clinical Psychology of Adulthood and Aging, Ruppin Academic Center, Israel and Dept. of Psychology and the International Laboratory for the Study of Loss, Bereavement, and Human Resilience, University of Haifa, Israel.

Prof. Mooli Lahad, Medical and educational psychologist, Department of psychology, Tel Hai Academic College, Mashabim Research Center, Kiryat Shmona, Israel.

Prof. Simon Shimshon Rubin, Clinical psychologist, Head, International Laboratory for the Study of Loss, Bereavement, and Human Resilience, University of Haifa, and Head of the Departments of Educational and Medical Psychology, Jezreel Valley College.

Dr. Ronit Shalev, Head of the Departments of Education and Counseling, Jezreel Valley College

Mr. Dan Shalev, technology and AI Consultant.

Dr. Eti Ablin, Clinical social worker and lecturer. Head of the International Forum for Bereavement and Grief, Coordinator of the program for bereavement and grief for School of Social work, Department of Social Services, Israel.

Dr. Ruth Malkinson, Clinical social worker, International Laboratory for the Study of Loss, Bereavement, and Human Resilience, University of Haifa, Israel.

In recent years there has been an exponential increase in the use of artificial intelligence technologies in the field of mental health. Conversational chatbots and so-called “deathbots”, digital representations of the deceased, are used by some mourners and reflect the profound human longing for the continuation of bonds with the dead. Alongside their potential benefits, these technologies raise significant ethical, clinical, and societal questions. Despite the growing academic interest, the empirical body of knowledge on the subject remains limited, and systematic understanding of the implications of these technologies for bereaved individuals is still lacking. This position paper, authored by experts from the mental health professions, provides a current review of central trends and the most recent findings in the field. Four key domains are addressed: establishing mechanisms for regulation and ethics, developing a theoretical foundation, advancing empirical research, and formulating recommendations for clinical applications. We propose a framework for the responsible integration and application of artificial intelligence into practices that impact the processes of coping with loss and bereavement.

From traditional assessment to technological future: Generative AI as an aid in psychological assessment

Raday Tal, Occupational psychologist, Head of the Division for research and development, Evaluation Branch for behavioral sciences, Israel Defense Forces.

The article examines the contribution of Generative Artificial Intelligence (GenAI) to improving the integration of assessment data through an experimental study of evaluations conducted in senior-level assessment centers of the Israel Defense Forces. Thirty AI-generated summaries were evaluated by two groups of psychologists, and the collected text was automatically condensed with Chat GPT-4. The summaries were rated for completeness of information, accuracy of information, and level of wording. Findings indicate a strong capacity of GenAI to distill insights, save time, and reduce personal biases during data aggregation and personality profiling. Alongside these advantages, technical limitations and ethical considerations must be addressed when employing this emerging

ברכות למקבלי התארים

הסתדרות הפסיכולוגים בישראל מברכת את חבריה אשר קיבלו תואר מומחה ותואר מומחה-מדריך בשנה האחרונה ומאחלת להם הצלחה רבה בהמשך דרכם המקצועית.

בהערכה רבה,
יורם שליאר, יו"ר
הסתדרות הפסיכולוגים בישראל



congratulations

תואר מומחה-מדריך

החטיבה החינוכית

רפפורט לירון
פורמן אינה
טילמן קרן
זוהר שמעון
מהריק נועה
ליבמן פרנסי דנה
אלסאנע אשרף
קודרון נטלי
בלטמן רוני
לוי אור
כנפי בליי אפרת
גור לביא סיגל
אטינגוב יקטקינה
פלסקוב ורד
למדיאל רויטל
בן שמחון מועלם עדנה
שניידרמן זלקטין דפנה
אנגלמן דהן אסתר

החטיבה הקלינית

וגמיסטר רחל
זוסמן נועם
מרון אקריש אביטל חנה
שפרן נעמה

החטיבה הרפואית

קיסטר עטרת
תשובה לבן ענת
סהר הראל

החטיבה התעסוקתית חברתית ארגונית

פרג דנה

החטיבה ההתפתחותית

קפלן רגב ענת
כהן חיימוביץ מירב
פרנק מירי
מעוז חן

תואר מומחה

החטיבה החינוכית

עטר צייזל ליטל
ברנגולק אתל מרים
טנצר גילי
סלע גת
ברקמן כהן קים
הורניק דרמון שיר אסתר
גורן מרגלית מור
כחלון סיון
הרפנס אליה ליו
הולצמן מוריאל
דולב רונה
דגן זיו
שוחמי דנה
מסיקה הילה
מן אחלאוי פלורסיה
גרוביס מלכה
וייס קליימן נועה
רייב אוהד
ערמוני סיון
דנון אדר
קונפינו דן
איינוהרן טסלר תומר
אורן שירן
גרינשפן כרמל
סורוקין מריה
וישניאקוב דריה
ארדי זיו
צור סלומון ליטל
פדידה וולפסון רות
שולץ מלול יעל
זיוון קרן זהבה
קראון שני
מזרחי זר'אביב תומר
יערי יסמין
גלומבק טהורי הדר
בן משה מאי

בורלא כהן שרי
ליפלס אלון בר
דוד ינון
בורודבקו נטליה
קינן ליסה
אטלס משה
אל קרינאוי צלאח
שוצמן אגסי בר
רגב שירלי
אייגר ספיר
שקל וולפסון שירה
לקס אריאל כרמית
דנציגר אריאלה
שלי נטלי
מריסאת עמאר
אביב דינרי
חוף יואל תמר

החטיבה הקלינית

גלזר קלאודיו

החטיבה הרפואית

בן יהודה רעות
הראל סתיו

החטיבה התעסוקתית חברתית ארגונית

פרי ליטל
ברגמן מאור סיון
ארנון לרנר שרית

החטיבה ההתפתחותית

רוזנבלט פרקל יעל
מעין זיו שיר
מלישקביץ סיון
אליסקו דניאלה
אבישר גל
לוטן גופמן רוני
קנריוב אנה

מכבי מגייסת למערך בריאות הנפש **פסיכולוגים/ות**

מכבי שירותי בריאות,
מרחיבה את מערך בריאות הנפש, ומגייסת
פסיכולוגים/ות מומחים/ות בפריסה ארצית



סירקו את קוד ה-QR,
הגישו מועמדות עכשיו
והצטרפו אלינו בעשייה חשובה זו!

עקבו אחרינו
"האנשים של מכבי"



חדש בעברית מבית MHS וסייקטק



CONNERS 4TM
4th EDITION

**שאלון הקונרס לאבחון ADHD
והקשיים הנלווים מיועד לילדים
ונוער בגילאי 6-18**

ניתן להעביר את השאלון ב- 3 גרסאות:
הארוך, המקוצר, וסולם ADHD בלבד
השאלון ניתן למילוי בעברית, ערבית או אנגלית



היכנסו לפרטים
או חפשו קונרס 4

 **סייקטק PsychTech**
02-643-5360
psychtech.co.il

שאלוני ה- Conners-4 נמצאים על מערכת PTech אונליין



להעברה מיידית או בשליחה למייל. דוח התוצאות כולל
סולמות הקונרס המעודכנים מופק אוטומטית בתום המילוי.
ניתן לקבל דוח השוואתי של משיבים שונים לנבדק/ת