

# תוכנית הקורס ורשימת קריאה לקורס



סמסטר 1 שנה 2022

**בית ספר:** בית ספר ברוך איבצ'ר לפסיכולוגיה B.A.

חוסן נפשי - מטראומה לצמיחה

**מרצים/ות:**

פרופ' לאונרדו וולמר [lwolmer@runi.ac.il](mailto:lwolmer@runi.ac.il)

---

<b>מספר הקורס:</b>	8160	<b>סוג הקורס:</b>	סמינריון	<b>שעות שבועיות:</b>	3	<b>נקודות זכות:</b>	3
<b>דרישות הקורס:</b>	עבודה מסכמת	<b>קוד קבוצה:</b>	221816001	<b>שפת לימוד:</b>	עברית		

**תנאי קדם**

**קדם:**

8000 - מבוא לפסיכולוגיה

---

## נושאי הקורס

טראומה נפשית היא מצב שנגרם בעקבות אירוע שנתפס על ידי הפרט כמפחיד או מאיים על החיים הפיזיים או הנפשיים שלו או של אחר, במידה כזו שהאדם החווה אותו מרגיש חוסר אונים קיצוני וחוסן שליטה (על תגובות גופניות, ועל דימויים ומחשבות חודרניים). כתוצאה מכך, רמת הדריכות עולה, הימנעות כמנגנון הגנה גוברת, ויכולת ההתמודדות של הפרט נפגעת באופן משמעותי ברמה הקוגניטיבית, הרגשית וההתנהגותית.

אולם, לא כל אדם שנחשף לאירוע מסוג זה מפתח את התסמינים המאפיינים פוסט-טראומה (מחשבות חודרניות, הבזקים וחלומות חוזרים, הימנעות, דריכות יתר, אשמה, ועוד). למעשה, רוב האנשים (מבוגרים וילדים) מגלים מידה כזו או אחרת של עמידות פסיכולוגית או חוסן נפשי הגורמים לתגובות לאירוע הטראומטי להיות מתונות יותר וממושכות פחות, ולתפקוד להיות שמור יותר לאורך הזמן.

חוסן נפשי, יכולת האדם להתמודד עם מצבי לחץ, דחק או טראומה ולחזור לתפקוד תקין ואף ללמוד

מהמצב, הינו מושג ותחום מחקר המקבל בשנים האחרונות מקום מרכזי בספרות הפסיכולוגית והרפואית. בסמינר העיוני אנו נבחן את המושג "חוסן נפשי", הן מהפן התאורטי (הגדרות, ממדים, תכונות עיקריות) והן מהפן האמפירי (כיצד מודדים חוסן נפשי, מה המחקרים מראים על יכולת זו למתן את השפעת אירועי דחק על פרט ואף לעודד צמיחה אישית). לבסוף, כל סטודנט יתבקש להתמקד בהיבט מסוים של המושג "חוסן נפשי" ולהעמיק בו מבחינה עיונית.

---

## מטרות הקורס

להכיר את המושגים טראומה נפשית וחוסן אישי ואת הרצף הנע בין טראומה לחוסן להבין את הגורמים התורמים להתפתחות של טראומה נפשית ואת גורמי החוסן הממתנים התפתחות זו. ללמוד על הדרכים להעריך טראומה וחוסן אישי.

---

## מבנה ציון הקורס

עבודות במהלך הסמסטר 25%

עבודה סופית 75%

---

## שעות קבלת מרצה

בתאום

---

## שעות קבלת מתרגל

אין

---

## פרטי עוזר הוראה

אין

---

## רשימת קריאה

מופיעה באתר הקורס ומתעדכנת במהלך השנה