

תוכנית הקורס ורשימת קריאה לקורס



סמסטר 0 שנה 2023

בית ספר: בית ספר ברוך איבצ'ר לפסיכולוגיה M.A.

מיינדפולנס לטיפול חוסן והתפתחות נפשית

מרצים/ות:

פרופ' נאוה לויט בן נון navalb@runi.ac.il

מספר הקורס:	סוג הקורס:	שעות שבועיות:	נקודות זכות:
3466	סדנה	4	4
דרישות הקורס:	קוד קבוצה:	שפת לימוד:	
עבודה מסכמת	230346600	עברית	

נושאי הקורס

הקורס עוסק בקשר בין מיינדפולנס לתהליכים מיטיבים של טיפוח חוסן ובריאות נפשית בקונטקסטים שונים; למשל, מיינדפולנס בקרב קבוצות מיעוט וקבוצות המתמודדות עם אפליה ולרוב אינן בעלות נגישות להתערבויות וטיפוליות בבריאות הנפש, מיינדפולנס לטיפול חוסן ושיגשוג בקרב מנהלות, מורות, וילדים במערכת החינוך, מיינדפולנס בהקשר צדק חברתי ועבודה עם קונפליקטים ועוד.

מיינדפולנס (קשיבות) מוגדר כתהליך תודעתי-פסיכולוגי של הבאת תשומת לב מכוונת ובלתי-שיפוטית לחוויות המתרחשות בזמן הווה וטיפול יכולת לפגוש את המציאות בצורה מיטיבה. תרגול קשיבות יכול לחזק יכולות של ויסות רגשות וקשב ולהוריד תגובות של לחץ. תרגול ממושך יותר מאפשר זיהוי של הרגלים, תגובות אוטומטיות, דפוסי חשיבה והטיות תפיסתיות וקוגניטיביות לא מיטיבות, והחלפתם בהרגלים חדשים ובתגובות ופעולות שאינן נובעות מתוך אוטומטים לא מודעים. השפעות חיוביות אלו של תרגול המיינדפולנס זוהו לאחרונה כתומכות ומועילות בהקשרים קליניים וכן כבעלות פוטנציאל להחליש חסמים פסיכולוגיים ורגשיים היוצרים סבל גדול אצל פרטים וקבוצות.

בסמינר המחקר, נפתח ונקדם שאלות מחקר הבודקות מנגנונים של מיינדפולנס והשפעות של מיינדפולנס בקונטקסטים שונים.

מטרות הקורס

1. להכיר מהו מיינדפולנס מהבחינה התיאורטית ומהבחינה החוויתית הבסיסית
 2. להכיר את הקשר בין מיינדפולנס לנושאים שונים, בין השאר:
 - א. בריאות נפשית וחוסן
 - ב. הפחתת סבל בהקשר של צדק חברתי
 - ב. התאמות תרבותיות של התערבויות תומכות חוסן
 - ג. תהליכים בין קבוצות, בדגש על קונפליקטים
 - ד. הפיכה של תהליכים חינוכיים לתהליכים בונים חוסן ובריאות נפשית
 3. להכיר ולהתנסות בשיטות מחקר
-

מבנה ציון הקורס

- 10% הנעה ונוכחות בכל מפגשי הקורס הפרונטאליים
- 90% הובלת שאלת מחקר משלב סקירת הספרות ועד לשלב כתיבת הצעת מחקר לתיזה או עבודת גמר.
-

תפוקת למידה

סטודנטים וסטודנטיות בקורס:

1. יכירו וילמדו לעבוד עם שיטות וכלים לביצוע סקירה ספרותית מדעית
 2. יתנסו בתהליך של בניית שאלת מחקר - משלב הרעיון ועד שלב הצעת המחקר
 3. יתנסו בכתיבה מדעית של הצעת מחקר
 4. יכירו את המדע שמאחורי שלומות ורווחה נפשית ותרגולים בסגנון מיינדפולנס
 5. יתנסו באיסוף ראשוני של נתונים לקראת שנת התיזה/עבודת הגמר
 6. יתנסו באופן אישי בתרגול מיינדפולנס ובחקירה עצמית לגבי ההשפעות האפשרויות של תרגול כזה
-

שעות קבלת מרצה

שעות הקבלה גמישות, בתיאום מראש במייל navalb@runi.ac.il

1. Alkoby A, Pliskin R, Halperin E, Levit-Binnun N. Increased flexible and adaptive Emotion Regulation Following an Eight-Week Mindfulness Workshop, *Emotion*, in press.
2. Alkoby A., Halperin E., Tarrasch, R., Levit-Binnun, N. (2017). Increased Support for Political Compromise in the Israeli-Palestinian Conflict Following an 8-Week Mindfulness Workshop. *Mindfulness*, 1-9. doi: 10.1007/s12671-017-0710-5.
3. Shahar, B., Szepsenwol, O., Zilcha-Mano, S., Haim, N., Zamir, O., Levi-Yeshuvi, S., & Levit-Binnun, N. (2015). A wait-list randomized controlled trial of loving-kindness meditation programme for self-criticism. *Clinical psychology & psychotherapy*, 22(4), 346-356.
4. Brown, K. W., Creswell, J. D., & Ryan, R. M. (2015). *Introduction: The evolution of mindfulness science*. In K. W. Brown, J. D. Creswell, & R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of mindfulness: Theory, research, and practice* (p. 1-6). The Guilford Press.
5. Schultz, P. P., Ryan, R. M., Niemiec, C. P., Legate, N., & Williams, G. C. (2015). Mindfulness, work climate, and psychological need satisfaction in employee well-being. *Mindfulness*, 6(5), 971-985.
6. Roth, G., Vansteenkiste, M., & Ryan, R. M. (2019). Integrative emotion regulation: Process and development from a self-determination theory perspective. *Development and psychopathology*, 31(3), 945-956.
7. Donald, J. N., Bradshaw, E. L., Ryan, R. M., Basarkod, G., Ciarrochi, J., Duineveld, J. J., ... & Sahdra, B. K. (2020). Mindfulness and its association with varied types of motivation: A systematic review and meta-analysis using self-determination theory. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 46(7), 1121-1138.
8. Schultz, P. P., & Ryan, R. M. (2015). The "why," "what," and "how" of healthy self-regulation: Mindfulness and well-being from a self-determination theory perspective. In *Handbook of mindfulness and self-regulation* (pp. 81-94). Springer, New York, NY.
9. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2019). Brick by brick: The origins, development, and future of self-determination theory. In *Advances in motivation science* (Vol. 6, pp. 111-156). Elsevier.
10. Kesebir, P., Gasiorowska, A., Goldman, R., Hirshberg, M. J., & Davidson, R. J. (2019). Emotional Style Questionnaire: A multidimensional measure of healthy emotionality. *Psychological assessment*.
11. DeLuca, S. M., Kelman, A. R., & Waelde, L. C. (2018). A systematic review of ethnoracial representation and cultural adaptation of mindfulness-and meditation-based interventions. *Psychological Studies*, 63(2), 117-129.
12. Biggers, A., Spears, C. A., Sanders, K., Ong, J., Sharp, L. K., & Gerber, B. S. (2020). Promoting Mindfulness in African American Communities. *Mindfulness*, 11(10), 2274-2282.
13. Lueke, A., & Gibson, B. (2015). Mindfulness meditation reduces implicit age

and race bias: The role of reduced automaticity of responding. *Social Psychological and Personality Science*, 6(3), 284-291.

14. Lueke, A., & Gibson, B. (2016). Brief mindfulness meditation reduces discrimination. *Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice*, 3(1), 34.
15. Rupperecht, S., Koole, W., Chaskalson, M., Tamdjidi, C., & West, M. (2019). Running too far ahead? Towards a broader understanding of mindfulness in organisations. *Current opinion in psychology*, 28, 32-36.
16. Mahfouz, J., Greenberg, M. T., & Rodriguez, A. (2019). Principals' social and emotional competence: A key factor for creating caring schools. *University Park: Edna Bennett Pierce Prevention Center, Pennsylvania State University*.
17. Ergas, O., Hadar, L. L., Albelda, N., & Levit-Binnun, N. (2018). Contemplative neuroscience as a gateway to mindfulness: Findings from an educationally framed teacher learning program. *Mindfulness*, 9(6), 1723-1735.
18. Colaianne, B. A., Galla, B. M., & Roeser, R. W. (2020). Perceptions of mindful teaching are associated with longitudinal change in adolescents' mindfulness and compassion. *International Journal of Behavioral Development*, 44(1), 41-50.
19. Braun, S. S., Schonert-Reichl, K. A., & Roeser, R. W. (2020). Effects of teachers' emotion regulation, burnout, and life satisfaction on student well-being. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 69, 101151.
20. Dvořáková, K., Greenberg, M. T., & Roeser, R. W. (2019). On the role of mindfulness and compassion skills in students' coping, well-being, and development across the transition to college: A conceptual analysis. *Stress and Health*, 35(2), 146-156.
21. Davidson, R. J. (2021). Mindfulness and More: Toward a Science of Human Flourishing. *Psychosomatic Medicine*, 83(6), 665-668.
22. Dahl, C. J., Wilson-Mendenhall, C. D., & Davidson, R. J. (2020). The plasticity of well-being: A training-based framework for the cultivation of human flourishing. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 117(51), 32197-32206.
23. Levit-Binnun, N., Arbel, K., & Dorjee, D. (2021). The Mindfulness Map: A practical classification framework of mindfulness practices, associated intentions, and experiential understandings, *Frontiers in Psychology*
24. Ardi, Z., Golland, Y., Shafir, R., Sheppes, G., & Levit-Binnun, N. (2021). The effects of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on the association between autonomic interoceptive signals and emotion regulation selection. *Psychosomatic Medicine*.