

תוכנית הקורס ורשימת קריאה לקורס



סמסטר 1 שנה 2023

בית ספר: בית ספר סמי עופר לתקשורת B.A.

פסיכולוגיה חיובית לתלמידי תקשורת

מרצים/ות:

פרופ' יאיר עמיחי-המבורגר yairah@runi.ac.il

עוזרי/ות הוראה:

גב' דנה עזאני dana.azani@post.runi.ac.il

מספר הקורס:	3351	סוג הקורס:	שיעור	שעות שבועיות:	2	נקודות זכות:	2
דרישות הקורס:	מבחן סופי	קוד קבוצה:	231335100	שפת לימוד:	עברית		

נושאי הקורס



תוכנית הקורס

שבוע 1 - מבוא לפסיכולוגיה חיובית: פסיכולוגיה קלינית מול חיובית

שבוע 3- האם אנו זכאים לאושר? על דימוי עצמי וקבלה עצמית

שבוע 4 - מהו אושר? הנאה מול אושר

שבוע 3 - רגשות חיוביים: תקווה, אופטימיות והכרת תודה

שבוע 5 - על חוזקות אישיות והשוואה חברתית

שבוע 6 - על התפקיד של רגשות שליליים וויסות רגשות

שבוע 7 - על שיכות מול אינדבידואליות

שבוע 8 - על החשיבות של משמעות על בחיים

שבוע 9 – FLOW

שבוע 10: מוטבציה פנימית

שבוע 11: יצירתיות

שבוע 12: מנהיגות אישית

מטרות הקורס



תיאור ומטרות הקורס

הפסיכולוגיה המסורתית מתמקדת בזיהוי ובטיפול בעיות פסיכולוגיות. לעומת זאת הפסיכולוגיה החיובית עוסקת בחקר מהות האושר והשגשוג האנושי. מיקוד הפסיכולוגיה החיובית בהבנת ההיבטים החיוביים של התפקוד הפסיכולוגי. כלומר, בחקירה, זיהוי וטיפול של יכולות, כישרונות וחוזקות אנושיות. כל זאת, במטרה להביא אנשים לידי מיצוי מלוא הפוטנציאל הגלום בהם ולהפוך את חייהם למספקים, משמעותיים ומאושרים יותר.

הקורס יציג את התיאוריות המרכזיות ואת ממצאי המחקרים המובילים בתחום ועניק כלים ישומיים בהם יוכלו הסטודנטים לעשות שימוש בחייהם האישיים. לצורך כך, לצד הרצאות פרונטאליות, ישלב הקורס גם למידה חווייתית.

מבנה ציון הקורס



דרישות הקורס

נוכחות והשתתפות בתרגילים כיתתיים - הנוכחות בכיתה הינה חובה. אין להיעדר מיותר מ-3 שיעורים בסמסטר

קריאת מאמרים ופרקים - הסטודנטים ידרשו לקריאת חומרים רלוונטיים במהלך הקורס

מטלות ליישום התכנים -

במהלך הסמסטר, ולצורך תירגול ויישום תובנות הקורס תתבקשו לבצע סדרה של 4 מטלות יישומיות ולהגיש תיאור באורך של עד עמוד, על אופן ביצוען. הציון לכל מטלה הוא עבר/נכשל. ציון עבר מזכה ב5 נקודות. יש להעלות את המטלה במודל עד השעה 17:00 ביום שלפני השיעור העוקב, ולוודא כי המטלה התקבלה (לדוגמה: מטלה שניתנה ביום ג', יש להגיש עד יום ב' בשעה 17:00 בשבוע שלאחר מכן).

להלן דוגמאות של סוגי המטלות: הכרת תודה, מה החוזקות שלי, ראיון מקדם.

מבחן מסכם – על החומר שנלמד בכיתה וחומרי הקריאה.

מבנה ציון הקורס - הציון המסכם יחושב על סמך המרכיבים הבאים:

1. 20% ארבעה תרגילים ליישום התכנים
2. 80% מבחן מסכם
3. נקודות בנוס על השתתפות במחקרים רלוונטיים

שעות קבלת מרצה

בתאום מראש

yairah@runi.ac.il

שעות קבלת מתרגל

בתאום מראש

גב' דנה עזאני

dana.azai@runi.ac.il

רשימת קריאה

רשימת קריאה

קריאה חובה

פרנקל, ו. 1970 האדם מחפש משמעות. הוצאת דביר

צוויג, ש. (2019 במקור 1925) האוסף הבלתי נראה הוצאת מנגד

סטיבן קובי. (1996) שבעת העקרונות של אנשים אפקטיביים במיוחד. הוצאת אור-עם

אספהאני, ס. א. 2020 כוחה של משמעות. הוצאת מטר

זליגמן, מ. (2005) **אושר אמיתי**: הגשמה עצמית באמצעות פסיכולוגיה חיובית (מאנגלית: יעל זיסקינד-קלר), הוצאת מודן

רוטחר, ב. 2019 המין האנושי היסטוריה של תקווה. הוצאת ידיעות

סייקה מורטה 2019 בשולי הנוחות. הוצאת כתר

Brown, B. (2010). The gifts of imperfection. Hazaelde

Fredricson, B.L. 2003) The Value of Positive Emotions: *The emerging science of positive psychology is coming to understand why it's good to feel good*

American Scientist (2003) July-August

Peck, M. S. (1978). *The road less traveled: A new psychology of love, traditional values and spiritual growth*. New York: Simon & Schuster.

Peterson C. (2006). A primer in positive psychology. New York: Oxford University Press.

קריאה רשות:

בן שחר, ט. (2007). באושר ואושר, מאנגלית עידית שורר, הוצאת מטר,

ברנס ד.ד. (2001). בוחרים להרגיש טוב. הוצאת מכון פסגות

Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Finkenauer, C., & Vohs, K. D. (2001). Bad is stronger than good. *Review of General Psychology*, 5(4), 323–370.

Rozin, P., & Royzman, E. B. (2001). Negativity bias, negativity dominance, and contagion. *Personality and social psychology review*, 5(4), 296–320.

Fredrickson B. L., & Losada, M. F. (2005). Positive affect and the complex dynamics of human flourishing. *American psychologist*, 60 (7), 678–86.

Brown, N. J. L., Sokal, A. D., & Friedman, H. L. (2013). [The Complex Dynamics of Wishful Thinking: The Critical Positivity Ratio](#). *American Psychologist*. Electronic publication ahead of print.

Fredrickson B. L. (2013). Updated Thinking on Positivity Ratios. *American Psychologist*. Electronic publication ahead of print.

Cameron, K. S., Dutton, J. E., & Quinn, R. E. (2003). *Positive organizational scholarship: Foundations of a new discipline*. San Francisco, CA: Berrett-Koehler Publishers.

Peterson, C. (2006). *A primer in positive psychology*. New York: Oxford University Press.

Seligman, M. & (2013). Flourishing. New York: ATRIA.

Bakker, A. B. (2013). *Advances in Positive Organizational Psychology*.

Cameron, K. S. & Spreitzer, G. M. (2011). *The Oxford Handbook of Positive Organizational . (Scholarship (Oxford Library of Psychology*

- Baumgardner, S. R. & Crothers, M. K. (2010). *Positive Psychology*. Upper Saddle River, N.J.: Pearson/Prentice Hall.
- Peterson, C., & Seligman, M.E.P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York: Oxford University Press.
- Compton, W. C. (2005). *An introduction to positive psychology*. Belmont, California: Thomson Wadsworth.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2009). *Handbook of positive psychology*. New York, NY: Oxford University Press.
- Ben-Shahar, T. (2009). *The Pursuit of Perfect: How to Stop Chasing Perfection and Start Living a Richer, Happier Life*, New York: McGraw-Hill.
- Emmons, R. A. (2007). *Thanks! How the new science of gratitude can make you happier*. New York: Houghton Mifflin.
- Fredrickson, B. (2009). *Positivity: Groundbreaking research reveals how to embrace the hidden strength of positive emotions, overcome negativity, and thrive*. New York: Crown Publishers.
- Linley, A. P. & Joseph, S. (2004). *Positive psychology in practice*. Hoboken, N.J.: Wiley.
- Lopez, S. J. (2009). *The encyclopedia of positive psychology*. Oxford, England: Blackwell
- Lyubomirsky, S. (2008). *The How of happiness: A scientific approach to getting the life you .want*. New York: Penguin Press
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. *Clinical Psychology*, 10 (2), 144-156.
- Davidson J. R., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S. F., Urbanowski, F., Harrington, A., Bonus, K. & Sheridan, J. F. (2003). Alterations in Brain and Immune Function Produced by Mindfulness Meditation. *Psychosomatic Medicine*, 65, 564-570.
- Danner, D. D., Snowdon, D. A., & Friesen, W. V. (2001). Positive emotions in early life and longevity: findings from the nun study. *Journal of personality and social psychology*, 80(5), 804.

