

תוכנית הקורס ורשימת קריאה לקורס

סמסטר 2 שנה 2023



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

Mindfulness בראי חקר המוח וההתנהגות

מרצים/ות:

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

מספר הקורס:	8033	סוג הקורס:	בחירה	שעות שבועיות:	2	נקודות זכות:	2
דרישות הקורס:	עבודה מסכמת	קוד קבוצה:	231803301	שפת לימוד:	עברית		

תנאי קדם

קדם:

8000 - מבוא לפסיכולוגיה



נושאי הקורס

בקורס נילמד על המושג מיינדפולנס בשתי רמות - עיונית והתנסותית-מעשית.

ברמה העיונית נכיר נסיונות להגדיר מהו מיינדפולנס מהבחינה התיאורטית. נכיר שיטות טיפול מבוססות מיינדפולנס וכן מחקר מוחי ופסיכולוגי הבודק את יעילות התרגול.

ברמה התנסותית נכיר (בין השאר) תרגולים מתוך Mindfulness Based Stress Reduction MBSR, אחד הפרוטוקולים המוכרים והנחקרים ביותר וננסה לחבר בין הידע המדעי לחוויה האישית, ומתוכה להבין את הפוטנציאל הגלום בתרגול המיינדפולנס.

מטרות הקורס

מטרת הקורס הינה להפגיש את הסטודנטים עם הידע המדעי, התיאורטי הקליני והיישומי הקיים כיום לגבי שימוש בתרגולים של מודעות ותשומת לב (תרגול מיינדפולנס) לטיפול בריאות ורווחה נפשית. לשם השגת מטרה זו, ישלב הקורס למידה עיונית יחד עם התנסות מעשית.

בחלק העיוני ירכשו הסטודנטים ידע תיאורטי על גישות תרגול המיינדפולנס, על השורשים הבודהיסטיים של התרגול, על ההתאמה לגישות טיפול ותרגול מערביות, וכן הידע המחקרי והקליני הרב שנצבר בתחום. כמו כן תתאפשר היכרות עם שיטות טיפול מבוססות מיינדפולנס – DBT, MBCT ו ACT , MBSR ויישומן בתחומים שונים

מטרת החלק המעשי היא לחבר את הידע העיוני עם ההתנסות אישית. על מנת לאפשר חוויה והתנסות אישית, החלק המעשי של הקורס יתבסס בחלקו על פרוטוקול התרגול MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction), שהינו הפרוטוקול הנחקר ביותר בקרב תכניות המיינדפולנס השונות. בבסיס תכנית MBSR מתקיים תהליך קבוצתי שמאפשר טיפוח הוויה המתאפיינת באיכות של מודעות וקשב (מיינדפולנס), היכולת לתרגל ולפעול מתוך מודעות קשובה, והעמקת היכולת להיות בקשיבות לגוף, הן במנוחה והן בתנועה. תהליך זה כולל תרגול שבועי בכיתה. השאיפה בקורס היא לאפשר לסטודנטים לבדוק בעצמם את ההשפעות של תרגול המיינדפולנס, אך גם להיות מסוגלים להסביר ולהבין מדוע וכיצד תרגולים אלו יכולים להיות רלבנטיים לעבודה הקלינית-טיפולית.

דרישות הקורס: השתתפות פעילה ותמיכה בתהליך הקבוצתי בחלק המעשי ומענה על מטלות החלק העיוני. יש להקדיש כ-20 דקות ביום לתרגול ביתי לפי הנחיות הקורס.

מבנה ציון הקורס

חלק עיוני (80% מהציון הכללי*) כולל:

- עבודות במהלך הסמסטר (40% מהציון הכללי):
- מעבר על סרטונים שעוסקים בחלקים המדעיים והתיאורטיים קריאת מאמרים תיאורטיים ומחקריים
- לימוד קונטמפלטטיבי (תרגילי היראהור)
- למידת עמיתים
- עבודת סיכום (40% מהציון הכללי)

חלק מעשי (20% מהציון הכללי) כולל:

- נוכחות והגעה בזמן ללפחות 10 שיעורים
- הכרת סוגים שונים של תרגולים דרך תרגול בכיתה ותרגול בבית ושיתוף לפי הנחיות בפורומים ייעודיים במודל.

כתיבת רפלקציה מסכמת בסוף הקורס על התהליך שהתרחש במהלך הקורס - באורך עמוד. בחלק המעשי נטעם את המושג מיינדפולנס באופן אישי. נבין את סוג התרגול, את המורכבות שלו, את הקשיים שיכולים לעלות, את ההתנגדויות, את התהליך ואולי גם את חלק מהפירות. כל משתתפי הסמינר מתחייבים להשקעה, רצינות ושיתוף פעולה. אם יתעוררו (וסיכו רב שיתעוררו) קשיים יש לתקשר בהקדם על מנת שתוכלו להמשיך להיות מחוייבים לתהליך. החלק המעשי כולל תרגול בכיתה בכל שבוע וכן תרגול בבית למשך כ-20 דקות ביום. את התרגול בבית תתבקשו ללוות באמצעות שיתוף תובנות ומשימות שונות שינתנו במהלך ובסוף הסמסטר. כדי לקבל את מלוא 20 הנקודות עליכם להגיע

לקורס באופן מלא, להגיע בזמן, להתמיד בתרגול וכתובת יומן שבועי, לתמוך בתהליך הקבוצתי, להיות חלק מהתהליך (לא חייבים להתאהב במיינדפולנס, וגם אין הצלחה או כשלון. אבל אפשר בקלות לזהות מי מחובר לתהליך ומנסה להבינו ומי לא).

תפוקת למידה

הקורס יאפשר הבנה מעשית ועיונית עמוקה של יסודות תרגול המיינדפולס אשר רלבנטיים לתחום הטיפול כגון:

- DECENTERING (היכולת לייצר מרווח ואי הזדהות מהחויה)
- ACCEPTANCE (קבלה)
- PRESENCE (נוכחות)
- LOVING KINDNESS (התכוונות אוהבת)
- COMPASSION (חמלה)

בנוסף הוא יטפח מיומנויות למידה כגון הירהור ואינטגרציה, יכולת סקירת מאמרים ויכולת בניית פרזנטציה והצגתה בזמן מוגבל.

שעות קבלת מרצה

שעות קבלה הינן גמישות, בתיאום מראש.

navalb@runi.ac.il

טל: 09-9527936

פרטי עוזר הוראה

הערות נוספות

לא ניתן להפיק מהקורס את המירב ללא תרגול משמעותי בבית והגעה לשיעורים. רוב השיעורים יכללו

כחצי שעה עד שעה וחצי לפחות של תרגול מדיטציה או יוגה בכיתה כולל דיון קצר ושאלות לגבי התירגול. לכן קיימת חובת נוכחות בקורס זה. חובה להשתתף בכל השיעורים.

רשימת קריאה

ספרים:

החלק החווייתי של הקורס מבוסס על:

Kabat-Zinn, J. (2005). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness: Fifteenth anniversary edition*. New York: Bantam Dell.

אסף פדרמן, **מיינדפולנס: שינוי באמצעות אימון מוחי: תרגול יומיומי להפחתת לחצים ושיפור איכות החיים**, עריכה: חבצלת שפירא, חיפה: פרדס הוצאה לאור, תשע"ח 2018

ספרים נוספים:

Brown, Kirk Warren, J. David Creswell, and Richard M. Ryan, eds. *Handbook of mindfulness: Theory, research, and practice*. Guilford Publications, 2015.

Ostafin, Brian D., Michael D. Robinson, and Brian P. Meier, eds. *Handbook of Mindfulness and Self-regulation*. Springer, 2015.

Purser, Ronald E., David Forbes, and Adam Burke, eds. *Handbook of mindfulness: Culture, context, and social engagement*. Springer, 2016.

Altered Traits: Science Reveals How Meditation Changes Your Mind, Brain, and Body (2017), Daniel Goleman and Richard Davidson

ספר בעברית שעשוי לתמוך בתהליך הוא ספרו של סטיבן פולדר - ערות בחי" היומיום הוצאת פרדס 2016

מאמרים:

Wielgosz, J., Goldberg, S. B., Kral, T. R., Dunne, J. D., & Davidson, R. J. (2019). Mindfulness meditation and psychopathology. *Annual review of clinical psychology, 15*, 285-316.

Alkoby, A., Pliskin, R., Halperin, E., & Levit-Binnun, N. (2018). An eight-week mindfulness-based stress reduction (MBSR) workshop increases regulatory choice flexibility. *Emotion*.

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, 8*(5), 1345-1353.

Dimidjian, S., & Segal, Z. V. (2015). Prospects for a clinical science of mindfulness-based intervention. *American Psychologist*, 70(7), 593.

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*, 12.

Dahl, C. J., Lutz, A., & Davidson, R. J. (2015). Reconstructing and deconstructing the self: cognitive mechanisms in meditation practice. *Trends in cognitive sciences*, 19(9), 515–523.

Grabovac, A. D., Lau, M. A., & Willett, B. R. (2011). Mechanisms of Mindfulness: A Buddhist Psychological Model. *Mindfulness*, 2, 154–166. doi:10.1007/s12671-011-0054-2

Garland, E. L., Farb, N. A., R. Goldin, P., & Fredrickson, B. L. (2015). Mindfulness broadens awareness and builds eudaimonic meaning: a process model of mindful positive emotion regulation. *Psychological inquiry*, 26(4), 293–314

Lutz A, Jha AP, Dunne JD, Saron CD. Investigating the phenomenological matrix of mindfulness-related practices from a neurocognitive perspective. *American Psychologist*. 2015 Oct;70(7):632.

Lynch, T. R., Trost, W. T., Salsman, N., & Linehan, M. M. (2007). Dialectical Behavior Therapy for Borderline Personality Disorder. *Annu. Rev. Clin. Psychol*, 3, 181–205. doi:10.1146/annurev.clinpsy.2.022305.095229

Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2004). Mindfulness Based Cognitive Therapy. In *Mindfulness and Acceptance: Expanding the Cognitive-behavioral Tradition* (pp. 45–65).

Van Dam NT, van Vugt MK, Vago DR, Schmalzl L, Saron CD, Olendzki A, Meissner T, Lazar SW, Kerr CE, Gorchoff J, Fox KC. Mind the hype: A critical evaluation and prescriptive agenda for research on mindfulness and meditation. *Perspectives on Psychological Science*. 2017 Sep 1:1745691617709589.

PURSER, Ronald E. McMindfulness: How Mindfulness Became the New Capitalist Spirituality. *Journal of Global Buddhism*, 2021, 22.1: 251–258.

יובל, י. (2011). קבלה ומחוייבות: תאוריה ופרקטיקה. בתוך: צ. מרום, א. גלבוע-שכטמן, נ. מור & מאיירס (עורכים), טיפול קונגטיבי התנהגותי במבוגרים: עקרונות טיפוליים (מהדורה ראשונה). עמודים 353–384. doi:10.1007/s13398-014-0173-7.2 . תל אביב: דיונון .

בנוסף קיימים ספרים מומלצים רבים :

1. *Destructive Emotions: A Scientific Dialogue With the Dalai Lama*, by Daniel Goleman
2. *Healing Emotions: Conversations With the Dalai Lama on Mindfulness, Emotions, and Health* Edited by Daniel Goleman
3. *Gentle Bridges: Conversations with the Dalai Lama on the Sciences of Mind* Edited by Jeremy W. Hayward and Francisco J. Varela
4. *Consciousness at the Crossroads: Conversations with the Dalai Lama on*

Brain Science and Buddhism. Edited by Zara Houshmand, Robert B. Livingston and B. Alan Wallace

5. *Visions of Compassion: Western Scientists and Tibetan Buddhists Examine Human Nature* Edited by Richard J. Davidson and Anne Harrington
6. *Mind and Life: Discussions with the Dalai Lama on the Nature of Reality* by Pier Luigi Luisi with Zara Houshmand
7. *Train Your Mind, Change Your Brain, How a New Science Reveals Our Extraordinary Potential to Transform Ourselves* by Sharon Begley
8. *The mindful brain: reflection and attunement in the cultivation of well-being*. By Daniel J. Siegel
9. *Mindful Way through Depression: Freeing Yourself from Chronic Unhappiness* Mark Williams, John Teasdale, Zindel Segal, Jon Kabat-Zinn
10. *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression: A New Approach to Preventing Relapse* by Segal, Williams and Teasdale
11. *Mindfulness-based treatment approaches* by Baer.
12. *The Miracle of Mindfulness* by Thich Nhat Hanh
13. *14. Peace Is Every Step: The Path of Mindfulness in Everyday Life* by Thich Nhat Hanh
14. *15. Mindfulness and Psychotherapy* by Christopher K. Germer PhD, Ronald D. Siegel PsyD Paul R. Fulton EdD
15. Baer, R. A. (Ed.). (2006). *Mindfulness-based treatment approaches: Clinician's guide to evidence base and applications*. San Diego, CA: Elsevier Academic Press.
16. Germer, C. K., Siegel, R. D., & Fulton, P. R. (Eds.). (2005). *Mindfulness and psychotherapy*. New York: Guilford Press.
17. Gunaratana, B. H. (2002). *Mindfulness in Plain English*. Somerville, MA: Wisdom Publications.
18. Hayes, S. C., Follette, V. M., & Linehan, M. M. (Eds.). (2004). *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition*. New York: Guilford Press.
19. Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go there you are*. New York: Hyperion.
20. Kabat-Zinn, J. (2005). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness: Fifteenth anniversary edition*. New York: Bantam Dell.
21. Orsillo, S. M., & Roemer, L. (Eds.). (2005). *Acceptance and mindfulness-based approaches to anxiety: Conceptualization and treatment*. New York: Springer Science.
22. Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York: Guilford Press.
23. Siegel, D. J. (2007). *The mindful brain: Reflection and attunement in the cultivation of well-being*. New York: Norton.
24. Williams, M., Teasdale, J., Segal, Z., & Kabat-Zinn, J. (2007). *The mindful way through depression: Freeing yourself from chronic unhappiness*. New York: Guilford Press.

25. P. Gilbert (Ed.), *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy* New York: Psychology Press.
26. Eifert, G. H., McKay, M., & Forsyth, J. P. (2006). *Act on life not on anger: The new acceptance & commitment therapy guide to problem anger*. Oakland, CA: New Harbinger Publications
27. S. C. Hayes & K. D. Strosahl (Eds.), *A practical guide to acceptance and commitment therapy*. New York: Springer Science.
28. Linehan, M. M. (1993). *Skills training manual for treating borderline personality disorder*. New York: Guilford Press.
29. Miller, A. L., Rathus, J. H., & Linehan, M. M. (2007). *Dialectical behavior therapy with suicidal adolescents*. New York: Guilford Press