

תוכנית הקורס ורשימת קריאה לקורס

סמסטר 2 שנה 2023



בית ספר: בית הספר לקיימות מייסודן של החברה לישראל, כיל ובזן B.A

מיינדפולנס ומשבר האקלים

מרצים/ות:

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

מתרגלים/ות:

גב' הילן שרה נבות hilan.navot@post.runi.ac.il

עוזרי/ות הוראה:

גב' הילן שרה נבות hilan.navot@post.runi.ac.il

מספר הקורס:	סוג הקורס:	שעות שבועיות:	נקודות זכות:
3872	שיעור	2	2

דרישות הקורס:	קוד קבוצה:	שפת לימוד:
עבודה מסכמת	232387200	עברית

תנאי קדם

במידה ולמדת את אחד מהקורסים הרשומים מטה, בעלי תוכן זהה, לא תוכל להירשם לקורס מיינדפולנס ומשבר האקלים (3872) :

5897 - גלובליזציה ורגולציה של הסביבה

נושאי הקורס 

"The environmental crisis is a crisis of human consciousness (Joanna Macy)."

בקורס זה נתעמק בקשר הדו צדדי בין התודעה האנושית למשבר האקלים. נושאי הקורס העיקריים הם:

1. עמדות ותפיסות המשפיעות על התמודדויות שונות עם משבר האקלים ואתגרים סביבתיים - מבט מוחי ופסיכולוגי
2. הקושי הנפשי המתעורר לנוכח משבר האקלים - מתי הוא אדפטיבי? מה לא מאפשר להיפתח אליו? מה מהמחיר של התכחשות לקושי?
3. הפרעות נפשיות המשוייכות ישירות למשבר האקלים
4. התפקיד של מצפן פנימי וחיבור לערכים בהקשר של משבר האקלים
5. פרספקטיבות הקשורות לעצמי, לטבע, לכדור הארץ והיכולת להרחיב ולשנות פרספקטיבה בגמישות (גמישות פסיכולוגית) כמשאב נפשי
6. הבסיס הפסיכולוגי והמוחי של משאבים נפשיים פנימיים:
 1. הפניית קשב אדפטיבית לדברים המזינים בחיים (הכרה בטוב)
 2. עבודה נכונה עם הגוף והנשימה
 3. עבודה נכונה עם מחשבות, אמונות ותפיסות
 4. קהילה תומכת
 5. טקסים ורוחניות
 6. אמון וחסד
7. תרגולים מוחיים לטיפול משאבים (תחת שם המטרייה "מיינדפולנס")
8. פעולה נכונה ואקטיביזם
9. עקרונות בסיס של התערבויות נפשיות שתומכות בהתמודדות מיטיבה עם משבר האקלים ואתגרים סביבתיים

מטרות הקורס



מטרת הקורס הינן:

1. להבין את הקשר בין משבר האקלים והאתגרים הסביבתיים למבנים נפשיים-פסיכולוגיים (מחשבות, רגשות, תחושות, אמונות, עמדות, תפיסות).
2. להכיר את המצבים הנפשיים הלא מיטיבים שיכולים להתפתח כתוצאה מתגובה למשבר האקלים (למשל, חרדת אקלים)
3. להכיר את המצבים הנפשיים המיטיבים והמשאבים הפנימיים שניתן לטפח על מנת להתמודד בצורה בריאה עם משבר האקלים.
4. להכיר את הידע המדעי, התיאורטי, הקליני והיישומי הקיים כיום לגבי שימוש בתרגולים של מודעות ותשומת לב (תרגול מיינדפולנס או "מודעות קשובה") לטיפול בריאות ורווחה נפשית.
5. להבין את המנגנונים הבסיסיים של גישות שונות לטיפול באתגרים נפשיים הקשורים למשבר האקלים.

מטרות אלו יושגו על ידי שילוב של למידה עיונית יחד עם התנסות מעשית במרבית השיעורים. חלק מרכזי של ההתנסות המעשית יתמקד בהכרת מגוון של תרגולים מוחיים-מנטליים שניתן להגדיר תחת שם המטרייה "מיינדפולנס" (מודעות קשובה) שנמצאו אפקטיביים מאוד להתמודדות עם אתגרים כגון אלו העולים ממשבר האקלים והתמודדות עם אתגרים סביבתיים שונים. השאיפה בקורס היא לאפשר לסטודנטים לבדוק בעצמם את ההשפעות של תרגולי מיינדפולנס שונים, ומתוך כך להיות מסוגלים

להסביר ולהבין מדוע וכיצד תרגולים אלו יכולים להיות רלבנטיים לתמיכה במצבים נפשיים שונים הקשורים במשבר האקלים. לשם כך, יתבקשו הסטודנטים לקחת חלק פעיל בקורס, כולל נוכחות והשתתפות פעילה, תמיכה בתהליכים קבוצתיים, ותרגול ביתי קצר לפי הנחיות.

מבנה ציון הקורס

חלק עיוני (85% מהציון הכללי*) כולל:

- עבודות במהלך הסמסטר בתוך מערכת המודל (מודל חלקי של כיתה הפוכה):
- מעבר על סרטונים שעוסקים בחלקים המדעיים והתיאורטיים
- קריאת מאמרים תיאורטיים ומחקריים
- לימוד קונטמפלטבי (תרגילי הירהור)
- למידת עמיתים
- עבודת סיכום המבוססת על סקירת ספרות ובניה והצגה של פרזנטציה.

חלק מעשי (15% מהציון הכללי*) כולל:

- נוכחות בלפחות 10 שיעורים
- הכרת סוגים שונים של תרגולים דרך תרגול בכיתה ותרגול בבית וכתבת רפלקציה מסכמת בסוף הקורס על התהליך המעשי שהתרחש במהלך הקורס.
- בחלק המעשי נטעם את המושג מיינדפולנס באופן אישי. נבין את סוגי התירגול, את המורכבות שלו, את הקשיים שיכולים לעלות, את ההתנגדויות, את התהליך ואולי גם את חלק מהפירות. לכן ההשתתפות הפעילה והתמיכה בתהליכי הקבוצה חשובים ביותר.

תפוקת למידה

הקורס יאפשר הבנה מעשית ועיונית עמוקה של משאבים ותמיכות, פנימיות וביאישיות, הניתנות לטיפול ומהוות בסיס לטיפולים והתערבויות להתמודדות עם משבר האקלים ואתגרי הסביבה.

בנוסף הוא יטפח מיומנויות אישיות כגון ויסות רגשי, מודעות עצמית, חמלה עצמית ועבודה בקבוצה, ומיומנויות למידה, כגון הירהור ואינטגרציה, משימת חקר, 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

שעות קבלת מתרגל

מורת העזר בקורס היא: הילן נבות

שעות קבלה הינן גמישות, בתיאום מראש.

hilanavot@gmail.com

פרטי עוזר הוראה

הערות נוספות

לא ניתן להפיק מהקורס את המירב ללא תרגול משמעותי והגעה לשיעורים. רוב השיעורים יכללו כחצי שעה עד שעה וחצי לפחות של תרגול מעשי ועבודה אישית, בזוגות או בקבוצה. לכן קיימת חובת נוכחות בקורס זה. חובה להשתתף בכל השיעורים (על מנת לקבל את הציון על הנוכחות יש להשתתף בלפחות 10 שיעורים).

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.

Davenport, L. (2017). Emotional resiliency in the era of climate change: A clinician's guide. Jessica Kingsley Publishers.

Macy, J., & Johnstone, C. (2012). *Active hope: How to face the mess we're in without going crazy*. New World Library.

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

ספרים נוספים (רשות):

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.

Lyons, C. O., Berry, T., Hanh, T. N., Bwoya, C. T., Stanley, J., Loy, D. R., ... & Johnston, L. J. (2016). *Spiritual ecology: The cry of the earth*. The Golden Sufi Center.

Macy, J. (2021). *World as Lover, World as Self:: Courage for Global Justice and Planetary Renewal*. Parallax Press.

תיך נאת האן, (2022). *זן ואמנות הצלת הפלנטה*. רדיקל

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 בחיי היומיום הוצאת פרדס 2016

מאמרים:

Clayton, S. (2020). Climate anxiety: Psychological responses to climate change. *Journal of anxiety disorders*, 74, 102263.

Wu, J., Snell, G., & Samji, H. (2020). Climate anxiety in young people: a call to action. *The Lancet Planetary Health*, 4(10), e435-e436.

Panu, P. (2020). Anxiety and the ecological crisis: An analysis of eco-anxiety and climate anxiety. *Sustainability*, 12(19), 7836.

Stanley, S. K., Hogg, T. L., Leviston, Z., & Walker, I. (2021). From anger to action: Differential impacts of eco-anxiety, eco-depression, and eco-anger on climate action and wellbeing. *The Journal of Climate Change and Health*, 1, 100003.

Baudon, P., & Jachens, L. (2021). A scoping review of interventions for the treatment of eco-anxiety. *International journal of environmental research and public health*, 18(18), 9636.

Wamsler, C. (2018). Mind the gap: The role of mindfulness in adapting to increasing risk and climate change. *Sustainability Science*, 13, 1121-1135.

Grabow, M., Bryan, T., Checovich, M. M., Converse, A. K., Middlecamp, C., Mooney, M., ... & Barrett, B. (2018). Mindfulness and climate change action: A feasibility study. *Sustainability, 10*(5), 1508.

Anālayo, B. (2019). A task for mindfulness: facing climate change. *Mindfulness, 10*(9), 1926–1935.

Wamsler, C., & Brink, E. (2018). Mindsets for sustainability: Exploring the link between mindfulness and sustainable climate adaptation. *Ecological Economics, 151*, 55–61.

Wamsler, C., Brossmann, J., Hendersson, H., Kristjansdottir, R., McDonald, C., & Scarampi, P. (2018). Mindfulness in sustainability science, practice, and teaching. *Sustainability science, 13*, 143–162.

Barrett, B., Grabow, M., Middlecamp, C., Mooney, M., Checovich, M. M., Converse, A. K., ... & Yates, J. (2016). Mindful climate action: Health and environmental co-benefits from mindfulness-based behavioral training. *Sustainability, 8*(10), 1040.

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 .1
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/

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, Gorchov 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.

יובל, י. (2011). קבלה ומחוייבות: תאוריה ופרקטיקה. בתוך: צ. מרום, א. גלבוע-שכטמן, נ. מור &, מאיירס (עורכים), טיפול קוגניטיבי 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 בתחום המינדפולנס :

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. *Peace Is Every Step: The Path of Mindfulness in Everyday Life* by Thich Nhat Hanh
14. *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. Gunurata, 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