



סילבוס

## נושאים נבחרים בפסיכולוגיה חיובית - 51791

תאריך עדכון אחרון 08-09-2019

2 HU Credits:

היחידה האקדמית שאחראית על הקורס: פסיכולוגיה

השנה הראשונה בתואר בה ניתן ללמוד את הקורס: 0

סמסטר: סמסטר א'

שפת ההוראה: עברית

קמפוס: הר הצופים

מורה אחראי על הקורס (רכז): נורית ירמיה

דוא"ל של המורה האחראי על הקורס: [NYirmiya@gmail.com](mailto:NYirmiya@gmail.com)

שעות קבלה של רכז הקורס: לאחר השיעור ולפי קביעה

מורי הקורס:

פרופ נורית ירמיה

תאור כללי של הקורס:

מטרת הקורס הנה להפגיש את הסטודנטים עם היבטים נבחרים בתחום של פסיכולוגיה חיובית

---

באמצעות חמר תיאורטי ומחקרי כמו גם התנסות אישית בקבוצה אשר תאפשר התפתחות וצמיחה במודל של הפסיכולוגיה החיובית.  
בחלק של ההתנסות האישית הקבוצתית התלמידים יכתבו "יומן קורס" שיכיל את כל התרגילים אשר יערכו במפגשים ובבית.

יש לשלוח אלי כל שבוע את היומן במסמך אחד שמכיל את כל ההתייחסויות הכתובות עד כה. בכל פעם שתכתבו, אנא התחילו בראש העמוד.

שם המסמך שלכם יהיה

תודה. 2512 הסיסמה עם נעול אותו לשלוח ויש PP19-20firstnamelastname.doc

את המסמך המלא יש לשלוח כל שבוע עד ליום חמישי שלפני השיעור בשעה 20:00 לאימייל הרשום למעלה.

#### מטרות הקורס:

היכרות קרובה עם התחום של פסיכולוגיה חיובית - בפן התאורטי, המחקרי והחוויתי

#### תוצרי למידה

בסיומו של קורס זה, סטודנטים יהיו מסוגלים:

הסטודנטים ירכשו ידע תאורטי ומעשי בכל הקשור לנושאים נבחרים בפסיכולוגיה חיובית.

#### דרישות נוכחות (%) :

100

שיטת ההוראה בקורס: התנסות ישירה בתכנים של פסיכולוגיה חיובית

לקריאה

צפייה בחמרים רלבנטיים

#### רשימת נושאים / תכנית הלימודים בקורס:

מהי פסיכולוגיה חיובית

ראו נושאים ביחד עם חמר הקריאה תחת הכותרת של "חמר חובה לקריאה"

#### חומר חובה לקריאה:

Reading List Positive Psychology 2019-2020

1. Introduction

2. Lomas, T. & Ivtzan, I. Second Wave Positive Psychology: Exploring the Positive-Negative Dialectics of Wellbeing

- 
- J Happiness Stud* (2016) 17: 1753. <https://doi.org/10.1007/s10902-015-9668-y>
3. Positive Emotions  
 Fredrickson, B. L., & Joiner, T. (2018). Reflections on positive emotions and upward spirals. *Perspectives on Psychological Science*, 13(2), 194-199.
4. Character Strengths  
 Robert E. McGrath (2015) Character strengths in 75 nations: An update, *The Journal of Positive Psychology*, 10:1, 41-52, DOI: 10.1080/17439760.2014.888580
5. Self Actualization  
 Franco, Z. E., Allison, S. T., Kinsella, E. L., Kohen, A., Langdon, M., & Zimbardo, P. G. (2018). Heroism research: A review of theories, methods, challenges, and trends. *Journal of humanistic psychology*, 58(4), 382-396.
6. PP in schools  
 Waters, L. (2011). A review of school-based positive psychology interventions. *The Educational and Developmental Psychologist*, 28(2), 75-90.
7. Leadership  
 Malinga K.S., Stander M., Nell W. (2019) Positive Leadership: Moving Towards an Integrated Definition and Interventions. In: Van Zyl L., Rothmann Sr. S. (eds) *Theoretical Approaches to Multi-Cultural Positive Psychological Interventions*. Springer, Cham
8. PP in Arts & Humanities  
 Tay, L., Pawelski, J. O., & Keith, M. G. (2018). The role of the arts and humanities in human flourishing: A conceptual model. *The Journal of Positive Psychology*, 13(3), 215-225.
9. ACT  
 Howell, A.J. & Passmore, HA. Acceptance and Commitment Training (ACT) as a Positive Psychological Intervention: A Systematic Review and Initial Meta-analysis Regarding ACT's Role in Well-Being Promotion Among University Students  
*J Happiness Stud* (2019) 20: 1995. <https://doi.org/10.1007/s10902-018-0027-7>
10. PP in the Workplace  
 Lomas, T., Medina, J. C., Ivtzan, I., Rupprecht, S., Hart, R., & Eiroa-Orosa, F. J. (2017). The impact of mindfulness on well-being and performance in the workplace: an inclusive systematic review of the empirical literature. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 26(4), 492-513.
11. Seligman, M. E. (2019). Positive Psychology: A Personal History. *Annual review of clinical psychology*, 15, 1-23.

חומר לקריאה נוספת:  
 "ינתן לאורך השנה"

מרכיבי הציון הסופי :

---

מידע נוסף / הערות: