
האוניברסיטה העברית בירושלים

סילבוס

ויסות רגשות א' - 51842

תאריך עדכון אחרון 21-10-2015

נקודות זכות באוניברסיטה העברית: 2

תואר: מוסמך

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): מאיה תמיר

דוא"ל של המורה האחראי על הקורס: tamirm@mscc.huji.ac.il

שעות קבלה של רכז הקורס: לפי תיאום מראש

מורי הקורס:

תאור כללי של הקורס:

הסמינר מציע סקירה סלקטיבית של הספרות המדעית העדכנית על ויסות רגשות. נבחן מדוע וכיצד אנשים מווסתים רגשות ואת ההשלכות והתוצאות של ויסות רגשי. הקורס מתבסס על השתתפות פעילה ודיון בקבוצה.

מטרות הקורס:

- 1) ללמוד על התפתחויות תיאורטיות ואמפיריות בנושא של ויסות רגשות.
- 2) לפתח ולהתאמן בחשיבה וניתוח אנליטיים.

תוצרי למידה

בסימום של קורס זה, סטודנטים יהיו מסוגלים:

- 1) לזהות ולהבין מושגים חשובים בתחום הויסות הרגשי.
- 2) להציג שאלת המחקר ולתכנן ניסוי שיבחן אותה.

דרישות נוכחות (%):

100%

שיטת ההוראה בקורס: השיעורים מתבססים על דיון בקבוצה והשתתפות פעילה.

רשימת נושאים / תכנית הלימודים בקורס:

18.10.15 Introduction
25.10.15 - no class -
01.11.15 Why do people regulate emotions?
08.11.15 The Modal Model 1
15.11.15 The Modal Model 2
22.11.15 Strategic choices in emotion regulation
29.11.15 Automatic emotion regulation
06.12.15 Emotion reactivity vs. regulation
13.12.15 - no class -
20.12.15 The neuroscience of emotion regulation
27.12.15 The development of emotion regulation
03.01.16 Interpersonal emotion regulation
10.01.16 Emotion regulation across cultures
17.01.16 Emotion regulation and psychopathology

חומר חובה לקריאה:

-
- ** Tamir, M. (2015).** *Why do people regulate their emotions? A taxonomy of motives in emotion regulation.* *Personality and Social Psychology Review.*
- **Gross, J. J. (1998).** *The emerging field of emotion regulation: An integrative review.* *Review of General Psychology, 2,* 271-299.
- **Gross, J.J. (2015).** *Emotion regulation: Current status and future prospects.* *Psychological Inquiry, 26,* 1-26.
- **Sheppes, G. (2014).** *Emotion regulation choice: Theory and findings.* In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation, 2nd Ed.* (pp. 126-139). New York, NY, Guilford Press.
- ** Koole, S. L., & Rothermund, K. (2011).** *"I feel better but I don't know why": The psychology of implicit emotion regulation.* *Cognition and Emotion, 25,* 389-399.
- **Campos, J. J., Frankel, C. B., & Camras, L. (2004).** *On the nature of emotion regulation.* *Child Development, 75,* 377-394.
- **Ochsner, K. N. & Gross, J. J. (2014).** *The neural bases of emotion and emotion regulation: A valuation perspective.* In Gross, J. J. (Ed). *The Handbook of Emotion Regulation, 2nd Ed.* (pp. 23-42). New York: Guilford Press.
- **Eisenberg, N., Hofer, C., Sulik, M. J., & Spinrad, T. L. (2014).** *Self-regulation, effortful control, and their socioemotional correlates.* In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation, 2nd Ed.* (pp. 173-186). New York, NY, Guilford Press.
- **Zaki, J., & Williams, W. C. (2013).** *Interpersonal emotion regulation.* *Emotion, 13,* 803-810.
- **Mesquita, B., De Leersnyder, J., Albert, D. (2014).** *The cultural regulation of emotion.* In Gross, J. J. (Ed). *The Handbook of Emotion Regulation, 2nd Ed.* (pp. 284-304). New York: Guilford Press.
- **Joormann, J., & Siemer, M. (2014).** *Emotion regulation in mood disorders.* In Gross, J. J. (Ed). *The Handbook of Emotion Regulation, 2nd Ed.* (pp. 413-427). New York: Guilford Press.
- ** Bonanno, G. A., & Burton, C. L. (2013).** *Regulatory Flexibility: An individual differences perspective on coping and emotion regulation.* *Perspectives on Psychological Science, 8,* 591-612.

הערכת הקורס - הרכב הציון הסופי :

מבחן מסכם בכתב/בחינה בעל פה 0 %

הרצאה 20 %

השתתפות 10 %

הגשת עבודה 45 %

הגשת תרגילים 25 %

הגשת דו"חות 0 %

פרויקט מחקר 0 %

בחנים 0 %

אחר 0 %

מידע נוסף / הערות: