

שם הקורס: פסיכולוגיה של האישיות

מרצה: ד"ר אלון רז

שעות קבלה: ג' 10-12, חדר 511 קומה 5 בניין חינוך. טל: 8240511

alonr@yvc.ac.il

מטרת הקורס:

בקורס נתמקד בתנועה צומחת בפסיכולוגיה העכשווית הידועה בשם "פסיכולוגיה חיובית".
 פסיכולוגיה חיובית מתמקדת בניסיון להבין את מקורות החוסן הגוף והנפש להתמודדות עיליה
 עם מצוקות ולחצים בחיים לצד מקורות העוצמה וההשראה האנושית. אחת המטרות של גישה זו
 היא לנסות ולהבין כיצד ניתן להעצים מאפיינים אונשיים חיוביים בהקשרים שונים - חינוך,
 יחסיים בין אישיים, טיפול, שיקום, עבודה ועוד. בקורס נעמוד הן על עמדות ודעות תיאורטיים
 ופילוסופיים המהווים את המצע עליו צומחת גישה זו, הן על הידע הולך ונצבר בשנים
 האחרונות בתחום של פסיכולוגיה חיובית, והן על היישומים השונים של גישה זו בתחום החיים
 השונים.

תוכנית הקורס:

קריאת החובה מסומנת בצהוב

	מבוא לפסיכולוגיה חיובית Linley, P. A., Joseph, S., Harrington, S., & Wood, A. M. (2006). Positive psychology: Past, present, and (possible) future. <i>The Journal of Positive Psychology</i> , 1, 3-16.	1.11	1
	אם אפשר להיות מאושרים יותר לאריך זמן ? Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness - The architecture of sustainable change. <i>Review of General Psychology</i> , 9, 111-131.	8.11	2
	מקורות עוצמה וחזקות אישיות סליגמן, מ.א.פ. (2002). אושר אמייתי עמ' 145-186. בן שמן: מודן.	15.11	3
	הערכת עצמיה Branden, N. (1997). What self esteem is and is not. an article adapted from "The Art of Living Consciously" by Nathenal Branden, New York: Simon & Schuster	22.11	4

	חשיבה חיובית אופטימיות ותקווה (כולל הסיפור המועדף בגישה הנרטיבית) Snyder, C.R. (2002). Hope Theory: Rainbows in the Mind. Psychological Inquiry , Vol. 13, No. 4, 249–275.	29.11	5
	יכולת התמודדות Bonnano, G.A.(2008). Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events?. Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy, 1, 101-113.	6.12	6
	יסודות של חכמה (wisdom) ומשמעות הקיום Sternberg, R.J.(1998). A Balance Theory of Wisdom. Review of General Psychology, 2 (4), 347-365.	13.12	7
	חנוכה: אמונה ונס כד השמן בסיפור הפרט	20.12	8
	האם אני נוכח ? Brown, K. W., Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. Journal of Personality & Social Psychology, 84, 822-848.	27.12	9
	פסיכולוגיה חיובית ובריאות Aspinwall, L.G. (2010. The Value of Positive Psychology for Health Psychology: Progress and Pitfalls in Examining the Relation of Positive Phenomena to Health. ann. behav. med. 39, 4–15.	3.1	10
	פסיכולוגיה חיובית ופסיכותרפיה \ הצבת מטרות ו שינוי Seligman, M. E. P. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In C. R. Snyder & S.J. Lopez (Eds.), The handbook of positive psychology (pp. 3-12). New York: Oxford Press	10.1	11

	Miller, D.R.(2004). The Phenomenon of Quantum Change. Journal of clinical psychology, 60(5), 453–460		
	התנסויות שיא ורגעים מעוררי השראה \ מיצוי הפוטנציאל האישית Privette, G. (1983). Peak Experience, Peak Performance, and Flow: A Comparative Analysis of Positive Human Experiences. Journal of Personality and Social Psychology, 45 (6), 1361-1368. Robinson, K. (2008). The element (pp. 1-26) & In the zone (pp.83-102) In The element. London: penguin.	17.1	12
	מבחן אינטגרטיבי על תהליכי הלמידה בקורס	24.1	13

דרישות הקורס:

- .1. בבחינה אחת בסוף הסמסטר. חומר הבחינה יכלול את כל החומר הנדון בכיתה וכן את פרטי הקריאה הרשומים בראשימת המקורות לקריאת חובבה.
- .2. בשל אופיו ותכניו של הקורס אין טעם לחתוך אותו ללא נוכחות מלאה והציפייה היא שהסטודנטים לא ייעדרו מהשיעור.

קריאה חובבה (כל פרטי הקריאה יופיעו סרוקים באתר הקורס)

1. חומר הקריאה המופיעים בטבלת השיעורים וצבעים בצהוב

ביבליוגרפיה מלאה (לא חובבה)

פרטי הקריאה המופיעים בטבלת השיעורים ושאים צבעים בצהוב

וכן –

ספרי יסוד:

- Peterson C. (2006). A primer in positive psychology. Oxford university: psychology press.

Snyder, C. R. & Lopez, S. J. (Eds). (2002). *Handbook of positive psychology*. London: Oxford University Press.

Maslow A. (1998). *Towards a psychology of being*. New York: John Wiley and Sons.

Robinson, K. (2008). *The element*. London: Penguin.

רובין גרטשן (2011). *פרויקט האושר*. ירושלים: כתר.

טל בן שחר (2008). *באושר ובאושר כיצד לחיות חי סיפוק ושמחה פסיכולוגית חיובית בחיה היום יום. תל אביב: מטר.*

טל בן שחר (2009). *אושר אפשרי. תל אביב: מטר.*

מרטין סליגמן (2005). *אושר אמיתי. הגשמה עצמית באמצעות פסיכולוגיה חיובית. בן שמן: מודן.*

אתרי אינטרנט: www.authentichappiness.org

קריאה נוספת

א.א. מלין (1976). *פו הדוב*. תל אביב: מחברות לספרות.

אביה נוימן (2008). *גמ כי אלך. הוצאת המשפה*.

אליזבט קובלר רוס (2002). *המוות חשוב לחים*. תל אביב: כתר.

אנטואן דה סנט אקזיפרי (1993). *הנסיך הקטן*. תל אביב: עם עובד.

אסא כשר (1999). *משמעות החיים*. תל אביב: הקיבוץ המאוחד.

אסתי הילאים (2002). *הশמיים שבתוכי – יומנה של אתי הילאים*. ירושלים: כתר.

אריך פרום (2001 – תרגום חדש). *אומנות האהבה. זמורה ביתן* מחברות לספרות.

ברטנרד רסל (1965). *כיבוש האושר*. ירושלים: אחיאספ.

דנה זהר (2001). *אינטלקטואלית רוחנית : האינטלקטואלית העילאית*. ירושלים: כתר.

יעקב בורק (2007) *האם שימפנזים חושבים על פרישה : להצלחה נגד חוקי הטבע : המפגש המרתך בין פסיכולוגיה, אבולוציה ועסקים. אור יהודה: כנרת זמורה ביתן.*

דניאל גילברט (2007) *להיתקל באושר. תל אביב: מטר.*

הדאלי לאמה והוורד קטלר (1999). *אמנות האושר. רעננה: הדים.*

יובל לורי (2002). *בעקבות משמעות החיים. חיפה: הוצאת הספרים של אוניברסיטת חיפה.*

ماتתיה ריקאר (2006). *בזכות האושר. תל-אביב : חרגול.*

מרדי רימור (2002). *אושד בראש המהלך הפסיכולוגי. כוורת, 5, 8-15.*

מרטין סליגמן (2005). *אושר אמיתי. הגשמה עצמית באמצעות פסיכולוגיה חיובית. בן שמן: מודן.*

מי' אלבום (1998). *ימי שלishi עם מורי: איש ז肯, איש צער ומשמעות החיים. תל אביב: מטר.*

מתי ליבליך (2009). *האדם שבקצה האגו: פסיכולוגיה טרנספרונלית. תל אביב: כתר.*

סטפן ליוון (2001). מיל מות: הממות כמורה לחיים. תל אביב: פראג.

פין (1979). מר אל כאן אנה. תל אביב: זמורה, ביתן, מודן.

רחל נעמי רמן (1998). סיפורים משולחן המתבוח סיפורים שמרפאים. תל אביב: מודן.

רחל נעמי רמן (1998). ברכות סבי. תל אביב: מודן.

rndi, פאווש (2008). ההרצאה האחרונה. מטר: תל אביב.

תל אביב: מטר.

רפאלה בילסקי - בן חור (2004). מקסם האושר. ירושלים כרמל.

- Argyle Michael (2001). *The psychology of happiness*. New York: Taylor and Francis.
- Armor Thomas (1969). A note on the peak experience and a transpersonal psychology. *Journal of Transpersonal Psychology*, 1(1), 47-50.
- Branden, N. (1997). What Self-Esteem Is and Is Not. Excerpt from *The Art of Living Consciously*. Simon and Schuster
- Aspinwall, L. G. & Staudinger, U. M. (Eds.). (2003). *A psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology*. Washington, DC:American Psychological Association.
- Bengt Brulde (2007). Happiness and the good life: introduction and conceptual framework. *Journal of Happiness Studies*, 8, 1-14.
- Bernstein Haskell (1990). *Being human: the art of feeling alive*. New York : Gardner Press
- Baumeister, R. F. (1991). *Meaning of life*. New York: Guilford.
- Carr Alan (2004). *Positive Psychology. The science of happiness and human strength*. New York: Brunner-Routledge.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper &Row.
- Csikszentmihalyi Mihaly , [Abuhamdeh](#)Sami & [Nakamura](#)Jeanne (2005). Flow. In Elliot, Andrew J (Ed); Dweck, Carol S (Ed). - Handbook of competence and motivation. (pp. 598-608). New York, NY, US: Guilford Publications.
- Csikszentmihalyi Mihaly [& Nakamura](#)Jeanne (2002). The concept of flow. In Snyder, C. R (Ed); Lopez, Shane J (Ed) -Handbook of positive psychology. (pp. 89-

- 105). New York, NY, US: Oxford University Press.
- Diener Ed (1984). Subjective well being . Psychological Bulletin, 95(3), 542-575.
- Diener Ed, Eunkook Suh, Lucas Richard and Smith Heidi (1999). Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. Psychological Bulletin , 125(2), 1999, pp. 276–302
- Diener Ed , Tamir Maya ,and , ScollonChristie (2006). Happiness, Life Satisfaction, and Fulfillment: The Social Psychology of Subjective Well-Being. In Paul Van Lange, A. M (Ed). Bridging social psychology: Benefits of transdisciplinary approaches. (pp. 319-324). Mahwah, NJ, US: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Diener Ed, Oishi Shigehiro, and Lucas Richard E.** (2003) PERSONALITY, CULTURE, AND SUBJECTIVE WELL-BEING: Emotional and Cognitive Evaluations of Life. **Annual Review of Psychology**, 54: 403-425.
- Diener, E. & Suh, E. M. (Eds.) (2000). *Culture and subjective well-being*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Easterbrook, G (2004). *The progress paradox: How life gets better while people feel worse*. Random House.
- Eysenck Michael (1990) Happiness: facts and myths. Hove: Lawrence Erlbaum Associates.
- Furnham, A.& Cheng, H. (2000). Lay theories of happiness. [Journal of Happiness Studies](#), 1 (2) 227-246.
- Gilbert, D. T. (2006). *Stumbling towards happiness*. Knopf.
- Guiness,O. (2001). *Long journey home: A guide in your search for the meaning of life*. Colorado Springs, CO: Waterbrook Press.
- Guignon Charles Ed. (1999). The good life. Indianapolis, Ind. : Hackett Pub.
- Griffin James (2007). What do happiness studies study or should study ? [Journal of Happiness Studies](#), 8, 139-147.
- Haidt, J. (2005). *The happiness hypothesis*. Cambridge, MA: Basic Books.
- Hayborn Daniel (2000). Two philosophical problems in the study of happiness. [Journal of Happiness Studies](#), 1 (2) 207-225.
- Kahneman, D., Diener, E. & Schwarz, N. (Eds.) (1999). *Well-being: The foundations of hedonic psychology*. New York: Russell Sage Foundation.

- Kim-Prieto Chu , Diener Ed , Tamir Maya , Scollon Christie , and Diener Marissa (2005). Integrating the diverse definitions of happiness: A time-sequential framework of subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 6(3) 2005, 261-300
- Kingwell Mark (1998). Better living: in pursuit of happiness from Plato to prozac . Toronto : Viking.
- Lykken David (2000). Happiness: the nature and nurture of joy and contentment. New York : St. Martin's Griffin
- Luo Lu (2006). Understanding happiness: A look into the Chinese folk psychology. *Journal of Happiness Studies*, 2(4), 407-432.
- McMahon Darrin (2006). The pursuit of happiness: a history from the Greeks to the present. London : Allen Lane
- Mijares, S.G. (2003). Modern psychology and ancient wisdom. Haworth Integrative Healing Press.
- Myers, D. G. (1992). *The pursuit of happiness: Discovering the pathway to fulfillment, wellbeing, and enduring personal joy*. New York: Avon.
- Nozick Robert (1989). The examined life. New York: Simon and Schuster.
- Parducci, A. (1995). *Happiness, pleasure, and judgment: The contextual theory and its applications*. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Pennebaker, J. W. (1990). *Opening up*. New York: Morrow.
- Peterson Christopher , ParkNansook , and Seligman Martin (2006). Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies*, 6(1), 25-41.
- Reker, G. T., & Champerlain, K. (Eds.). (1999). (Paperback). *Exploring existential meaning:Optimizing human development across the life span*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Sacks, Jonathan. (2004). *Celebrating life : finding happiness in unexpected places*. New York, NY : Continuum
- Schneider, K. J., Bugental, J. F. T., & Pierson, F. J. (2002). *The handbook of humanistic psychology*. Thousand Oaks, CA: Sage.

Schneider, Kirk – Awakening to Awe Existential psychotherapy Taoism Buddhism..
Sheikh, Anees A. , e ().Healing east and west :ancient wisdom and modern psychology.

John Wiley & Sons.

Seligman, M. E. (2004). *Authentic happiness*. (Paperback) New York: Free Press.
Schoch Richard (2006). The secrets of happiness : three thousand years of searching for the good life. London: Profile.

Schwartz, B. (2004). *The paradox of choice: Why more is less*. New York: Ecco.

Shmotkin Dov (2005). Happiness in the Face of Adversity: Reformulating the Dynamic and Modular Bases of Subjective Well-Being. *Review of General Psychology*, 9(4), p 291–325.

Sternberg Robert J., Jordan J. (eds) (2005) **A handbook of wisdom** : psychological perspective. Cambridge university press.

Sternberg, R.J (1990) **Wisdom** : its nature, origins, and development / edited by Robert J. Sternberg. Cambridge university press.

Taylor, S. E. (1989). *Positive illusions*. New York: Basic Books.

Strack Fritz, Argyle Michael, and Schwarz Norbert (Eds.) (1991). **Subjective well-being** : an interdisciplinary perspective. Oxford [England] : Pergamon Press.

Thomson Guy (2004). Happiness and chance: A reappraisal of the psychoanalytic conception of suffering. *Psychoanalytic psychology*, 1, 134-153.

Tkach Chris , Lyubomirsky Sonja [\(2006\)](#). How do people pursue happiness?: Relating

personality, happiness-increasing strategies, and well-being. [Journal of Happiness Studies](#), 7(2) Jun 2006, 183-225.

Veenhoven Ruut (1984). **Conditions of Happiness**. Boston: D.Reidel.

Veenhoven Ruut (1991). Questions on happiness: Classical topics, modern answers, blind spots. In Fritz Strack, Michael Argyle, and Norbert Schwarz (Eds.) **Subjective well-being** : an interdisciplinary perspective. Oxford [England]: Pergamon Press.

Veenhoven Ruut (2000). The Four Qualities of Life: orderingconcepts and measurement of the good life[Journal-of-Happiness-Studies](#). 1 (1) 1-39.

Wong, P. T. P. & Fry, P. S. (1998). *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical applications*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.

