

# תוכנית הקורס ורשימת קריאה לקורס



סמסטר 2 שנה 2024

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

פסיכולוגיה בין מזרח ומערב

**מרצים/ות:**

ד"ר ליאור גלילי וינטוק [lior.galili@post.runi.ac.il](mailto:lior.galili@post.runi.ac.il)

---

<b>מספר הקורס:</b>	9059	<b>סוג הקורס:</b>	בחירה	<b>שעות שבועיות:</b>	2	<b>נקודות זכות:</b>	2
<b>דרישות הקורס:</b>	מבחן סופי	<b>קוד קבוצה:</b>	241905901	<b>שפת לימוד:</b>	עברית		

**תנאי קדם**

**קדם:**

8000 - מבוא לפסיכולוגיה

---

## נושאי הקורס

בעשורים האחרונים הלכה והתרחבה התנועה של רעיונות מן הפילוסופיה המזרחית (בדגש על בודהיזם) אל לב ליבה של הפסיכולוגיה המערבית. רעיונות ותובנות מן המזרח מהווים השראה לגישות טיפוליות חדשות, אשר עושות שימוש בפרקטיקות טיפוליות חדשות-ישנות. המחקר האמפירי אשר בוחן פרקטיקות אלו, מניב ממצאים המקדמים את הבנתנו לגבי מנגנונים פסיכולוגיים אדפטיביים ובלתי אדפטיביים ומקדם את יעילות הטיפול במצבים נפשיים שונים.

במהלך הקורס נסקור כמה מן הרעיונות המרכזיים שצמחו במזרח ואשר מצאו את דרכם אל החשיבה הפסיכולוגית המערבית. נעסוק במושגים כמו העצמי (self) סבל ופסיכופתולוגיה, מיינדפולנס, קבלה וחמלה. נתוודע להשפעה של מושגים ופרקטיקות אלו על שדה הטיפול ונכיר את המחקר העדכני הרלוונטי.

---

## מטרות הקורס

במסגרת הקורס יכירו הסטודנטים רעיונות ומושגים מרכזיים שצמחו במסגרת החשיבה הבודהיסטית ואשר משפיעים על הפסיכולוגיה הקלינית המערבית העכשווית. הכרות זו תאפשר חשיבה מעמיקה ודיון משווה בתאוריות ופרקטיקות טיפוליות.

הקורס יכלול התנסויות ותרגולים פרקטיים אשר מטרתם הכרות חוויתית עם המושגים והתהליכים הנלמדים.

---

## מבנה ציון הקורס

שלוש מטלות אישיות להגשה במהלך הסמסטר - 30% מציון הקורס (10% לכל מטלה).

\*\*איחור בהגשת המטלה יגרור הפחתה של שתי נקודות לכל יום איחור.

מבחן מסכם - 70% מציון הקורס

---

## שעות קבלת מרצה

בימי ראשון בתיאום מראש במייל

---

## הערות נוספות

<p>* טל, א. י., (2006). <i>בודהיזם, מבוא קצר</i> (עמ' 46-16). תל אביב: מפה הוצאה לאור.</p> <p><u>קריאת רשות:</u></p> <p>גתין, ר., (2014). <i>בודהיזם, הסטוריה הגות ותרגול</i> (עמ' 54-25). (תרגום: א.כהנא). תל אביב: הוצאת אלטרנטיבות.</p>	<p><b>שיעורים מס. 1 מהו בודהיזם?</b> בשיעור זה נלמד על ההקשר ההסטורי של עליית הבודהיזם ועל עקרונות מרכזיים בגישה הבודהיסטית.</p>
<p>*פלד, א. (2007). להרבות טוב בעולם: בודהיזם, מדיטציה, פסיכותרפיה. (עמ' 105-91). תל אביב:</p>	<p><b>שיעורים 2-4 על מושג העצמי במערב ובמזרח-</b> בשיעורים אלו נסקור מודלים</p>

<p>הוצאת רסלינג.</p> <p>*גתין, ר., (2014). בודהיזם: הסטוריה, הגות ותרגול (עמ' 161-192). (תרגום: א.כהנא). תל אביב: הוצאת אלטרנטיבות</p> <p>*קורנפילד, ג. (2001). דרך הלב (271-292). (תרגום: נ. לוינסון). בן שמן: מודן הוצאה לאור.</p> <p><u>קריאת רשות:</u></p> <p>וינקוט, ד.ו. (1960). עיוות האני במונחים של עצמי אמיתי ועצמי כוזב. בתוך ע. ברמן (עורך) עצמי אמיתי ועצמי כוזב (עמ' 202-213). תל אביב: עם עובד, 2009.</p> <p>נוי, פ. (1995). מהו העצמי של "פסיכולוגיית העצמי": חלק א'- סקירה הסטורית. שיחות, ט' (2): 93-99</p> <p>נוי, פ. (1995). מהו "העצמי" של "פסיכולוגיית העצמי"? חלק ב': הצגת התאוריה. שיחות, ט' (3): 180-190.</p>	<p>מרכזיים אשר השפיעו על גיבוש מושג העצמי בפסיכולוגיה המערבית. נלמד על תפיסת ה"אין אני" (או אשליית העצמי) בראייה הבודהיסטית ונערוך דיון משווה בין הגישות.</p>
<p>*גתין, ר., (2014). בודהיזם: הסטוריה, הגות ותרגול (עמ' 80-108). (תרגום: א.כהנא). תל אביב: הוצאת אלטרנטיבות.</p> <p>*מקאניק, מ. (2013, 22 במאי). הצרות של מדריך האבחון החדש של הפסיכיאטריה. הארץ. נדלה מ: <a href="https://www.haaretz.co.il/magazine/the-edge/premium-1.2027208">https://www.haaretz.co.il/magazine/the-edge/premium-1.2027208</a></p> <p><u>קריאת רשות:</u></p> <p>אלון, נ. (2022). הצגתו וניתוחו של "מקרה טיפול" של הבודהה. פסיכולוגיה עברית. <a href="https://www.hebpsy.net/articles.asp?id=4320">https://www.hebpsy.net/articles.asp?id=4320</a></p> <p>אליצור, א. (2006). התעוררות הלב: מסע אל האימון הבודהיסטי. שיחות, כ' (3): 280-290.</p> <p>בורנשטיין, א. (2015). אני ואפסי לא עוד : הפחתת ההתמקדות בעצמי בזיקה לשחרור העצמי - פסיכותרפיה בהשראה בודהיסטית. שיחות, כ"ט (2): 184-190.</p> <p>טל, א. י. (2006). בודהיזם, מבוא קצר (עמ' 57-83). תל אביב: מפה הוצאה לאור.</p> <p>פולדר, ס (2016). ערות בחיי היומיום (עמ' 71-73).</p>	<p><b>שיעורים 5-6 על סבל, ועל שחרור מסבל-</b></p> <p>בשיעורים אלו נכיר את תפיסת הבודהיזם לגבי סבל והאפשרות של שחרור מסבל, כפי שהיא נגזרת מארבע האמיתות הנאצלות. בראי החשיבה הבודהיסטית, נדון במושג המערבי "פסיכופתולוגיה" ובאפשרות להגיע לשחרור מסבל באמצעות טיפול פסיכולוגי ופסיכיאטרי.</p>

<p>חיפה: פרדס- הוצאה לאור.</p>	
<p>*ליבליך, מ. (2018). כיצד זה עובד? מקשב פשוט לתהליך שינוי מעמיק. בתוך: מ' ליבליך (עורכת), מיינדפולנס - להיות כאן עכשיו: תרגול, הגות ויישומים (עמ' 132-155). הוצאת כתר.</p> <p>*Fresco, D. M., Flynn, J. J., Mennin, D. S., &amp; Haigh, E. A. (2011). Mindfulness-based cognitive therapy. In: Herbert, J. D., &amp; Forman, E. M. (Eds.). <i>Acceptance and mindfulness in cognitive behavior therapy: understanding and applying the new therapies</i>. (pp. 57-82). New Jersey: John Wiley &amp; Sons.</p> <p style="text-align: right;"><u>קריאת רשות:</u></p> <p>Didonna F. (2009). Mindfulness-Based Interventions in an Inpatient Setting. In: Didonna F. (eds) <i>Clinical Handbook of Mindfulness</i>. Springer, New York, NY.</p> <p>Farias, M., Maraldi, E., Wallenkampf, K.C., Lucchetti, G. (2020). Adverse events in meditation practices and meditation-based therapies: a systematic review. <i>Acta Psychiatrica Scandinavica</i>. 142(5):374-393</p> <p>Hölzel, B.K, Lazar, S.W, Gard, T. Schuman-Olivier, Z., Vago, D.R., &amp; Ott, U. (2011). How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. <i>Perspectives on Psychological Science</i>, 6, 537.</p> <p>Knight, M., et al. (2014). Teaching mindfulness on an inpatient psychiatric unit. <i>Mindfulness</i>, 5(3), 259-267.</p> <p>Kocovski, N. L., Segal, Z. V., &amp; Battista, S. R. (2009). Mindfulness and psychopathology: Problem formulation. In: <i>Clinical handbook of mindfulness</i> (pp. 85-98). Springer, New York, NY.</p>	<p style="text-align: center;"><b>שיעורים 7-8 - מיינדפולנס ומדיטציה -</b></p> <p>בשיעורים אלו נעמיק את ההכרות עם המושג "מיינדפולנס" כפי שצמח במסגרת ההגות הבודהיסטית. נלמד ונתרגל פרקטיקות מדיטטיביות שהגיעו מן המזרח.</p> <p>בהמשך, נעקוב אחר האופן שבו השתנה המושג (והפרקטיקות שהוא מייצג) כאשר הגיע אל המערב ונכיר את הביקורת על השימוש הנעשה בו כיום.</p>
<p>Harris R. (2006) Embracing Your Demons: An Overview of Acceptance and Commitment</p>	<p style="text-align: center;"><b>שיעור 10 - פסיכותרפיה מבוססת מיינדפולנס וקבלה -</b> בשיעורים אלו נכיר את</p>

Therapy. *Psychotherapy in Australia*. Vol. 12,  
.Issue 4

קריאת רשות:

Herbert, J. D., & Forman, E. M. (Eds.). (2011).  
*The evolution of cognitive behavior therapy:  
The rise of psychological acceptance and  
mindfulness*. In J. D. Herbert & E. M. Forman  
(Eds.), *Acceptance and mindfulness in  
cognitive behavior therapy: Understanding  
and applying the new therapies* (p. 3–25).  
John Wiley & Sons Inc.

Beck, J.S. (2011). *Cognitive Therapy: Basics and  
Beyond, 2<sup>nd</sup> edition* (pp.1-16). Guilford Press;  
New York, NY.

Huppert, J.D. (2009). The Building Blocks of  
Treatment in Cognitive-Behavioral Therapy.  
*Israeli Journal of Psychiatry & Related  
Sciences*, 46 (4): 245-250.

Harris R. (2006) Embracing Your Demons: An \*  
Overview of Acceptance and Commitment  
Therapy. *Psychotherapy in Australia*. Vol. 12,  
.Issue 4

-

קריאת רשות:

Herbert, J. D., & Forman, E. M. (Eds.).  
(2011). *The evolution of cognitive behavior  
therapy: The rise of psychological acceptance  
and mindfulness*. In J. D. Herbert & E. M.  
Forman (Eds.), *Acceptance and mindfulness  
in cognitive behavior therapy: Understanding  
and applying the new therapies* (p. 3–25).  
John Wiley & Sons Inc

Beck, J.S. (2011). *Cognitive Therapy: Basics and  
Beyond, 2<sup>nd</sup> edition* (pp.1-16). Guilford Press;  
.New York, NY

Huppert, J.D. (2009). The Building Blocks of  
Treatment in Cognitive-Behavioral Therapy.  
*Israeli Journal of Psychiatry & Related*

הגישה הקוגניטיבית התנהגותית (CBT) ונלמד  
על האופן שבו השפיעו רעיונות מן המזרח על  
התפתחות הגישה. נכיר את המאפיינים  
הכלליים של טיפולי הגל השלישי ואת גישת  
ה-ACT כמייצגת של זרם זה.

<p>Sciences, 46 (4): 245-250.</p>	
<p>* ליבליך, מ. וקמחי ל. (2018), מיינדפולנס וחמלה-עצמית. בתוך: ליבליך, מ' (עורכת), <i>מיינדפולנס – להיות כאן ועכשיו- תרגול, הגות ויישומים</i> (עמודים 131-95), כתר</p> <p><u>קריאת רשות:</u></p> <p>Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. <i>Advances in Psychiatric Treatment</i>, 15(3), 199–208.</p> <p>Neff, K.D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. <i>Self and Identity</i>, 2, 85-102</p> <p>MacBeth, A., &amp; Gumley, A. (2012). Exploring compassion: a meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. <i>Clinical Psychology Review</i>, 32(6), 545–52. <a href="http://doi.org/10.1016/j.cpr.2012.06.003">http://doi.org/10.1016/j.cpr.2012.06.003</a></p>	<p><b>שיעור 11- איכויות הלב-</b> בשיעורים אלו נתוודע לתפקידם של חמלה ואהבה בפסיכולוגיה הבודהיסטית. נכיר את המושגים "חמלה" ו-"חמלה עצמית" ואת המחקר התומך בחשיבותם כמשתנים משמעותיים לרווחה נפשית. נכיר טיפולים ממוקדי חמלה עצמית ופרקטיקות שמטרתן הגברת החמלה כלפי עצמי וכלפי האחר.</p>
	<p><b>שיעור 12- סיכום ואינטגרציה</b></p>

תכנית הקורס הינה טנטטיבית ועשויה להשתנות במהלך הסמסטר.

רשימת קריאה 

ראה בתכנית הקורס