

תוכנית הקורס ורשימת קריאה לקורס

סמסטר 1 שנה 2024



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

הבסיס הבינאישי לחוסן נפשי: התערבויות למניעה ולהתערבות במשבר בעזר
אישי

מרצים/ות:

ד"ר דנה סיני dsinai@runi.ac.il

עוזרי/ות הוראה:

גב' ירדן גבאי yarden.gabbay@post.runi.ac.il

מספר הקורס:	3823	סוג הקורס:	שיעור	שעות שבועיות:	2	נקודות זכות:	2
דרישות הקורס:	עבודה מסכמת	קוד קבוצה:	242382300	שפת לימוד:	עברית		

נושאי הקורס

הקורס יעסוק בשני היבטים עיקריים של הבסיס הבינאישי והחברתי של חוסן:

- היבטים תיאורטיים: מחקר רב נעשה בעשורים האחרונים שמצביע על הקשרים החזקים שבין מערכות יחסים, קשרים בין אישיים וכישורים בתחומים אלו לבין החוסן הנפשי כמגן מפני ההשפעות הנפשיות, כמו גם הבריאותיות, של מצבי לחץ ואירועי חיים טראומטיים. בקורס זה נכיר את המחקר הענף בתחום ואת הגורמים שזוהו כמשמעותיים לבניית חוסן נפשי.
- היבטים פרקטיים: בחלק זה של הקורס נלמד עקרונות וטכניקות של מיומנויות תקשורת, מיפוי מעגלים תמיכה וגיוס ושימוש בתמיכה חברתית כאמצעים לבניית חוסן ומענה בשעת חירום. נתמקד ביצירת פרויקטים שיביאו לידי ביטוי גישה זו וישום שלה גם במסגרות ארגוניות או מערכתיות, סביב מצבי משבר או כהקניית כישורים בשגרה.

מטרות הקורס



1. להכיר את הספרות והמחקר הקושרים בין מערכות יחסים וכישורים בתחום הבינאישי לבין חוסן נפשי על היבטיו השונים
2. ללמוד את עקרונותיה של גישת הטיפול הבינאישי (Interpersonal Psychotherapy, IPT) ואת יישומיה השונים וההתאמות שנעשו בה לאורך השנים
3. ללמוד כיצד לעבוד עם פרוטוקולים מובנים של IPC (Interpersonal counseling) שמשמשים יועצים ברמות הכשרה שונות למתן מענה לאוכלוסיות מגוונות
4. להציג יכולת להעניק התערבויות קצרות מובנות לאוכלוסיה מגוונת על מנת שמשתתפי הקורס יוכלו להוות בבסיס ראשון לעתודה ארצית לעזרה נפשית בחירום

מבנה ציון הקורס



בחלק ראשון של הקורס (5 השבועות הראשונים):

- מטלות ידע: בכל שבוע תינתן מטלת ידע הכוללת שאלות רב ברירה. ישנן חמש מטלות ידע כאלו, כאשר כל מטלה שווה 5% מהציון הכולל וניתן לצבור עד למקסימום של 20% מהציון.
- מטלות חווייתיות: כל שבוע תהיה גם מטלה חווייתית, שתוגש כ-PDF עם תיאור הביצוע. כל מי שיראה רצינות בביצוע המטלה החווייתית יקבל ציון עובר שהוא 5% מהציון, עד למקסימום של 20% מהציון הכולל.

חלק שני של הקורס (5 השבועות האחרונים):

- השבוע השישי יתמקד בהצגת נושא הפרוייקטים, ואחריו יוגשו שלושה דוחות התקדמות קצרים שתוכנם יפורט בהמשך. כל דו"ח שווה 10% מהציון הסופי.
- הציון הסופי לפרוייקט יהווה 30% מהציון הכולל.
- העבודה עצמה אינה דורשת הצגה בכיתה לצורך קבלת ציון, אך יתקיימו הצגות בכיתה לטובת המשתתפים בקורס.

סיכום הרכב הציון:

- 20% מהציון - מבוסס על מטלות ידע
- 20% מהציון - מבוסס על המטלות החווייתיות
- 30% מהציון - מבוסס על דוחות התקדמות בפרוייקט
- 30% מהציון - מבוסס על הגשת הפרוייקט הסופי.

העבודה הסופית וההצגה אינן חלק מהציון אך חשובות לתהליך הלמידה.

לוח זמנים ומטלות:

- 18/12/2023: היכרות והרצאה 1, הגשת מטלת ידע וחוייתית עד 24/12/2023
- 25/12/2023: הרצאה 2, הגשת מטלת ידע וחוייתית עד 31/12/2023
- 01/01/2024: הרצאה 3, הגשת מטלת ידע וחוייתית עד 07/01/2024
- 08/01/2024: הרצאה 4, הגשת מטלת ידע וחוייתית עד 14/01/2024
- 15/01/2024: הרצאה 5, הגשת מטלת ידע וחוייתית עד 21/01/2024
- 22/01/2024: הצגת נושא הפרוייקט, הגשת דוח התקדמות עד 28/01/2024
- 29/01/2024 ו-05/02/2024: מפגשי הנחיה קבוצתיים, הגשת דוחות התקדמות עד

04/02/2024 ו-11/02/2024 בהתאמה.

• 12/02/2024 ו-19/02/2024: הצגת פרוייקטים, עם הגשת העבודה הסופית עד 25/02/2024.

שעות קבלת מרצה 

בתיאום מראש לפי צורך

שעות קבלת מתרגל 

בתיאום מראש לפי צורך

פרטי עוזר הוראה 

ירדן נבאי

yarden8223@gmail.com

רשימת קריאה 

תינתן בהמשך, המאמרים יופיעו באתר הקורס במודל