



שלומות (well-being) וקידום בריאות

מספר הקורס : 0146.1121

1. פרטי הקורס

שם הקורס בעברית : שלומות (well-being) וקידום בריאות
שם הקורס באנגלית : Well-being and health promotion
אופן ההוראה בקורס : שיעור וסמינר
שפת ההוראה בקורס : עברית
משך הקורס: סמסטר אחד
מספר שעות שבועיות: 2 שעות שבועיות
משקל הקורס: 2 ש"ס
מסגרת הקורס: תואר שני ושלישי

2. מורי הקורס

מרכז/ת/י הקורס: ד"ר שחר לב-ארי, leva@post.tau.ac.il

מורים המלמדים בקורס: ד"ר שחר לב-ארי

3. מטרות הקורס

שלומות (well being) הינה אחד המרכיבים המרכזיים בקידום בריאות. מחקרים מראה כי אנשים עם רמה גבוהה של שלומות לא רק שיהיו מאושרים יותר, בסבירות גבוהה שיחוו מערכות יחסים מספקות יותר, רמות גבוהות יותר של הכנסה, רמות תפקוד טובות יותר בעבודה, בריאות פיזית משופרת, ואף חיים ארוכים יותר. מטרת הקורס להקנות ידע אודות היבטים תיאורטיים, ומודלים להבנת מושג השלומות, לבחון קורלציה לגורמים דמוגרפיים ואישיותיים, ללמוד את כלי מדידה המקובלים בעולם, וללמוד על אופן בניית תכניות התערבות להעלאת השלומות ברמת הפרט, הקהילה והמדינה.

4. רשימת נושאים ופירוט השיעורים בקורס

#	נושא השיעור	אופן ההוראה
1	תאוריות מרכזיות של שלומות (Well-being)	שיעור
2	גורמים דמוגרפים ושלומות	שיעור
3	גורמים אישיותיים ושלומות	שיעור
4	תאוריות ההסתגלות (Adaptation set point)	שיעור
5	השפעות תרבויות ושלומות	שיעור
6	כלי הערכה לשלומות	שיעור
7	השפעה של שלומות על תחלואה ותמותה	שיעור



שיעור	התערבויות לשיפור שלומות	8
שיעור	שלומות פסיכולוגית (Psychological well being)	9
שיעור	שלומות ככלי הערכה לתפקוד מדינות	10
שיעור	תאוריית ה- Flow ושלומות	11
שיעור	מיינדפולנס (Mindfulness) ומודעות (Awareness)	12
שיעור	מצגות סטודנטים	13

5. חומר קריאה

תאוריות מרכזיות של שלומות (Well-being)

Diener E. The science of well-being: The collected works of Ed Diener. Vol. 37, Social Indicators Research Series. The Netherlands: Springer; 2009.

מאמר 1 חובה

Diener E, Suh EM, Lucas RE, Smith HL. Subjective well-being: Three decades of progress. Psychological Bulletin. 1999; Vol 125: 276-302 p. **חובה**
 Seligman MEP. Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. New York (NY/ United States): Simon and Schuster ; 2012.

גורמים דמוגרפים ושלומות

Diener E, Seligman MEP. Beyond money: Toward an economy of well-being. Psychological science in the public interest. 2004 ; Vol 5(1): 1-31 p.
 Harter JK, Schmidt FL, Keyes CLM. Well-being in the workplace and its relationship to business outcomes: A review of the Gallup studies. Flourishing: Positive psychology and the life well-lived. 2003 ; Vol 2: 205-224.
 Lyubomirsky S, King L, & Diener E. The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success?. Psychological Bulletin. 2005; Vol 13:, 803-855 p.



גורמים אישיותיים ושלמות

Keyes CLM, Shmotkin D, Ryff CD . Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. Journal of personality and social psychology. 2002; Vol 82 (6): 1007 p. **חובה**

Seligman MEP, Csikszentmihalyi M. Positive psychology: An introduction. Am Psychol. 2000 Jan; Vol 55(1):5-14 p. **חובה**

Kobau R, Seligman MEP, Peterson C, Diener E, Zack MM, Chapman D, Thompson W. Mental health promotion in public health: perspectives and strategies from positive psychology. Am J Public Health. 2011; Vol 101:e1-9.

(Psychological well being) שלמות פסיכולוגית

Ryff CD, Singer BH. The exploration of happiness. Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. The Netherlands: Springer; 2013. 97-116 p. **חובה**

Osin EN, Adler A, Unanue W, Ricard M, Alkire S, Seligman MEP. Psychological Wellbeing. Happiness: Transforming the development landscape. 2017; 118-155 p.

Ryff CD. Eudaimonic Well-being: Highlights from 25 Years of Inquiry. International Journal of Psychology. 2016 ; 51, 13 p. **חובה**

השפעות תרבותיות ושלמות

Diener E. Culture and well-being: The collected works of Ed Diener. Vol 38, Social Indicators Research Series. The Netherlands: Springer ; 2009.

כלי הערכה לשלמות

Nieboer A, Lindenberg S, Boomsma A, Van Bruggen A.C. Dimensions of well-being and their measurement-The SPF-IL scale. Social Indicators Research. 2005 ; Vol 73 (3): 313–353 p.

Diener E, Emmons R.A., Larsen R.J., Griffin S. The Satisfaction With Life Scale. Journal of Personality Assessment. 1985 ; Vol 49: 71-75 p. **חובה**



Ryff CD, Singer B. Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and psychosomatics*. 1996 ; Vol 65 (1): 14-23 p.

Prilleltensky I, Samantha D, Prilleltensky, O, Myers N, Rubenstein CL, Jin Y, McMahon A. Assessing multidimensional well-being: development and validation of the i cope scale. *Journal of Community Psychology*. March 2015; Vol 43(2): 199-226 p.

השפעה של שלמות על תחלואה ותמותה

Keyes C, Simoes E. To flourish or not: Positive mental health and all-cause mortality. *American Journal of Public Health*. 2012 ; Vol 102 (11): 2164–2172.

חובה

Seligman MEP. Positive psychology, positive prevention and positive therapy. *Handbook of positive psychology*. 2002 ; 2, 3-12 p.

התערבויות לשיפור שלמות

Sin NL, Lyubomirsky S. Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice friendly meta analysis. *Journal of clinical psychology*. 2009 ; Vol 65 (5): 467-487 p.

Lyubomirsky S, Dickerhoof R, Boehm JK, Sheldon KM. Becoming happier takes both a will and a proper way: an experimental longitudinal intervention to boost well-being. *Emotion*. 2011 ; Vol 11 (2): 391

Lyubomirsky S, Layous K. How do simple positive activities increase well-being?. *Current Directions in Psychological Science*. 2013 ; Vol 22 (1): 57-62 p.

Seligman MEP, Steen TA, Park N, Peterson C. Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American psychologist*. 2005 ;Vol 60 (5): 410 p.



שלומות ככלי הערכה לתפקוד מדינות

Adler A, Seligman MEP. Using wellbeing for public policy: Theory, measurement, and recommendations. International Journal of Wellbeing. 2017 ; Vol 6 (1).1-17 **חובה**

Keyes CLM. Promoting and protecting mental health as flourishing: a complementary strategy for improving national mental health. American psychologist. 2007 ; Vol 62 (2): 95 p.

Diener E, Oishi S, Lucas R.E. National accounts of subjective well-being. American Psychologist. 2015 ; Vol 70: 234-242

תיאוריית ה- Flow ושלומות

Csikszentmihalyi M. Flow and the foundations of positive psychology. Claremont (CA, Unites States): Springer ; 2014. 279-298. **חובה**

25. דרישות קדם : אין

26. הקורס יתקיים כל שנה או אחת לשנתיים: כל שנה

27. חובות הקורס:

- נוכחות והשתתפות פעילה (בלפחות 75% מן ההרצאות)

28. הרכב הציון הסופי

- מצגת+ תרגולים: 30%
- מבחן*: 70%

*זכאים לגשת לבחינה- תלמידים שמילאו את כל חובות הקורס