



2018-19 Psychology Department Seminar Presents:

סימפוזיון בנושא:

לעצב או לקבל?

התבוננות על רגשות חיוביים ושלייליים בהתפתחות ובטיפול



ד"ר דני חורש
 אוניברסיטת בר-אילן

הפסיכולוגיה הקלינית, מטבע עיסוקה בפתולוגיה ובהתמודדות עמה התמקדה לאורך השנים ולרחב הגישות בעיקר ברגשות שליליים ובדרכים לעבדם או לווסתם. הסימפוזיון יאתגר תפישה זו משני כיוונים: פרופ' תמי רון-רזנבאום תציג גישה המתמקדת ומעודדת רגשות חיוביים כאמצעי מרכזי בהתפתחות ובהתערבות טיפולית גם עם אוכלוסיות בעלות קשיים נרחבים. מולה יציג ד"ר דני חורש עמדה טיפולית המבוססת על עקחנות המיינדפולנס, ומציעה היכרות וקבלה בלתי שיפוטית הן של רגשות חיוביים והן של אלה השליליים.



פרופ' תמי רון
 אוניברסיטת תל-אביב

תפקידו של הרגש החיובי בשינוי התנהגות / פרופ' תמי רון

ההרצאה תעסוק בחשיבותו של הרגש החיובי להתפתחות ילדים, להפחתת בעיות וקשיים ולהגברת האושר בהרצאה יסקרו גישות פסיכולוגיות שונות והתייחסותן אל הרגשות יוצג נושא הרגש ומרכזיותו לגבי האדם, דרך התפתחות הרגשות ותפקידם בשינוי התנהגות יוצגו מודלים תאורטיים מבוססי מחקר המצביעים על תרומתו של הרגש לשינוי התנהגות, ויודגמו פרויקטים רחבים המתמקדים בשינוי הרגשות כדרך להגברת האושר בקרב ילדים אלימים, וילדים ומתבגרים בסיכון.

"להתיידד" עם רגשות שליליים, לחזיר לעומק רגשות חיוביים: מיינדפולנס ככלי טיפולי / ד"ר דני חורש

מיינדפולנס ("קשיבות") הוא מושג השאוב מתורות מזרחיות-בודהיסטיות, ומשמעותו "מתן תשומת לב, באופן מסוים: בכוונה, לרגע הנוכחי וללא שיפוטיות". בסוף שנות השבעים, החלו להתפתח שיטות טיפול מבוססות-מיינדפולנס, שמטרתן המרכזית לסייע למטופל להצליח לקבל/לשאת רגשות שליליים, במקום להדפם ולהימנע מהם. התערבויות אלה משלבות תרגולים מנטליים וגופניים (סריקות גוף, התבוננות בנשימות, יצירת מרחק בריא בין אדם למחשבה, ועוד), ונמנות כיום על טיפולי "הגל השלישי" של CBT. עם השנים, הוכחה יעילותן של התערבויות פסיכולוגיות מבוססות-קשיבות בטיפול במגוון בעיות נפשיות (דכאון, חרדה, PTSD) ופיזיות (כאב כרוני, מחלות ראוטיות), כאשר מספר המחקרים הולך וגדל משמעותית מדי שנה. לנוכח הדגש החזק המושם על היכולת להשתהות לפני תגובה, וכן על היכולת לבחון אמוציות ותחושות פיזיות באופן פתוח ונטול-שיפוטיות, ניתן לומר כי מיינדפולנס היא גישה המקדמת, בראש ובראשונה, ויסות רגשי אדפטיבי. בכל הנוגע לרגשות חיוביים, מיינדפולנס מהווה מקרה מבחן מעניין, שכן מצד אחד היא איננה שמה דגש מפורש או ישיר על טיפוח של רגשות אלה, ומאידך הם נוטים להתעצם ולהתפתח במהלך הטיפול. בהרצאה זו יציג את המאפיינים התיאורטיים והקליניים המרכזיים של התערבות מבוססת-מיינדפולנס להפחתת סטרס (Mindfulness-based stress reduction - MBSR), ודגים את יעילותה בהתמודדות עם רגשות שליליים בקרב כמה אוכלוסיות הנחקרות במעבדתו. באופן ספציפי, יוצגו ממצאים משני מחקרי התערבות, האחד מתמקד בחולי/ות פיברומיאלגיה, שהינה הפרעת כאב כרונית, והשני מתמקד בשוטרי סיור ממחוז ירושלים, החשופים לדחק ולטראומה באופן יומיומי. לאור הממצאים, דונו לא רק בשאלה "האם מיינדפולנס מסייע?", אלא נרחיב ונשאל - "עבור מי הוא יעיל במיוחד?", ו"כיצד הוא פועל להטבת מצבו של המטופל?". דגש מיוחד יושם על מנגנוני שינוי הקשורים לעולם הויסות הרגשי.

Sunday, April 7, 2019
12:00-13:30, Room 301
Anna & Max Webb and Family Psychology Building