

יום העיון המדעי הרביעי
לזכרו של פרופ' ויקטור פלוריאן
בנושא

פסיכולוגיה חיובית

"הגור הקושי טחונה ההצלחה"

אלברט איינשטיין

ברכת יו"ר יום העיון למשתתפים

"...אני יודע כמה דקים החוטים שקושרים אותי אל אושרי.
אבל מן החוטים הדקים האלה אכניי אי אבוש חסך
כמעט כמו שריון נר, שג' ולדע אושר
שיעצור אי אכסוג אג מעדומי ולהנן עאי..."

יהודה עמיחי "פתוח סגור פתוח"

משתתפים יקרים,

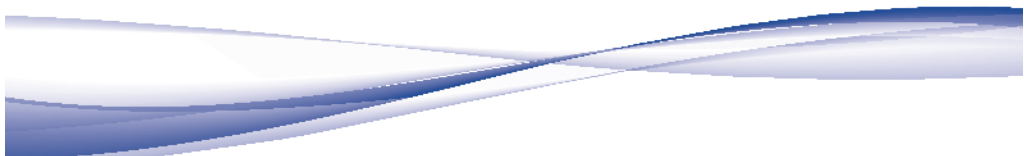
ברוכים הבאים ליום העיון!

יום עיון זה הוא ביטוי לשתי משאלות השזורות זו בזו. משאלה אחת, אישית, להמשיך במסורת של הנצחת זכרו של פרופ' ויקטור פלוריאן, שהיה אחד ממניחי היסודות לעבודתנו המחקרית כיום. משאלה אחרת, מקצועית, היא לתת ביטוי לבשורת הפסיכולוגיה החיובית, דווקא לנוכח המציאות הישראלית התובענית והלוחצת. העיסוק בפסיכולוגיה החיובית תופס בעשורים האחרונים תאוצה בעולם ובארץ, ולא בכדי. מושגים כמו "אושר", "הכרת תודה" ו"צמיחה", שהיו עד כה נחלתם של הפילוסופיה, הפרוזה או השירה, הפכו לנושאי מחקר במדעי החברה ותשתית לאסטרטגיות טיפול. הגישה החיובית מאפשרת מבט נוסף על אירועים ותופעות, שהוארו עד העבר הלא רחוק באופן אחר. הצלחת הגישה משתקפת בעובדה שהיא התפשטה למגוון דיסציפלינות, ויום העיון הנוכחי נותן במה לכמה מהן.

כותרת יום העיון "בתוך הקושי טמונה ההזדמנות" משקפת לא רק את גישת הפסיכולוגיה החיובית, אלא גם את האופן שבו חי ויקטור את חייו למרות הפציעה ולנוכח הנכות, והמסרים האישיים והמקצועיים שהותיר אחריו לממשיכי דרכו. יתר על כן, הכותרת משקפת את העובדה שלצורך הנצחת זכרו, בחרה הקרן שהקומה על שמו, לקיים ימי לימוד בינלאומיים שנתיים, המהווים חגיגה לקהל מקצועי מתחומים מגוונים.

ברצוננו להודות למשפחתו של ויקטור פלוריאן שאפשרה את קיום יום העיון ולכם על השתתפותכם ביום זה. אנחנו מאחלות לכולכם הנאה ולמידה מיום העיון, העשרה מתכניו, ומקוות כי הוא יסייע בהענקת כנפיים למחשבות, לרגשות ולחוויות!

שכך
אורית טאובמן-בן-ארי
וליאורה פינדלר
יו"ר יום העיון

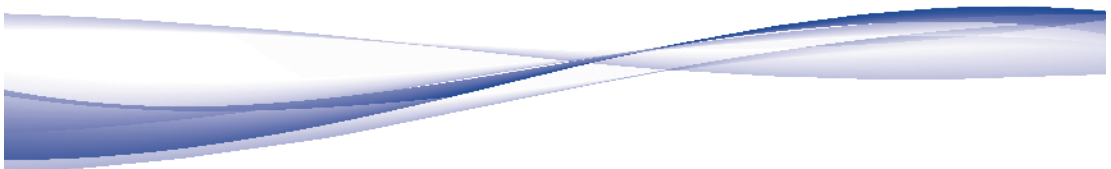


תכנית יום העיון:

12:00	ד"ר רמי טולמץ המחלקה לפסיכולוגיה, אוניברסיטת בראילן
אינטר־סובייקטיביות וסוגים של אכפתיות	
12:45	הפסקת צהריים
13:30	ד"ר טל בן־שחר בית הספר החדש לפסיכולוגיה, המרכז הבינתחומי, הרצליה
פסיכולוגיה חיובית: מדע האושר	
14:30	מר רוני פורת, מלחין, מנצח ומאמן יצירת חיי
15:45	סיכום ותודות

08:30	התכנסות וכיבוד קל
09:00	ברכות
09:15	Prof. Kennon Sheldon Department of Psychology University of Missouri, Columbia
Understanding human thriving: and sustainable happiness The vital role of the right goal	
10:40	הענקת מלגות מחקר
10:50	הפסקה
11:20	ד"ר ליאורה פינדלר ביה"ס לעבודה סוציאלית ע"ש לואיס וגבי וייספלד, אוניברסיטת בראילן
צמיחה מאחורי הקלעים: "האחרים" במשפחה לנוכח מחלה או נכות	

במהלך יום העיון יוקרנו קטעים מהסרט "The H-factor: What is your happiness" בהפקת ליסה קיימן, ארה"ב.



הקרו על שם פרופ' ויקטור פלוריאן למחקר ומלגות בנושאי אובדן והתמודדות

בחסות המחלקה לפסיכולוגיה וביה"ס לעבודה סוציאלית
ע"ש לואיס וגבי וייספלד אוניברסיטת בראילן

הקרו הוקמה בשנת 2005 על ידי בני משפחתו, עמיתיו ותלמידיו, של פרופ' ויקטור פלוריאן

נושאי העניין של הקרו

- אספקטים פסיכו-סוציאליים של מחלות כרוניות ונכות ברמת הפרט והמשפחה
- התמודדות עם אובדן, שכול ואבל
- חוסן והתמודדות חיובית עם משבר ודחק
- פחד ממוות
- תיאוריית ניהול האימה

הקרו פועלת להשגת מטרותיה על ידי:

- קיום כנס מדעי אחת לשנה. בכנס מוצגים מחקרים וחידושים בנושא נבחר, על ידי מומחים מהשורה הראשונה בארץ ובח"ל.
- מתן מלגות לרשתיים או שלוש עבודות מחקר מצטיינות בתחום נבחר, מדי שנה.
- אתר מעודכן בנעשה בארץ ובעולם בתחומי השיקום וההתמודדות עם חולי, נכות, אובדן ושכול.

ימי עיון

- 16.11.2005 - יום העיון המדעי הראשון: מבט (או אי-מבט) פסיכולוגי על מוות ואובדן
- 29.11.2006 - יום העיון המדעי השני: טראומה ופוסט-טראומה: רבדים אישיים וקולקטיביים
- 12.11.2007 - יום העיון המדעי השלישי: תיאוריית ניהול האימה - צוהר לפסיכולוגיה קיומית

מלגות הוענקו עד כה ל:

שנת 2005:

- עמית פכלר, המחלקה לפסיכולוגיה, אוניברסיטת חיפה: "אין זכר לשום אב? תפיסת האבהות על רקע מאפייני היקשרות ואובדן אב"
- נאדר שחאדה, ביה"ס לעבודה סוציאלית, האוניברסיטה העברית ירושלים: "משפחות פלסטיניות-ישראליות שאיבדו את ילדיהן במהלך אירועי אוקטובר 2000 - תהליכי אבל, טראומה וזהות"

שנת 2006:

- בלה בכרך, ביה"ס לעבודה סוציאלית, האוניברסיטה העברית ירושלים: "סרטי זיכרון - נרטיב קולנועי והתמודדות עם שכול"
- מורן שמש-עירון, המחלקה לפסיכולוגיה, אוניברסיטת בראילן: "המערכת ההתנהגותית של מתן עזרה"

שנת 2007:

- איה גולן, ביה"ס לעבודה סוציאלית, אוניברסיטת ת"א: "ייחוס משמעות ללידת תינוק מת בקרב אמהות"
- דנה כהן, ביה"ס לעבודה סוציאלית, אוניברסיטת ת"א: "הבניית משמעות משפחתית לאובדן בלתי צפוי של ילד/ה בוגר/ת"
- מראם מסראווי, ביה"ס לעבודה סוציאלית, האוניברסיטה העברית בירושלים: "אבל וטראומה אצל הורים שכולים פלסטינים"

וניתנות השנה ל:

- אילה אליהו, ביה"ס לעבודה סוציאלית, אוניברסיטת בר אילן: "הקשר בין סגנון התקשרות, תקווה, חוללות עצמית, מחויבות ותמורות ממתן טיפול לבין מעורבות בטיפול בבני הזוג המאושפזים במחלקות גריאטריות סיעודיות".
- דן שחם, המחלקה לפסיכולוגיה, אוניברסיטת בר אילן: "התנגדות לשינוי כאסטרטגיה לניהול אימה"
- ורד מיז'הב אורן, ביה"ס לעבודה סוציאלית, אוניברסיטת בר אילן: "פחד ממוות במהלך המעבר להורות והשפעת בולטות מוות על תחושת היעילות ההורית"

האתר לזכרו של פרופ' ויקטור פלוריאן www.florian-research-fund.org.il

באתר תוכלו לקרוא על ויקטור האישי, על מורשתו המחקרית ועל פועלו החברתי. באתר מצויים כל המאמרים שויקטור פרסם ובכך מהווה האתר בסיס ידע ראשון במעלה לכל העוסקים בשיקום, נכויות והתמודדות עם אובדן. באתר מדווחים חדשות ואירועים בנושאי אובדן, שיקום והתמודדות, כנסים רלוונטיים, תוכניות שיקום, קישורים לאתרים אחרים בנושאים הקשורים לפסיכותרפיה ושיקום וכן

חברי הקרן:

- | | |
|-----------------------------|--------------------------|
| • ד"ר אטי ברנט | • פרופ' מריו מיקולינסר |
| • ד"ר נירה דנגור | • פרופ' זהבה סולומון |
| • פרופ' יעקב דרוי | • ד"ר ליאורה פינדלר |
| • ד"ר גלעד הירשברגר | • פרופ' שלמה קרביץ |
| • ד"ר אמציה ויזל | • מר שאול פלוריאן |
| • ד"ר נעה וילצינסקי | • גב' אפרת רבניב פלוריאן |
| • ד"ר אורית טאובמן - בן־ארי | • גב' זיו רבפוגל |
| • פרופ' שלמה כץ | |

פעילות הקרן מתאפשרת הודות לתרומתם הנדיבה של משפחת פלוריאן, ד"ר אסתר שורקה־זרנצקי ובני משפחתה בארה"ב ותורמים נוספים.

Understanding Human Thriving and Sustainable Happiness: The Vital Role of the Right Goal

**Prof. Kennon Sheldon, Department of Psychology
University of Missouri, Columbia**

In this address I will start with an overview of positive psychology, explaining how it emerged and how it differs from past research and theory on positive functioning. In a nutshell, positive psychology is consistent with much prior humanistic theorizing, but it also addresses topics (such as personal strengths and gratitude) not addressed by humanistic psychology, and more importantly, it applies top-quality research and statistical methodologies, rather than shying away from such methodologies as did humanism. In discussing positive psychology I will also explain why trying to improve positive experience may be a better route to adaptive change than trying to eliminate negative experience, the focus of traditional psychotherapy.

I will then present the basic tenets of Self-Determination Theory, a comprehensive theory of human motivation which provides an excellent foundation for much of positive psychology's agenda given its grounding in rigorous empirical research. This theory focuses on basic psychological need-satisfaction, showing how need-satisfaction is affected by socio-contextual factors (i.e., organizational practices, authority demeanor), and how need-satisfaction in turn influences a host of positive outcomes, including high-quality motivation, performance, creativity, happiness, and well-being. Crucial to the theory is the concept of contextual autonomy-support, in which authorities with power are most effective when they downplay that power, instead supporting subordinates' sense of self-determination as they engage in the behavior promoted by the authority. In this way, subordinates internalize the prescribed behavior into their sense of self, such that they better perform the behavior and are also willing to perform it even when the authority is not present.

I will then consider my own self-concordance model of positive goal-functioning, showing how it builds from self-determination theory but goes further by considering peoples' own self-generated personal initiatives, not just social contexts, as determinants of need-satisfaction. This research

examines in detail the longitudinal consequences of pursuing concordant versus non-concordant goals, showing that proper goal selection is crucial if people are to attain sustainable new levels of happiness and thriving. I will talk briefly about the broad question of whether people can permanently improve their levels of well-being, or whether we are each tied to a “happiness set-point” determined by our genetics and temperament. The answer seems to be, “it is very hard to become happier – it takes effort and energy, but it can be done.”

I will conclude by discussing some of the themes emerging in our edited book, “Designing the future of positive psychology: Taking stock and moving forward” (Oxford University Press). We (Sheldon, Kashdan, and Steger) invited various positive psychology luminaries to weigh in on where the field should go, and the chapters (now coming in) are providing many intriguing thoughts and directions, which I will selectively share with the audience.

פרופ' קן שלדון הוא פרופסור לפסיכולוגיה באוניברסיטת מיזורי, קולמביה, מומחה בפסיכולוגיה חיובית. עם תחומי מחקר נימנים: גורמים המקדמים השגת מטרות אישיות, פיתוח אמצעי הערכה למוטיבציה פנימית והונאה עצמית ועוד.

אתר הבית של פרופ' שלדון: <http://web.missouri.edu/~sheldonk>

צמיחה מאחורי הקלעים: "האחרים" במשפחה לנוכח מחלה או נכות

ד"ר ליאורה פינדלר, ביה"ס לעבודה סוציאלית ע"ש לואיס וגבי וייספלד, אוניברסיטת בר-אילן

עתות המשבר והקשיים הכרוכים בתהליך גידולו/ה של ילד/ה עם צרכים מיוחדים אינם בבחינת מצב חולף, אלא מלווים את המשפחה לאורך חייה. למצב זה של קושי מתמשך עשויות להיות השלכות על תחומי חיים רבים, שכן הוא עלול לגרום ללחצים נפשיים, חברתיים וכלכליים; לשינוי במערך התפקודים במשפחה; לפגיעה ברווחה נפשית ולדאגה לעתיד.

לנוכח לחצים אלה, יש משפחות המתקשות מאוד ועלולות לכרוע תחת הנטל, ואילו אחרות מצליחות לתפקד, להתמודד היטב ואף לצמוח. במשך שנים רבות התייחסה רוב הספרות המקצועית להשפעות השליליות של מחלה או נכות על האדם ועל משפחתו. אמנם בעשורים האחרונים גברה ההכרה בקיומן של השלכות חיוביות לנכות או למחלה, אולם רוב הדיון מתמקד בצמיחתם של האנשים עם הנכות ובתוך כך מתעלם מדמויות אחרות במשפחה.

מטרת ההרצאה היא לשפוך אור על התחושות של אחים, אחיות, אימהות, אבות, סבים וסבתות לילדים עם נכות או עם מחלה, ולבחון כיצד מתאפשרת צמיחה פסיכולוגית בעת נוכחות בן משפחה עם נכות או עם מחלה.

מהספרות מסתבר שהערכה קוגניטיבית עשויה לצמצם את ההשלכות השליליות של אירוע הדחק ולהוביל לתפיסת עולם חיובית על עצמנו, על הזולת ועל העולם בכלל. תוצאותיה של הערכה כזאת עשויות לבוא לידי ביטוי בצמיחה במשאבים האישיים, החברתיים ובמיומנויות ההתמודדות של האדם.

המחקרים שיוצגו בהרצאה מצביעים על כך שאימהות ואבות לילדים עם פיגור שכלי דיווחו על צמיחה (Tobias & Findler, 2006); אחים לילדים עם פיגור שכלי גילו רמות גבוהות יותר של צמיחה בהשוואה לאחים לילדים ללא נכות (Findler & Vardy; 2009), סבים וסבתות לנכדים שורדי סרטן דיווחו על רמות גבוהות יותר של צמיחה בהשוואה לסבים ולסבתות לנכדים בריאים (Findler, Dayan-Sharabi, & Yaniv, submitted for publication); סבים וסבתות לילדים עם נכויות התפתחותיות הצביעו במחקר איכותני וכמותי על תמות רבות של צמיחה ודיווחו על רמות דומות של צמיחה כמו סבים וסבתות לנכדים בריאים (Findler, unpublished). כמו כן, תוצג בהרצאה תרומתם של משאבים פנימיים, כמו ערך עצמי או תחושת קוהרנטיות, ומשאבים חיצוניים, כמו תמיכה חברתית וגורמים הקשורים לנכות הילד, לצמיחה הפסיכולוגית של הורים, אחאים, סבים וסבתות של ילדים עם נכות או עם מחלה.

ד"ר ליאורה פינדלר היא ראש מגמת שיקום בביה"ס לעבודה סוציאלית באוניברסיטת בר-אילן. עם תחומי מחקרה נימנים: נכות במשפחה, יחסים בין-דוריים במשפחות (עם דגש על סבים וסבתות), עמדות כלפי אנשים עם נכות, פסיכולוגיה חיובית ועוד.

אתר הבית של ד"ר פינדלר: <http://www.biu.ac.il/faculty/fili12>

אינטרסובייקטיביות וסוגים של אכפתיות

ד"ר רמי טולמץ, המחלקה לפסיכולוגיה, אוניברסיטת בר-אילן

אחת התמורות הנקשרות בהופעתן של תיאוריות יחסי אובייקט הייתה המקום המשמעותי שניתן בהן ליחס חיובי כלפי הזולת ולמושגים כמו איכפתיות וחמלה. עיסוק בתחום זה הביא למספר הבחנות בין סוגים שונים של יחס אכפתי כלפי הזולת, בין היתר, בהקשר של המוטיבציה הספציפית המעלה אותו, והרגשות הטיפוסיים הנלווים אליו. בהרצאה זו אתאר את סוגים השונים של אכפתיות ואת האופן שבו תיאוריות שונות של יחסי אובייקט המשיגו אותם. באופן ספציפי אתייחס להבחנה שעשה ויניקוט בין אכפתיות הנובעת מאשמה לבין אכפתיות הנובעת משמחה, ולהבחנה שעשה בולבי בין יחס הורי רגיש ליחס הורי קומפולסיבי.

עם התפתחותן של גישות אינטרסובייקטיביות בשיח הפסיכואנליטי בעשורים האחרונים הוסף מרכיב חשוב להמשגה של אכפתיות כלפי הזולת. מרכיב זה נוגע בשאלה עד כמה הזולת נתפס כ'אובייקט' שנועד למלא פונקציות מסוימות ועד כמה הוא נתפס כ'סובייקט' בעל עולם נפשי משלו. כך, מתאפשר לנו להבחין בין סוגים שונים של אכפתיות באופן המבוסס על המידה והדיאלקטיקה שבה הזולת נתפס כאובייקט או סובייקט.

ד"ר רמי טולמץ הוא ראש המגמה הקלינית במחלקה לפסיכולוגיה באוניברסיטת בר אילן. עם תחומי מחקר נימנים: תיאוריית ההתקשרות והשלכותיה הקליניות, היבטים פסיכולוגיים של האיכפתיות, תחושות זכאות בקשרים זוגיים.

פסיכולוגיה חיובית: מדע האושר

ד"ר טל בן שחר, ביה"ס החדש לפסיכולוגיה, המרכז הבינתחומי הרצליה

הפסיכולוגיה החיובית היא תחום חדש בפסיכולוגיה המגשר בין הרעיונות הנובעים ממגדל השן האקדמי לבין חוכמת הרחוב. בהרצאה יוצגו המחקרים האחרונים בתחום "מדע האושר", וכן רעיונות וכלים לחיים טובים ומאושרים יותר. דרך עדשת הפסיכולוגיה החיובית ייבחנו נושאים כמו היכולת לאפשר לעצמנו להיות אנושיים, הפיכת החיים לפשוטים יותר, זיהוי קשר גוף-נפש ומיקוד מחדש על החיובי.

ד"ר טל בן שחר הוא סופר ומרצה באוניברסיטת הרווארד ובמרכז הבינתחומי בהרצליה. בן שחר מעביר את הקורס הגדול ביותר בהרווארד בנושא פסיכולוגיה חיובית. בקורס זה משתתפים יותר מ-1400 סטודנטים. הוא מרצה בכל רחבי העולם במגוון נושאים כגון אושר, הערכה עצמית, עמידות, השגת מטרות, mindfulness ומנהיגות.

אתר הבית של ד"ר בן שחר: [/http://www.talbenshahar.com](http://www.talbenshahar.com)

יצירת חיי - המוסיקה וההיבטים החיוביים שלה בחיים

מר רוני פורת

"כשאדם בא לעולם הוא מקבל אידיולוגיה אכן גדול וכאם אמרנו בו.
יש מי שגורד אוגו אחרי כמות שהוא כל ימיו,
יש מי שמנגן אוגו לאפי רסיסים במהאומות פטיש,
ויש מי שמנגן בו אג יציג חיו"

ריצ'רד באך "אחד"

ההרצאה תתמקד במוסיקה וביצירתיות ותשווה בין מבנים מוסיקליים ותהליך יצירה מוסיקלית לבין תהליך יצירת חיינו אנו לאורך זמן.

המוסיקה היא אמנות המתרחשת בזמן, והיא זקוקה לו על מנת להופיע ולהתקיים, להישמע ולהיטמע. גם החיים נדרשים לזמן ולתהליך.

מוסיקאי המבצע יצירה אינו יכול לתקן טעות בזמן אמת. ברגע שנעשתה הטעות היא כבר מאחוריו, אלא אם כן הוא בוחר לשאת את תוצאותיה במחשבתו ובמערכת רגשותיו בהמשך הביצוע. החיים מעמידים בפנינו אתגר דומה. מהי הגישה שלנו למצב נתון? עד כמה אנחנו "סוחבים איתנו את הטעויות והחוויות השליליות" ומתנים להן לעצב את חיינו.

בהרצאה ישולבו קטעי וידיאו ואודיו מיצירות מוכרות ואהובות שעיצבו את פני האמנות, והביאו פריצת דרך בעולם.

כמו כן יוקרנו קטעים משני סרטים מוסיקליים, "כשהנערים שרים" ו"כמו בגן עדן", ודרכם נתמקד בעצמתה והשפעתה החיובית של המוסיקה. נוסף על כך נשיר כוראל של באך ונחוה יחד את משמעותה של המילה סינרגיה דרך האמצעי השירה והמוסיקה.

רוני פורת נמנה עם מייסדי "תזמורת הבמה הישראלית - חולון" ואותה ניהל מוזיקאלית החל מהקמתה בשנת 1992 ועד לשנת 2004. רוני פורת חבר בסגל האקדמיה למוסיקה בירושלים, ושם הוא מעביר קורס למנצחים בעריכה ובהנחייה של קונצרטים. יצירותיו של רוני פורת מבוצעות ומוקלטות בקול המוסיקה ועד כה הקליט שני תקליטורים פרי עטו.

אתר הבית של מר פורת: <http://www.roniporat.com>