

**מצבי לחץ ומשבר**

**Stress and Crisis Conditions**

**מס' קורס: 2-1970210**

**תשע"ט**

**מרצה: ד"ר ליזה צבי**

**1. פרטי הקורס:**

קורס לתואר : B.A. סוג הקורס : בחירה היקף הקורס : 2 נ"ז סמסטר : ב'

**2. פרטי המרצה:**

דוא"ל : [lisaz@ariel.ac.il](mailto:lisaz@ariel.ac.il)

**מטרת הקורס:**

הקורס יעסוק במצבי לחץ ומשבר ובהשפעתם על חולי נפשי ופיזיולוגי ונטיה לעבריינות. יוכרו מצבים של לחץ ומשבר והשפעותיהם, מודלים שונים וגישות המסבירים לחץ ומשבר ואסטרטגיות להתמודדות עמם.

**דרישות קדם לקורס ודרישות מיוחדות:** אין

**שיטת הלימוד:** פרונטאלית



**תכנית ההוראה:**

הערות	נושא השיעור	יחידת הלימוד
שיעור אחד	לחץ: הגדרות ומאפיינים; לחץ בראיה היסטורית	1
שיעור אחד	השפעות קוגניטיביות רגשיות ופיזיולוגיות של לחץ	2
שני שיעורים	הגורמים ללחץ וסוגיו השונים: גישת אירועי החיים וגישת גורמי דחק שגרתיים; הסתגלות מחודשת והפרעת הסתגלות	3
שיעור אחד	לחץ ממקור פנימי ואירועים טראומטיים: תגובת דחק חריפה והפרעת דחק פוסט טראומטית	4
שיעור אחד	מאפיינים וגורמי סיכון של הפרעת דחק פוסט טראומטית	5
שיעור אחד	התמודדות עם מצבי לחץ ומשבר: השפעתם של גורמים מצביים וגישת הטרנסאקציה, מודל חמש השלבים להתמודדות עם אובדן של אליזבט קובלר-רוס	6
שיעור אחד	אסטרטגיות תגובה קוגניטיביות, רגשיות והתנהגויות	7
שיעור אחד	התמודדות עם מצבי לחץ ומשבר: הבדלים אינדיבידואליים. גישות מוקדמות ועכשוויות במחקר	8
שני שיעורים	התמודדות עם מצבי לחץ ומשבר: מיקוד שליטה, דימוי עצמי והערכה, תפיסת שינויים כאיום או כאתגר ואופטימיות	9
שיעור אחד	חוסן נפשי; מודל החוסן הרב ממדי של להד וכהן	10
שני שיעורים	מצבי לחץ ומשבר בקרב ילדים ונוער: השפעה של לחץ כרוני וטראומה ממושכת, אימפולסיביות ותפתחות אישיות אנטי סוציאלית	11

**דרישות הקורס וחובות התלמידים:**

-נוכחות חובה בהרצאות

-בקיאות בחומר הנלמד בהרצאות ובחומר הקריאה

**\*המאמרים המסומנים בכוכבית – הינם מאמרי חובה ללימוד עצמי לבחינה.**

**מטלת סוף הקורס: מבחן מסכם שיכלול את החומר הנלמד בכיתה ומאמרי החובה.**

