

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



המסלול האקדמי  
המכללה לסיני  
קתדרת מחקר לפסיכולוגיה חיובית וחוסן נפשי  
יחידת החוקר  
ביה"ס למינהל עסקים

## מחוסר אונים נלמד לאופטימיות נרכשת: יישומים מחקריים של פסיכולוגיה חיובית

אורן קפלן  
דיקאן, ביה"ס למינהל עסקים

בלוג אישי-אקדמי: [www.orenkaplan.com](http://www.orenkaplan.com)  
מייל: [okaplan@colman.ac.il](mailto:okaplan@colman.ac.il); נייד: 054-8181849

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

מעריב nrz

### פיקוח נפש: על התאבדות בצה"ל

כמה חיילים מתאבדים כל שנה? הבלוגר [אשתן](#), שנחקר בעקבות תחקיר שפרסם בנושא, פתח מחדש את המשא. אך בצה"ל מספרים על ירידה דרמטית. הבלוגר האמנימי העריך ש-40 חיילים מתאבדים בשנה. בצה"ל טוענים ש-20

בחודשים אפריל ומאי פרסם הבלוגר אשתן, שנמצא כרגע תחת חקירה של מנ"ח ומשרת ישראל, סדרה של שלושה תחקירים על התאבדות בצבא. החקירה שלו הייתה שמספרם של החיילים המתאבדים גבוה פי שניים מנועם, באופן יחסי, ממספר המתאבדים האזרחים.

בארצות הברית ההתאבדות בצבא הוכרזו כמגפה. על פי נתוני הצבא האמריקאי שמתפרסמים אחת לחודש, במחצית הראשונה של 2012 התאבדו 154 חיילים אמריקאים לעומת 130 מתאבדים בשנה שעברה. ביולי האחרון התאבדו 22 חיילים, שאי של כל הזמנים. באוגוסט המספר ירד ל-15 חיילים, אבל בעשירית החודשים הראשונים של השנה התאבדו 247 חיילים (158 מהם הוכרזו כמתאבדים, בנוגע ל-89 מקרי מוות עדיין מתנהלת חקירה). לעומת 222 חיילים אמריקאים נטרו בו בסביעות מבצעיות באפגניסטן. "זאת הייתה שנה קשה", אמר מפקד המרינס, ג'יימס אמוס, בהראאה בפני מועדון העיתונות בחודש אוגוסט.

פרופ' אורן קפלן - ביה"ס למינהל עסקים

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



"לעולם לא נגיע ל-0 מתאבדים"  
תמונה שירחי על נה"ל  
עודם אחרי: 11:44, 27/12/2012

שיעור המתאבדים בנה"ל פורסם באופן רשמי: כ-24 חיילים מתאבדים בשנה. למרות זאת, שבנים האחרונות חלה ירידה משמעותית בשיעור המתאבדים. הוא עמד להישיר גם השנה: עד כה, בשנת 2012 התאבדו 14 חיילים. עד לפני עשור, היו גם שנים שבתן התאבדו 44. ראש מחלקת בריאות הנפש בנה"ל: "לעולם לא נגיע ל-0 מתאבדים"

צביל פרסם היום (ר') באופן רשמי את שיעור המתאבדים - כ-24 חיילים מתאבדים בשנה. אחד בכל שבועיים. במשך שנים נה"ל לא חשף את שיעור ההתאבדות. נסיבות שונות - בליקן גם בגלל החשש כי פרסום הישיר יעורר אוקן מוחלים בנה"ל ויגרום כי גל ה-18 הוא גיל מאוד מורכב בגלל העומס. אקסטרפי עליו הלחץ בבאט - מקבלים מעב מורכב שנראה עשירי התאבדות.

כ-10 השנים האחרונות התאבדו בנה"ל 237 חיילים. נוספרי ההתאבדות בשנה גבוהים מנוספרי הרגום בפעולות מבצעיות לרבות את. חול בשנים האחרונות ירדה משמעותית בשיעור המתאבדים: הוא עמד להישיר גם השנה: עד כה, בשנת 2012 התאבדו 14 חיילים. לעם השאחאי - בשנת 2005 התאבדו 35 חיילים. ועד לפני עשור היו גם שנים שבתן התאבדו 44.

פרופ' אורן קפלן - ביה"ס למינהל עסקים



---

---

---

---

---


---

---

---

---

---



**World Health Organization**

**World Mental Health Day 2012**  
10th October 2012

**350 million people have depression in world**

- **No region is free** from the disorder and **around 5 percent** of the world's population suffers depression in the course of a year
- **Access to treatment is a problem in most countries** and in some countries fewer than 10% of those who need it receive such treatment

פרופ' אורן קפון - ברו"ס למינורל עסקים

---

---

---

---

---


---

---

---

---

---



**World Health Organization**

**טיפה**  
תומכת טיפוח חלב  
tipa.co.il

Depression is a common mental disorder that presents with depressed mood, loss of interest or pleasure, feelings of guilt or low self-worth, disturbed sleep or appetite, low energy, and poor concentration. These problems can become chronic or recurrent and lead to substantial impairments in an individual's ability to take care of his or her everyday responsibilities. At its worst, depression can lead to suicide, a tragic fatality associated with the loss of about 1 Million lives every year.

Depression is the leading cause of disability as measured by YLDs (Years Lived with Disability) and the 4th leading contributor to the global burden of disease (DALYs) in 2000. **By the year 2020, depression is projected to reach 2nd place of the ranking of DALYs (Disability Adjusted Life Years - The sum of years of potential life lost due to premature mortality and the years of productive life lost due to disability), and by the year 2030 to the 1st, calculated for all ages, both sexes. Today, depression is already the 2nd cause of DALYs in the age category 15-44 years for both sexes combined.**

פרופ' אורן קפון - ברו"ס למינורל עסקים

---

---

---

---

---

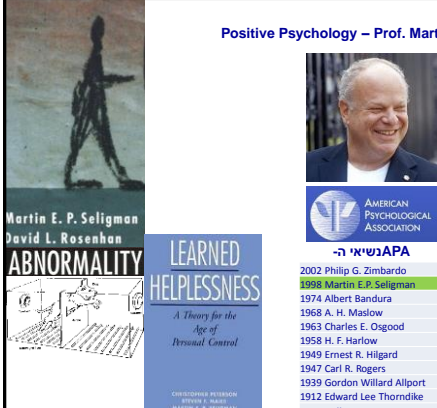
---

---

---

---

---



**Positive Psychology – Prof. Martin Seligman**

**Learned Helplessness**  
A Theory for the Age of Personal Control

**AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION**  
**תשי"א-ה**

2002	Philip G. Zimbardo
1998	Martin E.P. Seligman
1974	Albert Bandura
1968	A. H. Maslow
1963	Charles E. Osgood
1958	H. F. Harlow
1949	Ernest R. Hilgard
1947	Carl R. Rogers
1939	Gordon Willard Allport
1912	Edward Lee Thorndike
1904	William James

פרופ' אורן קפון - ברו"ס למינורל עסקים



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## חוזקות וחוסן ארגוני

מעבר למטרות האישיות, התוכנית משפיעה גם על "האתוס" הארגוני. עצם העיסוק בחוזקות ממחיש לכל מחזיקי העניין (Stakeholders) של הארגון (תלמידים, מורים, הורים, משרד החינוך, תלמידים פוטנציאליים, מעסיקים וכו') את אופיו החיובי של הארגון כחלק מערכים של התנהגות ארגונית חיובית, אחריות תאגידית (CSR) וקיימות (Sustainability).

מסר ברור לכך שהחוזקות הן בסיס מרכזי להצלחה אישית וארגונית כאחד, הלכה למעשה, תוך מינוף התהליך כדי להשפיע באופן חיובי על האקלים והתרבות הארגונית, כבסיס למצוי פוטנציאל ויכולות אישיות וארגונית.

פרופ' אורן קפלן - ביה"ס למינהל עסקים

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Posttraumatic growth צמיחה פוסט-טראומטית: אישית וארגונית

Sumalla, E.C., Ochoa, C., and Blanco, I. (2009). Posttraumatic growth in cancer: Reality or illusion? *Clinical Psychology Review*, 29(1), 24-33.

**מקורות לצמיחה פוסט טראומטית:**

1. אנשים מגלים אפשרויות חדשות שלא היו מדענים אליהם קודם לטראומה
2. אנשים מגלים שיש להם קשרים רגשיים עמוקים עם אנשים מסוימים בטעמה שלא חוו קודם ואלו הפכים להיות גורמים חיוביים בהמשך חייהם
3. אנשים מרגישים שהם חזקים יותר באופן כללי - "מה שלא הורג אותך, מחזק אותך"
4. הטראומה מבהירה לעיתים את חשיבות ויפי החיים באופן כללי ומתנסים להם משמעות גוברת
5. אנשים מפתחים אחרי טראומה מחויבות רוחנית ורגשית גבוהה יותר לחייהם, לעצמם ולסובבים אותם, מה שמביא לשינוי במערך האמונות הערכים ומשמעות החיים עבורם

פרופ' אורן קפלן - ביה"ס למינהל עסקים

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

מצב רוח חיובי מדבק בעיירה פרמינגהם

**BMJ**

Dynamic spread of happiness in a large social network: longitudinal analysis over 20 years in the Framingham Heart Study  
James H Fowler, Nicholas A Christakis (2008) *British Medical Journal*, December.

n=4739

Each node represents one person (circles are female, squares are male).  
Lines between nodes indicate relationship (black for siblings, red for friends and spouses).

Blue shades indicating least happy and yellow shades indicating most happy, shades of green are intermediates.

פרופ' אורן קפלן - ביה"ס למינהל עסקים



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**דיויד קמרון (יליד 1966), ראש ממשלת בריטניה**



הוא הדבר החשוב ביותר שיש happiness  
 להשיג: "הגיע הזמן שנודה שיש לנו יותר חיים מאשר כסף, ולכן הגיע הזמן שנתמקד לא רק ב-GDP (התוצר הלאומי הגולמי), אלא ב-GWB (רווחה נפשית, אומר - General well being). קמרון, לא יכולה להימדד בכסף או להיסתר בשווקים. היא עוסקת ביופי של הסביבה שלנו, באיכות התרבות, ומעל לכל בעוצמתם של הקשרים הבין אשיים שלנו. שיפור הרווחה המנטאלית של החברה שלנו הוא האתגר הפוליטי המרכזי של זמננו".

בשנת 1972 החליט מלך בהוטן כי האופן שבו כלכלים ממדים את ביטחון הצרכנים במדינה, "התוצר הלאומי הגולמי", אינו מתאים לתיאור רוחות הציבור. מחשש שהתעסקות בצמיחה כלכלית בלבד תניב בעיות עבור המדינה המתפתחת, החליט המלך כי המדד לא מתאים ואינן "מדד אושר לאומי".

צרפת 2009: נשיא צרפת סרקוזי קיבל לידיו את המלצותיה של ועדה בראשות הכלכלנים זוכי פרס נובל ג'וזף שטיגליץ ואמריטה סן, ואמר כי המדינה תבצע התאמות של תיבת הכלים הסטטיסטית שלה ותכלול מדדים של אושר ורווחה במדדי הצמיחה הכלכלית.

פרופ' אורן קמח - ביה"ס למינהל עסקים

---

---

---

---

---

---

---

---


---

---

---

---

**דוגמה ליישום מדיניות ממשלתית מבוססת אושר**



"עקומת פיליפס" (אלבן פיליפס, 1958) מראה את הקשר השלילי בין אבטלה ואינפלציה, ולמרות שהמודל המקורי משנות ה-60 הותקף, מחקרים עדכניים מראים שלפחות בתקופה של יציבות מחירים יחסית ואמינות של הבנק המרכזי העקומה הזו תקיפה.

מדינה ש"מזרימה" כסף לשוק מגבירה צמיחה ותעסוקה על חשבון לחץ אינפלציוני.

- לאבטלה נזק חמור על אושר. אנשים מובטלים מאושרים פחות ממועסקים באופן מובהק.
- אינפלציה - עליית מחירים לאורך זמן גורמת לירידה ברמת האושר כיוון שעליות המחירים יוצרת דאגה ואי יציבות.

ברמת מדיניות המאקרו אפשר למדוד מהו האופטימום הנכון בין אבטלה ואינפלציה. מחקר שבוצע על 12 מדינות אירופאיות בין השנים 1975-1991 מראה שהמקד שבביצוע רצון מהיחיים מעליה שלילית של 1% באבטלה ניתן לקיזוז על ידי ירידה (Di Tella, McCulloch and Oswald, 2001) בשולית של 1.7% באינפלציה.)

פרופ' אורן קמח - ביה"ס למינהל עסקים

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**תעודת בית ספר**



ספרות	80
הבנת הנקרא	90
חשבון	100
תורה	85
לשון	68
היסטוריה	90

- סדר ונקיין:
- יש מקום לשיפור

פרופ' אורן קמח - ביה"ס למינהל עסקים

---

---

---


---

---




---

---

---



**"חקר מוקיר"**  
**Appreciative Inquiry**  
**David Cooperrider,**  
The Weatherhead School of Management  
Cleveland, Ohio



פרופ' אורן קפון - ביה"ס למנהל עסקים