

עוני ו"צמיחה פוסט-טראומטית"

פרופ' אורן קפלן

פסיכולוג קליני, סגן דיקאן, ביה"ס למינהל עסקים
המסלול האקדמי המכללה למינהל

בלוג אישי-אקדמי: www.orenkaplan.com
מיל: okaplan@colman.ac.il

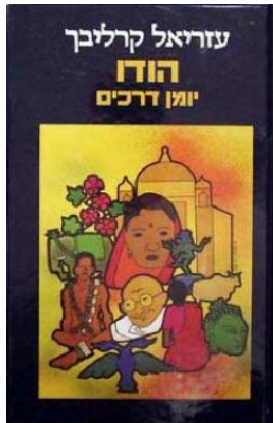


תוכנית MBA בפסיכולוגיה עסקית וניהולית



קתדרת מחקר בפסיכולוגיה חיובית וחוסן נפשי





משירי ארץ אהבתי לאה גולדברג

מכורה שלי, ארץ נוי אביונה -
למלכה אין בית, למלך אין כתר.
ושבעה ימים אביב בשנה
וסגריר וגשמים כל היתר.

אך שבעה ימים הורדים פורחים,
ושבעה ימים הטללים זורחים,
ושבעה ימים חלונות פתוחים,
וכל קבצניך עומדים ברחוב
ונושאים חיוורונם אל האור הטוב,
וכל קבצניך שמחים.

עשיר וחולה? עני ובריא?

או "מצוי ברווחה נפשית וחומרית, נפש בריאה בגוף בריא"

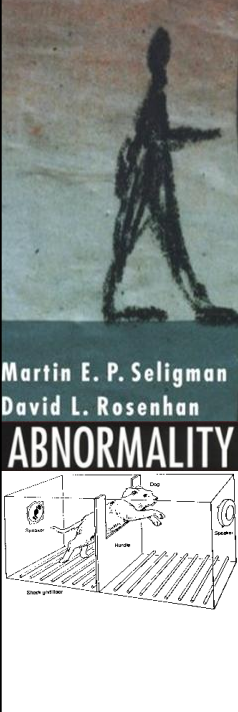


Depression is a common mental disorder that presents with depressed mood, loss of interest or pleasure, feelings of guilt or low self-worth, disturbed sleep or appetite, low energy, and poor concentration. These problems can become chronic or recurrent and lead to substantial impairments in an individual's 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.

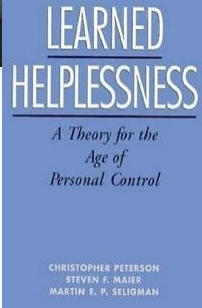
Depression is the leading cause of disability as measured by YLDs (Years Lived with Disability) and the 4th leading contributor to the global burden of disease (DALYs) in 2000. **By the year 2020, depression is projected to reach 2nd place of the ranking of DALYs** (Disability Adjusted Life Years - The 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 קפלן

Positive Psychology – Prof. Martin Seligman





Martin E. P. Seligman
David L. Rosenhan
ABNORMALITY



**LEARNED
HELPLESSNESS**
*A Theory for the
Age of
Personal Control*

CHRISTOPHER PETERSON
STEVEN F. MAIER
MARTIN E. P. SELIGMAN

APA נשיאי 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 קפלן

Comprehensive Soldier Fitness (CSF)

**Former U.S. Army
Chief of Staff
General George Casey**




רמטכ"ל ארה"ב היוצא (אפריל, 2011):
"החזון שלי הוא ש"כושר החיילים הכולל" יהפוך לחלק מהתרבות שלנו עם הזמן, כאשר חיילינו יבינו את המימדים החיוביים של הכושר הפסיכולוגי, כפי שספורטאי מקצועי מבין"

"My vision is that CSF becomes a part of our culture over time, with our soldiers understanding the positive dimension of psychological fitness much like professional athletes do"

American Psychologist, January 2011

פרופ' אורן קפלן

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 מודעים אליהם קודם לטראומה
2. אנשים מגלים שיש להם קשרים רגשיים עמוקים עם אנשים מסוימים בעוצמה 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 יופי החיים באופן כללי ונותנים להם משמעות גוברת
5. אנשים מפתחים אחרי טראומה מחויבות רחנית ורגשית גבוהה יותר לחייהם, לעצמם ולסובבים אותם, מה שמביא לשינוי במערך האמונות הערכים ומשמעות החיים עבורם

פרופ' אורן קפלן

The Cambridge-Somerville Youth Study

מה קורה כשבודקים את "מקורות הבעיה"

המחקר התחיל ב-1935 ומטרתו כפולה, האחת מניעת עבריינות והשנייה פיתוח מחקר בתחום העבריינות. במחקר השתתפו 325 נערים שנבחרו וקיבלו טיפול מונע וניהלו אותו מיטב החוקרים ואנשי המקצוע של בריאות הנפש מהאוניברסיטאות קיימברידג', הארוורד ו-MIT. לקבוצת הניסוי הוטאמה קבוצת ביקורת של 325 נערים בסיכון אך לא קיבלו טיפול. הטיפול כלל כלים שונים מתחום הרווחה: הדרכת משפחות, תמיכה רפואית ואקדמית, תיאום עם גורמי הקהילה, ומתן אמצעי פנאי ובידור לילדים. המחקר עקב אחרי הנערים הללו עד גיל הבגרות והגיעו לסימום 253 משתתפים והתאומים שהוטאמו להם.

למרות שהנערים קיבלו ייעוץ וליווי במשך 5 שנים לא נמצא הבדל בין קבוצת הניסוי שקיבלה את התמיכה לקבוצת הביקורת התואמת. הם ביצעו פחות או יותר את אותה כמות פשעים והרשעות, ולא נבדלו בגיל בו ביצעו את העברות.

פרופ' אורן קפלן

תיאורית שני הגורמים של הרצברג:

"שביעות רצון" בעבודה (מגורמים מוטיבציוניים) ו"חוסר שביעות רצון" (מגורמים היגייניים) הן שתי תופעות שונות שאינן נמצאות על רצף אחד, ונוצרות ע"י מערכות שונות של גורמים

John Gottman:

ארבעת מחסלי הזוגיות: ביקורתיות, בוז, הגנתיות, התבצרות

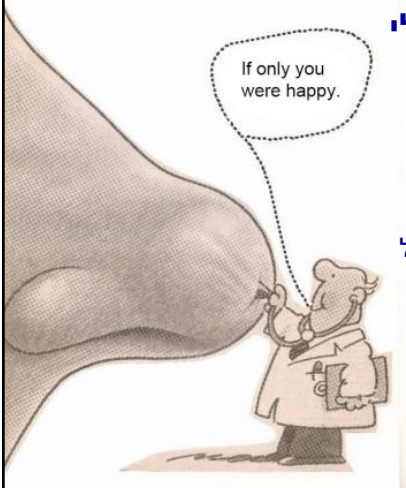
בניגוד למיתוס, **אין קשר** בין היעדר/קיום הגורמים הבאים לזוגיות טובה/גרועה: קונפליקטים, כנות ופתיחות, הבדלים בין-אישיים ותרבותיים, מצב כלכלי, השכלה
זוגיות טובה קשורה להיבטים "טכניים-לוגיסטיים": רצון ופרקטיקה של שהייה משותפת יחדיו זמן סביר בשגרה; (2) ידע ומידע על התנהלות החדית

מסקנה: חברות (אפורה, שגרתית, יום-יומית) מעוררת רומנטיקה, ולא להיפך...



פרופ' אורן קפלן

Doyle, W. J., Gentile, D. A., & Cohen, S. (2006). Emotional style, nasal cytokines, and illness expression after experimental rhinovirus exposure. *Brain, Behavior, and Immunity*, 20, 175-181.
 Pressman, S. D., & Cohen, S. (2005). Does positive affect influence health? *Psychological Bulletin*, 131, 925-971.
 Cohen, S., Doyle, W.J., Turner, R.B., Alper, C.M., Skoner, D.P. (2003). Emotional style and susceptibility to the common cold. *Psychosomatic Medicine*, 65, 652-657.



הקשר בין סגנון רגשי חיובי ושילי להתמודדות עם הצטננות

Children's Hospital of Pittsburgh, the University of Pittsburgh and Carnegie Mellon University

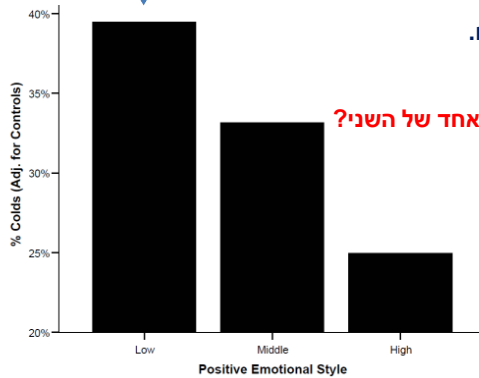
תמורה \$800 תגמול לבדק:

הנבדקים נחשפו לוירוס הגורם ל"צינון" Rhinovirus על ידי הזרמת תרבית לאף.

הנבדקים נבדקו מידי יום לאחר מכן במספר דרכים: בדיקה גופנית, בדיקות מעבדה, דיווח סימפטומים. מעקב עד חודש ימים.

גשר צר מאוד [מוהר"ן - מורנו ורבינו הרב רבי נחמן]:
 1. "הכלל והעקר שלא יתפחד כלל" (ליקוטי מוהר"ן תנינא, סימן מח)
 2. "מצוה גדולה להיות בשמחה תמיד." (ליקוטי מוהר"ן תנינא, סימן כד)

היעדר רגשות חיוביים פוגע במערכת החיסונית ומביא לחולי מוגבר
 קיומם של רגשות שליליים משפיע פחות על המערכת החיסונית



מסקנה:

1. הבעיה איננה ממוקדת בדיכאון.
2. הבעיה הינה בהיעדר שמחת חיים.

לכאורה מדובר באותה בעיה?
 האם דיכאון ושמחת חיים הם ההיפך אחד של השני?

PANAS

Positive & Negative Affect Schedule (PANAS) Watson, Clark & Tellegen 1988

לא מתאר כלל	מתאר מעט	מתאר באופן מתון	מתאר למדי	מתאר מאוד	
1	2	3	4	5	
					אני חש/ה
					1. מתעניין/ת
					2. במצוקה
					3. נרגשת/ת
					4. מודאג/ת
					5. חזק/ה
					6. אשם/ת
					7. מבהיל/ת
					8. עיוות
					9. מתלהב/ת
					10. גאה
					11. מרוגז/ת
					12. עירב/ת
					13. מתבייש/ת
					14. מלא השראה
					15. עצבני/ת
					16. נחוש/ה
					17. קשוב/ה
					18. חסרת מנוחה
					19. פעילה
					20. מפורד/ת

שאלון PANAS בהתייחס ללימודים אקדמיים ולחיים בכלל

שליילי - כללי	שליילי - לימודים	חיובי - כללי	חיובי - לימודים	
0.12	-0.07	0.23	1.00	חיובי - לימודים
-0.04	0.13	1.00	0.23	חיובי - כללי
0.68	1.00	0.13	-0.07	שליילי - לימודים
1.00	0.68	-0.04	0.12	שליילי - כללי










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

Cleveland, Ohio



Challenger Disaster, 1/1986 Columbia Disaster, 2/2003

-  Greg Jarvis
-  Christa McAuliffe
-  Ronald McNair
-  Ellison Onizuka
-  Judith Resnik
-  Michael J. Smith
-  Dick Scobee



-  Rick D. Husband
-  William McCool
-  Michael P. Anderson
-  David M. Brown
-  Kalpana Chawla
-  Laurel B. Clark
-  Ilan Ramon

קרדיט: פרופ' יואב יאיר

The U.S. Navy has accumulated over 5,400 "reactor years" of accident-free experience, and operates more than 80 nuclear-powered ships



Statement of Admiral Bowman, U.S. Navy Director, Naval Nuclear Propulsion Program before the House Committee on Science 29 October 2003

פרופ' אורן קפלן



Calendar | Directory SEARCH

NAVAL POSTGRADUATE SCHOOL

GO


About NPS
Academics
Administration
Library
Research
Technology
Services

Alumni - Foundation

Students


Business and Media

Visitors




IN REVIEW



This is an official U.S. Navy website.

All information contained herein has been approved for release by the NPS [Public Affairs Officer](#).
[Contact the Webmaster](#)



- ☛ CPC Home
- ☛ CPC Staff
- ☛ CPC History
- ☛ About AI
- ☛ Past Summits
- ☛ Summit FAQs



CALENDAR | DIRECTORY SEARCH

☛ Home >> Academics >> Center for Positive Change Home Page

Center for Positive Change Home Page

Welcome to the Center for Positive Change Home Page! Under the direction of Dr. Frank Barrett, a leader in organizational change, the CPC is located in Monterey, CA and is a part of the Naval Postgraduate School.
 The mission of the CPC is two-fold:

**האם עוני הוא תרבות נרכשת?
"תרבות ניהול ישראלית" אחרי 2000 שנות גולה**

עוני והוגנות: הכל יחסי, ויש גם אי-צדק מוחלט !

מגדר ושוויון הזדמנויות בישראל 2012

- **שיעור אבטלה נמוך**
- **שיעור נמוך של השתתפות בכוח העבודה**
- **אפלייה מובנית של הזדמנויות**

עצות האהבה הטובה – יהודה עמיחי
עצות האהבה הטובה: אל תאהב
הרחוקות, קח לך מן הקרובות,
כמו שבית נכון לוקח לו מאבני המקום
שסבלו בקור ולהטו בשמש ונצרבו.
קח את זו עם זר הזהב
סביב האישון האפל, שיש לה
ידיעה מסוימת על מותך. אהב גם
בתוך ההרוס, כמו הדבש
במפולת האריה של שמשון.

ועצות האהבה הרעה: בעודף
האהבה, שנשאר לך מן הקודמת,
עשה לך אישה חדשה, ועם
מה שנשאר ממנה, עשה לך
אהבה חדשה,
עד שלא יישאר לך כלום.