

ויסות רגשות 7796401

ד"ר עינת לוי-גיגי

סוג הקורס: סמסטריאלי

שנת לימודים: תשפ"א סמסטר: א' היקף שעות: 1 ש"ש

**א. מטרת הקורס ותוצרים עיקריים:**

בקורס נלמד כיצד אנו מווסתים את הרגשות שלנו. נסקור אסטרטגיות ויסות שונות ונדון במידת היעילות של על אחת ואחת מהן במצבים שונים ועבור אנשים שונים. כמו כן נדון בקשר בין קשיים בויסות רגשות לפסיכופתולוגיות שונות ונסקור דרכים לשיפור הויסות הרגשי. לבסוף נבין את המשמעות של ויסות בינאישי ואת יתרונותיו ונדון בהשלכות של קשיים בויסות רגשי בקרב ילדים ונוער.

**ב. תוכן הקורס:**

הקורס יציג מחקרים מרכזיים בתחום ויסות הרגשות. נתחיל בהבנה של הבסיס ההתפתחותי של ויסות רגשות, ונמשיך בדיון על ההבדלים בין ויסות של רגשות שונים תוך התמקדות ברגשות שליליים. נדון בסוגי ויסות שונים ובקשר בין כשלים בויסות הרגשי לפסיכופתולוגיה.

**מהלך השיעורים:** הרצאות פרונטליות בליווי מצגת.

**תוכנית הוראה מפורטת (כולל רשימת קריאה לכל שיעור):**

**שבוע ראשון: מבוא ומבט על**

No reading this week (introduction).

**שבוע שני: מודל תהליכי של ויסות רגשות**

Gross, J.J., & Thompson, R.A. (2007). Emotion regulation: conceptual foundations. In J.J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (pp. 3-24). New York: Guilford Press.

**שבוע שלישי: מבט מורכב יותר על מודל תהליכי**

Sheppes, G., & Gross, J.J. (2011). Is timing everything? Temporal considerations in emotion regulation. *Personality and Social Psychology Review*, 15, 319-331

**שבוע רביעי: גמישות בויסות רגשי**

Bonanno, G.A., Papa, A., Lalande, K., Westphal, M., & Coifman, K. (2004). The importance of being flexible: The ability to both enhance and suppress emotional expression predicts long term adjustment. *Psychological Science*, 15, 482-487.

**שבוע חמישי: בחירה בין אסטרטגיות לויסות רגשות**

Sheppes, G., Scheibe, S., Suri, G., & Gross, J.J. (2011). Emotion-Regulation Choice. *Psychological Science*, 22, 1391-1396.

**שבוע שישי: ויסות רגשות ופסיכופתולוגיה**

Levy-Gigi E, Bonanno GA, Richter-Levin G, Shapiro AR, Kéri S, Sheppes G. (2016). Emotion regulatory flexibility moderates the link between repeated exposure to trauma and posttraumatic stress symptoms in active duty firefighters. *Clinical Psychological Science*

**שבוע שביעי: ויסות רגשות ופסיכופתולוגיה**

No reading this week

**שבוע שמיני: ויסות רגשות ופסיכופתולוגיה**

Butler E., & Gross J.J. (2014). Hiding Feelings in Social Contexts: Out of Sight Is Not Out of Mind.

**שבוע תשיעי: ויסות רגשות בינאישי**

Reeck, C., Ames, DR., Ochsner KN. (2016). The Social Regulation of Emotion: An Integrative, Cross-Disciplinary Model. *Trends in Cognitive Sciences*, 1, 47-63.

**שבוע עשירי: ויסות רגשות בקרב ילדים ובני נוער**

Zeman, J., Cassano, M., & Perry-Parrish, C. (2006). Emotion regulation in children and adolescents. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*, 27, 155-168.

**שבוע אחד עשר: קושי בויסות רגשי בתקופת הילדות וההתבגרות והשלכות התנהגותיות**

No reading this week

**שבוע שנים עשר: דרכי התערבות**

Chambers, R., Gullone, E., Allen, NB. (2009). Mindful emotion regulation: An integrative review. *Clinical Psychology Review*, 29, 560-572.

**שבוע שלושה עשר: דרכי התערבות**

No reading this wee

### ג. דרישות קדם:

ללא

### ד. דרישות הקורס

דרישות הקורס כוללות קריאה לעומק של כל חומר הקריאה שמופיע בסילבוס, השתתפות פעילה בשיעורים ומבחן רב ברירתי (אמריקאי) בסוף הסמסטר. המרצה מקבלת קהל בתאום מראש בדואל [levygigie@gmail.com](mailto:levygigie@gmail.com)

### ה. מרכיבי הציון הסופי

100%

מבחן בסוף הסמסטר

המבחן יכול את החומר הנלמד בכיתה וחלק מחומרי הקריאה השבועיים ע"פ ההנחיות שיינתנו בכיתה

### ו. ביבליוגרפיה

#### Textbooks:

Gross, J.J. (Ed.). *Handbook of emotion regulation* (2nd ed.) (2014). New York, NY: Guilford

### ז. שם הקורס באנגלית:

Emotion regulation