



סמסטר א' תשפ"א  
מספר הקורס:  
חדר: טרם נקבע/זז

מרצה: ד"ר יובל פלגי  
יום ד', 16:00-14:00  
דואר אלקטרוני: [ypalgi@research.haifa.ac.il](mailto:ypalgi@research.haifa.ac.il)  
שעות קבלה: בתיאום מראש עם המרצה

### פסיכולוגיה של הבגרות והזיקנה שנה א', תשפ"א, 2 ש"ס

#### מטרות:

הקורס מיועד לערוך היכרות ראשונית עם תפיסות חברתיות, פילוסופיות ופסיכולוגיות של הבגרות והזיקנה, ולעקוב אחר תהליכים פסיכולוגיים, ביולוגיים, חברתיים ותרבותיים המתרחשים בתקופה זו, בהקשר של מעגל החיים השלם. במסגרת הקורס נדון במתח שבין תהליכי התדרדרות הקשורים בזיקנה כמו הירידה הפיזית, התפקודית, הקוגניטיבית, והקרבה למוות מחד, למול מנגנונים המווסתים ומסייעים בהתמודדות עם תהליכים אלו, המתבטאים ביציבות יחסית של הרווחה הסובייקטיבית, המשמעות בחיים, ותפיסות חיים אופטימיות מאידך.

#### יעדים:

בסיום הקורס הסטודנט:

1. יכיר תיאוריות פסיכולוגיות מרכזיות של זקנה.
2. יבין תהליכים פנימיים, בין-אישיים ותרבותיים בגיל הבגרות המאוחרת והזיקנה.
3. יכיר היבטים מרכזיים בהזדקנות מוצלחת לעומת הזדקנות פסיכופתולוגית בקרב מבוגרים וזקנים.
4. ייחשף לתהליכים פסיכולוגיים בבגרות המאוחרת ובזקנה ברמת ההתנסות האישית במסגרת מטלת ראיון ביוגרפי.

#### נושאי השיעורים:

- תפיסות זקנה דרך היבטים פילוסופיים אמנותיים ותרבותיים.
- תיאוריות פסיכולוגיות של ההזדקנות.
- הזדקנות מוצלחת: סיפוק, אושר ומשמעות בבגרות ובזיקנה.
- פסיכולוגיה חיובית.
- פרספקטיבת זמן ותפקידו של סיפור החיים בסוף החיים.
- רווחה סובייקטיבית ורווחה פסיכולוגית
- דיכאון בדידות וסולנות בזיקנה.

#### דרישות הקורס:

נוכחות חובה בשיעורים (היעדרות מעל 2 שיעורים עלולה לגרום להפחתת ציון, נוכחות כוללת מצלמת זום פתוחה במהלך כל השיעור)  
ביצוע מטלת ראיון  
עמידה בבחינה המסכמת



### ציון:

**ציון הקורס מורכב משלושה חלקים: 90% בחינה מסכמת, 5% מטלת ראיון, 5% מילוי תקין של השאלונים ונוכחות והשתתפות בכיתה על פי הפירוט הבא:**

**90% בחינה מסכמת - מבחן זה בנוי בצורת "מבחן אמריקאי".** רובו יכול את חומר ההרצאות וחלקו את קריאת החובה. יודגש כאן, שחומר ההרצאות בכיתה חופף רק בחלקו את מקורות הקריאה, ואיננו מאורגן כלל לפי הנושאים בספרי הלימוד או בפרקי הקריאה האחרים.

**5% מטלת ראיון – עם שני אנשים בגיל הזיקנה (65 ומעלה) – כל תלמיד/ה יראיין גבר ואישה בני 65 ומעלה, וימלא שאלון מיוחד שיחולק בכיתה.** הציון יינתן על מילוי קפדני של השאלונים (5% מהציון הכללי יחד עם נוכחות 10%). לתלמידים ליווי שוטף בביצוע הראיון ע"י מרצה הקורס באמצעות אימייל ושעות קבלה (פרטים יפורסמו באתר הקורס).

### ספרות ליווי לקורס:

#### שיעור 1:

בן ישראל, ר. ובן ישראל, ג. (2004). מי מפחד מהגיל השלישי (עמ' 15-32). עם עובד, תל-אביב. קוה, ג. (2014). פסיכולוגיה של הזדקנות וזיקנה (פרק 1 עקרונות יסוד) עמ' 15-41.

#### שיעורים 2-6

רוזין, א. (2003). הזדקנות וזקנה בישראל. ירושלים: אשל. תיאוריות פסיכולוגיות של ההזדקנות (שמוטקין), עמ' 345-383. בריאות נפשית וטיפול נפשי בתקופת הזקנה (לומרנץ), עמ' 467-529.

#### שיעורים 7-9

Shmotkin, D. (2005). Happiness in face of adversity: Reformulating the dynamic and modular bases of subjective well-being. *Review of General Psychology*, 9, 291-325.

בר-טור, ל. (2005). האתגר שבהזדקנות: בריאות נפשית, הערכה וטיפול. (עמ' 25-52) הוצ' אשל.

Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefit of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131, 803-855.

#### שיעורים 10-12

קוה, ג. (2014). פסיכולוגיה של הזדקנות וזיקנה (פרק 5 היבטים רגשיים) עמ' 179-204.

Palgi, Y., & Shmotkin, D. (2010). The predicament of time near the end of life: Time perspective trajectories of life satisfaction among the old-old. *Aging and Mental Health*, 14, 577-586.

### פרות נוספת מומלצת:

אייל, נ. (1997). החיים כנהר: מסע פסיכולוגי. הוצ' ידיעות אחרונות וספרי חמד.  
גמליאל, ט. (2005). סוף הסיפור: משמעות, זהות, זיקנה. הוצ' אוניברסיטת תל-אביב.  
לזמנצ, י. (2005). עוני וזיקנה אספקטים פסיכולוגיים. מתוך: י. בריק (עורך). זיקנה בקו העוני (עמ' 146-192). חדקל, תל-אביב.

רוזין, א. (2003). הזדקנות וזקנה בישראל. ירושלים: אשל.  
כוח הידיעה וחולשת הזיכרון – קוגניציה וזקנה (אייל), עמ' 409-465.  
מוות, אבל ואלמנות: לחיות עם אבדנים בגיל הזקנה (מלקינסון וויצטום), עמ' 555-571.  
שמוטקין, ד. (2008). בריאות נפש וטראומה בקרב ישראלים מבוגרים. מתוך חוברת מיוחדת של  
ממצאים ראשוניים ממחקר SHARE-ישראל על בני 50 ומעלה בעריכת ל. אחדות וה. ליטוין. בטחון  
סוציאלי, מס' 76.

שמוטקין, ד., שרירא, ע., ו-פלגי, י. (2010). ניצולי השואה ומשפחותיהם. מתוך: י. בריק וא. לבנשטיין  
(עורכים). המשפחה והזקן: סוגיות מרכזיות ביחסים רב-דוריים (עמ' 129-145). ירושלים: אשל.

Birren, J. E., & Schaie, K. W., Abeles, R. P., Gatz, M., & Salthouse, T. A. (Eds.). (2006).  
*Handbook of the psychology and aging* (6th edition) (chapters 13, 15, 16).  
Amsterdam: Elsevier.

Lomranz, J. (Ed.). (1998). *Handbook of aging and mental health: An integrative approach*. New York: Plenum.

Lachman, M. E. (Ed.). (2001). *Handbook of midlife development*. New York: Wiley.

Shmotkin, D., Shrira, A., & Palgi, Y. (2011). Addressing lingering trauma in old-old age: The Holocaust as a paradigm. In L.W. Poon, & J. Cohen-Mansfield (Eds.), *Understanding the well-being in the oldest-old*. Cambridge University Press.

**\* יתכנו שנויים בתוכנית ובסדר השיעורים, וכן ברשימת הקריאה.**