

תוכן העניינים

9	הקדמה
13	שער ראשון - רוחה נפשית בקרב מבוגרים
15	פרק 1: על הגדרת המושג רוחה נפשית (אושר)
16	הדוניזם ואאודימוניה - הגדרות
18	הדוניזם ואאודימוניה במחקר הרווחה הנפשית
19	רווחה נפשית לפי הגישה ההדונית
20	א. אפקט חיובי ואפקט שלילי
23	ב. המרכיב הקוגניטיבי בהגדרה
33	ג. המרכיב האפקטיבי והמרכיב הקוגניטיבי - יחסי גומלין
37	הגדרת רוחה נפשית על פי הגישה האאודימונית
37	א. רוחה נפשית פסיכולוגית
39	ב. תפיסות אאודימוניות נוספות לרווחה נפשית
43	ההדוני? אאודימוני? שתי גישות שונות אך משלימות
47	על הגדרת המושג - סיכום
49	פרק 2: כיצד מודדים רוחה נפשית סובייקטיבית?
51	שיטות מדידה סובייקטיביות - דיווח עצמי
52	א. מדידת אפקט באמצעות שאלונים רטרוספקטיביים
53	ב. מדידת אפקט באמצעות שאלונים אקולוגיים
54	ג. מדידת שביעות רצון מהחיים
55	ד. שיטות מדידה משולבות (אפקט ושביעות רצון)
55	שיטות מדידה אובייקטיביות
55	א. איסוף נתונים באמצעות דיווח של צופים או אנשים הקרובים לנחקר
56	ב. איסוף נתונים פיזיולוגיים
57	חסרונות בהערכה של רוחה נפשית סובייקטיבית
61	פרק 3: מה קובע את הרווחה הנפשית?
62	תורשה כמשפיעה על רוחה נפשית
62	א. מחקרי תאומים
64	ב. מאפיינים פסיכו-פיזיולוגיים
65	ג. רוחה נפשית סובייקטיבית ומאפייני אישיות

68	ד. נקודת האושר הקבועה ומסלול ההליכה ההדוני
69	השפעת הסביבה ומאפיינים דמוגרפיים על רווחה נפשית סובייקטיבית
71	א. משתנים דמוגרפיים
73	ב. משתני תרבות
74	ג. משתנים הקשורים למצבי חיים
74	1. רווחה חומרית ורווחה נפשית סובייקטיבית
77	2. רווחה נפשית וקשרים בין-אישיים
78	3. יחסים בין-אישיים בתוך המשפחה
83	4. עבודה ורווחה נפשית
85	5. אבטלה ורווחה נפשית
85	מה קובע את הרווחה הנפשית - סיכום
89	פרק 4 - התערבויות מקדמות רווחה נפשית סובייקטיבית
90	התערבויות מוכחות לקידום רווחה נפשית
91	א. התערבות ברמת הפרט
91	1. התערבויות קוגניטיביות
99	2. התערבויות גופניות
100	3. אסטרטגיות המערבות חושים
102	4. התערבויות בין-אישיות
104	ב. התערבות ברמת האוכלוסייה
104	1. המודל האפידמיולוגי
105	2. השפעתה של המנהיגות האותנטית
107	מאפייני התערבויות בעלות השלכות ארוכות טווח
109	האם יותר רווחה נפשית היא מטרה נשאלת תמיד?
111	התערבויות מקדמות רווחה נפשית נפשית - סיכום
113	שער שני - רווחה נפשית בקרב ילדים ובני נוער
115	פרק 5 - רווחה נפשית בקרב ילדים ובני נוער - למה הכוונה?
121	פרק 6 - מאפיינים הקשורים לרווחה נפשית הנוגעים לילדים ובני נוער
121	א. תקווה
122	ב. אופטימיות
124	ג. זרימה
126	ד. תפיסה עצמית חיובית
128	ה. מסוגלות עצמית אקדמית

- 129 ו. מיומנויות חברתיות, אמפתיה והתנהגות פרו-חברתית
130 מאפיינים המתקשרים עם רווחה נפשית - סיכום

פרק 7 - סביבות מיידיות והשפעתן על הרווחה הנפשית של ילדים ובני נוער 133

- 134 המשפחה - סביבה אקולוגית ראשונית
135 א. תיאוריות התקשרות ורווחה נפשית
ב. סגנונות הורות והשפעתם על התפתחות התנהגות פרו-חברתית
ומעורבות בלמידה
136 ג. הסביבה המשפחתית והתפתחות תקווה
137 ד. הסביבה המשפחתית והתפתחות יכולות חברתיות: אמפתיה
והכרת תודה
138 בית הספר כסביבה בעלת השפעה
139 א. רווחה נפשית ומאפיינים קוגניטיביים, התנהגותיים וחברתיים
בבית הספר
140 ב. המורה כדמות משמעותית בקונטקסט הבית ספרי
141 1. תפיסה עצמית, תפיסה עצמית אקדמית ואופטימיות
141 2. פיתוח יכולות חברתיות
143 ג. השפעתה של קבוצת בני הגיל בקונטקסט הבית ספרי
143 ד. השפעת מערכת בית הספר
145 1. אקלים
145 2. דרכי ההוראה
146 3. חזון, אמונות בסיסיות ומדיניות
147 סביבות מיידיות והשפעתן על הרווחה הנפשית - סיכום
148

פרק 8 - התערבויות לקידום רווחה נפשית בקרב ילדים ובני נוער 149

- 150 התערבויות ברמת פרט וקבוצה בסביבת בית הספר
150 א. התערבויות קוגניטיביות
150 1. פיתוח תקווה
152 2. אופטימיות
154 3. תפיסה עצמית
156 ב. אסטרטגיות התערבות בין-אישיות
156 1. הכרת תודה
157 2. התנהגות פרו-חברתית ואמפתיה
159 התערבות בקרב הורים
159 א. תוכניות התערבות להידוק ההתקשרות

	ב. תוכניות התערבות לשיפור בעיות התנהגות ולהידוק הקשר
160	הורה-ילד
162	התערבויות לקידום רווחה נפשית - סיכום
163	רשימה ביבליוגרפית

