

שגרירי תקווה - על שם אברהם ציטבר ז"ל

להבין. להרגיש. להקשיב. לחזק. להשפיע

איך מגבירים תקווה בקרב צעירים? קורס בשיתוף עמותת נט"ל

בהנחיית ד"ר דורית רדליך עמירב

מספר קורס: 1883100701

נק"ז: 4

סמסטר: א' תשפ"ז

מקום: בניין דן דוד חדר 211

יום ושעה: ימי שני 16:15-17:45

שפה : עברית

סוג הקורס : קורס עיוני-מעשי במסגרת TAU Impact

השאלה

כיצד ניתן לטפח תקווה אישית, חברתית ואזרחית בתקופות של משבר, אי־ודאות וקיטוב חברתי? האם תקווה היא רגש, תכונת אישיות או מיומנות שביתן ללמוד, לפתח ולהעביר לאחרים?

איך צעירים יכולים להפוך לשגרירים של תקווה עבור עצמם, עבור עמיתיהם ועבור החברה הישראלית?

רקע ותיאור הקורס

הקורס "שגרירים של תקווה" מזמין את הסטודנטים למסע אישי, אקדמי ומעשי מן התקווה האישית אל התקווה הבין־אישית והאזרחית. הקורס משלב בין מחקר עדכני מתחומי הפסיכולוגיה, החינוך, המנהיגות והפילוסופיה עם התנסות מעשית בהנחיית מעגלי תקווה, ביצירת מרחבי שיח, ואיסוף תובנות מן השדה. הסטודנטים.ות יפתחו יוזמות לקידום אקוסיסטם של תקווה בקמפוס ויגבשו המלצות ליישום במוסדות חינוך, בריאות וקהילה .

במהלך הקורס ילמדו הסטודנטים תיאוריות ומודלים מרכזיים בחקר התקווה, יכירו דרכים לטיפול תקווה בקרב יחידים, הקבוצות והקהילות, ויתנסו בתכנון ובהובלת יוזמות המקדמות חוסן, שייכות, מסוגלות ומעורבות אזרחית בקמפוס.

הקורס מבקש להכשיר סטודנטים שלא רק יבינו את התקווה, אלא ידעו לטפח אותה, להוביל אותה ולהפוך אותה למנוף של השפעה חברתית ואזרחית. הקורס מבוסס על מחקר עדכני של חוקרי תקווה מובילים, ובהם, Snyder, Scioli, Krafft, Cohen-Chen, Webb, Hytten, Fife, Cherrington, וכן על מחקרים שנערכו בישראל ובעולם,

למה הקורס חשוב?

בשנים האחרונות, וביתר שאת מאז אירועי ה־7 באוקטובר, מתמודדת החברה בישראל עם מציאות מתמשכת של אי־ודאות, אובדן, קיטוב חברתי. מציאות זו מחדדת את הצורך בטיפוח תקווה, לא כאופטימיות נאיבית, אלא כיכולת אנושית המאפשרת למצוא משמעות, לזהות אפשרויות פעולה ולפעול גם במצבים מורכבים.

המפגשים מתקיימים בימי שני בין 16:15-17:45 בקמפוס.

קורס זה מוקדש לזכרו של אברהם ציטבר ז"ל. מסע חיו – מילדותו בתקופת השואה, דרך העלייה לישראל ועד לבניית משפחה ועתיד במדינה הצעירה – משקף את כוחה של התקווה גם ברגעי משבר. אמונתו בחינוך, בהשכלה וביכולתו של האדם לבנות עתיד טוב יותר, לצד ענוותו, כוח ההתמדה שלו וערכיו האנושיים, ממשיכים להעניק השראה לרוח התקווה שהקורס מבקש לטפח.

מה ייחודי בקורס?

- שילוב בין ידע אקדמי, התנסות אישית ועשייה חברתית.
- פיתוח מיומנויות מנהיגות, הנחיה והשפעה חברתית.
- התנסות בהנחיית מעגלי תקווה בקמפוס ובקהילה.
- הזדמנות להיות שותפים בבניית אקוסיסטם של תקווה באוניברסיטת תל אביב.

מטרות הקורס

בסיום הקורס הסטודנטים יהיו מסוגלים:

- להבין את התקווה כתהליך אישי, בין-אישי, וחברתי-אזרחי מתוך נקודות מבט פסיכולוגיות, חינוכיות ופילוסופיות
- להכיר תיאוריות ומודלים מרכזיים בחקר התקווה ולבחון את תרומתם במצבי חיים שונים
- לפתח מודעות למקורות התקווה האישיים ולדרכים לשמירה עצמית בהקשבה לקשיים
- לרכוש מיומנויות של הקשבה פעילה, נוכחות, החזקת מורכבות וזיהוי גבולות
- להתנסות ולהוביל מעגל תקווה לסטודנטים בקמפוס
- לתרגם ידע מחקרי לעשייה חברתית ולקדם אקוסיסטם של תקווה במרחב האקדמי

מה תקבלו מהקורס?

תדעו לעשות

- לזהות מקורות של תקווה ושל ייאוש.
- להשתמש בכלים של רפלקציה והקשבה.
- להנחות Hope Circles.
- להוביל שיח תקווה בטוח.
- לאסוף ולעבד נתונים מן השדה.
- לפתח התערבויות קצרות לחיזוק תקווה.
- לתרגם ידע אקדמי לפרקטיקה.

תהיו

- שגרירי תקווה.
- מנהיגים קהילתיים צעירים.
- בעלי מסוגלות רגשית ואזרחית.
- מחזיקי מורכבות במצבי משבר.
- סוכני שינוי בקמפוס ובקהילה.

חמשת ממדי הלמידה של TAU Impact

- **ידע** – להבין כיצד תקווה מתפתחת וכיצד היא נחקרת.
- **אחריות** – לפתח מחויבות לרווחת אחרים ולבניית מרחבים מאפשרי תקווה.
- **הכרעה** – להתמודד עם דילמות מקצועיות, רגשיות ואתיות במצבי משבר.
- **סוכנות** – להנחות מעגל שיח, להוביל Hope Circles וליזום פעולות בקהילה.
- **השפעה** – לתרגם את הידע שנצבר להמלצות וליוזמות המחזקות תקווה במוסדות ובחברה.

דרכי הלמידה

- הרצאות קצרות ומבואות תאורטיים.
- קריאה ביקורתית של מאמרים.
- דיונים מונחים.
- סדנת תרגול.
- סימולציות של Hope Circles.
- עבודה בצוותים.
- יציאה לשדה.
- רפלקציה אישית וקבוצתית.
- למידה מבוססת פרויקט.

העשייה החברתית

העשייה החברתית היא חלק בלתי נפרד מן הקורס. הסטודנטים מתכננים ומנחים מעגלי תקווה Hope Circles לקבוצות בקמפוס. במהלך ההתנסות הם:

- יתנסו בהנחיית מעגל שיח של תקווה.
- יתעדו תובנות מן השדה ומשוב משתתפים.
- יזהו גורמים המחזקים או מצמצמים נראות, שייכות, קשר ותקווה.
- יקיימו רפלקציה על ההנחיה ויבצעו התאמות בין המעגלים.
- יתרגמו את הלמידה מן השטח להמלצות להמשך פיתוח מעגלי תקווה בקמפוס.

התוצר המסכם

הקורס יסתיים בהגשת **תיק שגריר תקווה**, הכולל:

- יומן מסע אישי.
- מערך Hope Circle.
- תיעוד שלוש ההתנסויות בקמפוס.
- עיבוד התובנות והמשוב מן השדה.
- רפלקציה אישית על תהליך ההכשרה וההנחיה.
- המלצות להמשך פיתוח מעגלי תקווה בקמפוס ובמרחבים קהילתיים.

חובת הקורס והערכת הלמידה

- השתתפות פעילה בשיעורים ובהתנסויות 10%
- קולות של תקווה + יומן מסע אישי 20%
- מפגש ייעוץ: תכנון מעגל התקווה 15%

- הנחיית שלושה מעגלי תקווה (הציון ניתן על תכנון והיערכות, תיעוד, משוב משתתפים, רפלקציה, ומה השתנה בין המעגלים)
- מצגת סופית + תיק שגריר תקווה

הגשת פרויקט מסכם – תיק שגריר תקווה – 11.2.2027

מבנה הקורס – מן הידע אל הפעולה * יתכנו שינויים

מפגש	שאלה מרכזית	תוכן מרכזי	התנסות בביתה	מיומנות שגריר	תוצר/התקדמות	קריאה
1 19.10.26	מהי תקווה, ואיך ניצור מרחב שמאפשר לדבר עליה?	היכרות, הצגת הקורס והמשימות התפתחות ורקע על תקווה	מיפוי חוויות אישיות, מהי תקווה עבורי	נוכחות, סקרנות ויצירת ביטחון	שאלה אישית ליומן המסע קהל היעד להנחיה	
2 26.10.26	כיצד תקווה מתקיימת לצד כאב ואי וודאות?	תקווה במצבי אי וודאות	תרגיל תקווה שמחזיקה כאב ופחות אפשרות: עיבוד בזוגות	החזקת מורכבות	רפלקציה ביומן מסע: מה עוזר לי להישאר בקשר עם אפשרות	Redlich Amirav (2021)
3 2.11.26	ממה בנויה תקווה אישית?	בין תקווה למושגים אחרים ומודל תקווה אישי	תרגיל מיפוי יעדים נתיבים ומשאבים	זיהוי סוכנות (Agency) ודרכים (Pathway)	רפלקציה ביומן מסע: דף מפת תקווה אישי	Snyder 2002 https://drive.google.com/file/d/15T8TNTCUUxmKxMI714HsqYG0tEAai/view?usp=drive_link
4 9.11.26	ממה מורכבת תקווה אישית ובין אישית?	תקווה רב-ממדית	תרגיל: באיזה מימדים התקווה שלי מתבטאת לעצמי ולאחר?	זיהוי וחיבור לתקווה רב ממדית	רפלקציה ביומן מסע: באילו ממדים תקווה מתבטאת, ומי מחזיק תקווה איתי?	Scioli et al 2011
5 16.11.26	מה הקשר בין תקווה ורווחה	היכרות עם PERMA; עבודה עם קלפים לזיהוי חוזקות התומכים במשמעות, קשר, מסוגלות ותקווה	תרגיל: גורמי רווחה ובניית שפה חיובית	זיהוי משאבים וחוזקות אצל עצמי ואצל האחר, ושיקופם באופן שאינו שיפוטי.	רפלקציה ביומן מסע: מפת חוזקות אישית: חוזקה מרכזית, האופן שבו היא תומכת בתקווה, והדרך שבה ניתן להשתמש בה בתמיכת עמיתים.	Rashid et al., 2024

Wise et al., 2012	יומן מסע: רפלקציה איפה הכלים לשמירה עצמית פוגשים אותי?	כלים לשמירה עצמית	בניית תכנית אישית לשמירה על עצמי במעגלי תקווה.	מיומנויות חוסן ושמירה עצמית;	איך מנחה מעגל התקווה שומר על עצמו?	6 23.11.26
Haduong-et- al-2023	טיוטה ראשונה של מעגל המעגל	תכנון ניסוח שאלות והובלה משותפת	סדנת תכנון; קבוצות קטנות סימולציה I של פתיחה ושאלה מרכזית; החזקת מרחב קבוצתי מעגל שיח בביתה וניתוח	עקרונות מעגל שיח; פתיחה, שאלות, הסכמות, שיתוף, סגירה תפקיד מנחה המעגל	מה הופך קבוצת סטודנטים למעגל תקווה בטוח ומשמעותי?	7 30.11.26
Schwittay (2025) חומרי הנחיה של נט"ל.	מעגל מתוקן ורשימת נקודות לשיפור.	גמישות, ויסות, אתיקה והחזקת מורכבות.	סימולציה II מלאה בקבוצות קטנות עם תרחישי אתגר ומשוב.	מבנה מעגל תקווה; ניסוח שאלות; התאמה לקהל; חלוקת תפקידים בין מנחים. ניהול זמן; פתיחה וסיום; תכנית חלופית.	איך מתכננים מעגל שמחבר בין משמעות, קשר ואפשרות לפעולה?	8 7.12.26 ייעוץ בקבוצות
Bodie, 2023	מעגלי שיח בצוותים		כל צוות עורך שלושה מעגלי תקווה		המעגל שלנו מוכן לשדה	9 14.12.26 מעגלי שיח בקמפוס (תכנית אוניברסיטה בעם)
Fortuna et al.,2022	תרגול דף מיומנויות הקשבה ופרוטוקול קצר לתמיכת עמיתים	הקשבה ללא תיקון, עצה או הבטחה	תרגול בשלוש: דובר-מקשיב- צופה; משוב	תמיכת עמיתים בקמפוס: הקשבה פעילה, נוכחות, תיקוף, שיקוף ומה עוזר ומה סוגר שיח? סודיות, אתיקה והפנייה לעזרה	מהי תמיכת עמיתים? איך אני מקשיב באופן שתומך בתקווה של האחר	10 21.12.26 הרצאת אורח נט"ל
Finegold, (2002).	יומן שדה ומשוב משתתפים.	חצי שיעור מצגות סופיות חצי שיעור הדרכה	מרחב סופרוויז'ן למי שכבר הנחה; תיעוד ללא פרטים מזהים.	ייעוץ הדרכה, שיח פרטני עם המשתתפים	מה קורה כששגרירי התקווה פועלים בקמפוס?	11 28.12.26 מצגות סופיות

				הדרכה קצרה לפי צורך		
12 4.1.27 מצגות סופיות	מה למדנו מן השדה?	מצגות סופיות	הצגת תובנות קצרה;	סינתזה ולמידה מן השדה.	יומן מסע: רפלקציה	הכנת מצגות סופיות
13 11.1.27	מה לקחנו מתהליך הלמידה וההתנסות?	אינטגרציה של הקורס; מן האישי לאזרחי. עיבוד ההתנסות; זיהוי רגעים מחזקי/מחלי שי תקווה;	עיבוד מונחה בקבוצות; מפת תמות; התחלת המלצות לאקוסיסטם של תקווה בקמפוס. תרגיל "מה אני לוקח/ת איתי";	רפלקציה מיהו שגריר תקווה? ואיך התקווה מהווה חוסן אזרחי. טיוטת עיבוד קבוצתי והמלצות.	הבדלים בין תכנון לביצוע; תקווה בין אישית ואזרחית. עיבוד הממצאים; זיהוי גורמים המחזקים ומחלישים תקווה	סיכום הקורס

אחרי הקורס

בסיום הקורס הסטודנטים לא רק יכירו את המחקר העדכני על תקווה, אלא גם יצאו עם ניסיון ממשי בהנחיית מעגלי תקווה, בהובלת שיח רגשי ובתרגום ידע אקדמי לעשייה חברתית.

הם יהיו מסוגלים לזהות מקורות של תקווה, ליצור מרחבים בטוחים של הקשבה ומשמעות, ולסייע לאנשים ולקהילות לפתח מסוגלות, חוסן ותחושת שייכות.

בכך יהפכו לשגרירים של תקווה, אנשים המסוגלים לא רק לשמור על התקווה עבור עצמם, אלא גם לטפח אותה אצל אחרים ולהוביל יוזמות המחזקות את החברה הישראלית.

קריאת חובה

Bodie, G. D. (2023). Listening as a positive communication process. *Current Opinion in Psychology*, 53, 101681.

Finegold, M. A., Holland, B. M., & Lingham, T. (2002). Appreciative inquiry and public dialogue: An approach to community change. *Public Organization Review*, 2, 235–252.

Fortuna, K. L., Solomon, P., & Rivera, J. (2022). An update of peer support/peer provided services: Underlying processes, benefits, and critical ingredients. *Psychiatric Quarterly*, 93(2), 571–586. <https://doi.org/10.1007/s1126-022-09971-w>[cite: 1]

Krafft, A. M. (2025). Basic beliefs of hope: A cross-cultural comparison. *Frontiers in Psychology*, 16.

Rashid, T., Summers, R. F., & Seligman, M. E. (2024). Positive psychology model of mental function and behavior. In *Tasman's psychiatry* (pp. 1055-1078). Cham: Springer International Publishing.

Schwittay, A. (2025). Teaching critical hope with creative pedagogies of possibilities. *Pedagogy, Culture & Society*, 33(1), 85–103.

Scioli, A., Ricci, M., Nguyen, T., & Scioli, R. (2011). Hope: Its nature and measurement. *Psychology of Religion and Spirituality*, 3, 78–97.

Redlich Amirav, D., Besor, O., & Amirav, I. (2021). Hope during COVID-19 lockdown. *Cureus*, 13(5).

Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249–275.

Wise, E. H., Hersh, M. A & Gibson, C. M. (2012). Ethics, self-care and well-being for psychologists: Reenvisioning the stress-distress continuum. *Professional Psychology: Research and Practice*, 43 (5), 494–487. <https://doi.org/10.1037/a0029446>

קריאת העשרה

Hope and Positive Psychology

Cohen-Chen, S., & Pliskin, R. (2024). Hope: The experience and functions of a seemingly positive group-based emotion. *European Review of Social Psychology*.

Herth, K. (2000). Enhancing hope in people with a first recurrence of cancer. *Journal of Advanced Nursing*, 32(6), 1431–1441. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2648.2000.01619.x>

Scioli, A., & Biller, H. B. (2009). *Hope in the age of anxiety*. Oxford University Press.

Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.

Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249–275.

Trauma, Recovery, and Resilience

Antonovsky, A. (1979). *Health, stress, and coping*. Jossey-Bass.

Bonanno, G. A. (2021). *The end of trauma: How the new science of resilience is changing how we think about PTSD*. Basic Books.

Herman, J. L. (1992). *Trauma and recovery: The aftermath of violence—From domestic abuse to political terror*. Basic Books.

van der Kolk, B. A. (2014). *The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma*. Viking.

Meaning and Agency

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.

Damon, W. (2008). *The path to purpose: Helping our children find their calling in life*. Free Press.

Frankl, V. E. (2006). *Man's search for meaning*. Beacon Press.

זוהי המהדורה האנגלית העדכנית והנפוצה; הספר פורסם במקור באנגלית ב-1959.

Hope in Occupation and Practice

Dorsett, P. (2010). The importance of hope in coping with severe acquired disability. *Australian Social Work*, 63(1), 83–102.

Dorsett, P. (2017). Hope, coping and psychosocial adjustment after spinal cord injury. *Spinal Cord Series and Cases*, 3, Article 17046.

Redlich Amirav, D. (2021). Imbuing occupations with spiritual significance fosters experiences of hope. *OTJR: Occupation, Participation and Health*, 41(3), 163–168. <https://doi.org/10.1177/1539449220985903>

Schrank, B., Stanghellini, G., & Slade, M. (2008). Hope in psychiatry: A review of the literature. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 118(6), 421–433. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0447.2008.01271.x>

Dialogue and Facilitation

Cherrington, A. (2017). Positioning a practice of hope in South African teacher education programmes. *Educational Research for Social Change*, 6(1), 72–86.

Cooperrider, D. L., & Whitney, D. (2005). *Appreciative inquiry: A positive revolution in change*. Berrett-Koehler Publishers.

Palmer, P. J. (2007). *The Courage to Teach: Exploring the inner landscape of a teacher's life* (10th anniversary ed.). Jossey-Bass.

Civic Hope

Allen, D. S. (2004). *Talking to Strangers: Anxieties of Citizenship Since Brown v. Board of Education*. University of Chicago Press.

Levine, P. (2013). *We are the ones we have been waiting for: The promise of civic renewal in America*. Oxford University Press.



הדקאנט להצלחה
השפעה חברתית
אוניברסיטת תל אביב

