



אוניברסיטת בן-גוריון בנגב
המחלקה לחינוך תשע"ז 2016-2017

שם הקורס: מבוא לטיפול קוגניטיבי-התנהגותי

מספר הקורס: א' 12920382 ב' 12920386

פרטי הקורס: שנת, ימי רביעי 11:45-15:10

שם המרצה: ד"ר מיכל אחיעם-מונטל

שעות קבלה: בתיאום מראש

micchal.a.montal@gmail.com

תיאור הקורס:

הטיפול הקוגניטיבי-התנהגותי זוכה בשנים האחרונות לתמיכה מחקרית רחבה וניכרת הצלחה של טיפול זה במגוון בעיות והפרעות. הקורס מיועד להקנות רקע תיאורטי וכלים בסיסיים לטיפול קוגניטיבי-התנהגותי. ילמדו עקרונות יסוד של גישת הטיפול הקוגניטיבי-התנהגותי, תוך כדי הדגמה על מקרים ותרגולים.

פרשיות לימודים:

רקע היסטורי ומבוא

המודל הקוגניטיבי, סכמות, מחשבות אוטומטיות, טעויות חשיבה

המודל ההתנהגותי, התניה קלאסית ואופרנטית כבסיס

עקרונות יסוד טיפוליים

בניית טיפול: הערכה, המשגת מקרה

ברית טיפולית, פסיכו-הדרכה, ש.ב, ניטור עצמי

עקרונות וטכניקות התערבות CBT: הבנייה קוגניטיבית, בניית מדרג, חשיפה, חיזוקים, הפעלה התנהגותית,

הסחות דעת, פתרון בעיות, מיומנויות חברתיות, הרפיה, נשימות.

יישום לילדים הסובלים מחרדה

סיום טיפול ומניעת הישנות

דרישות והרכב ציון הקורס

- נוכחות חובה והשתתפות פעילה בשיעורים (10%).
- הצגת מאמר בכיתה בנושא התערבות טיפולית המבוססת על עקרונות הטיפול הקוגניטיבי-התנהגותי (30%).
- מטלת סיכום- המשגת המקרה, תכנון ותאור התערבות טיפולית המבוססת על עקרונות הטיפול הקוגניטיבי-התנהגותי (60%).

רשימת קריאה



אוניברסיטת בן-גוריון בנגב
המחלקה לחינוך תשע"ז 2016-2017

רקע היסטורי ומבוא

Dobson, K.S (Ed.). (2010). Handbook of cognitive behavioral therapies, 3rd edition. Guilford Press; London, UK. Chapter 1.

Beck, J.S. (2011). Cognitive therapy: Basics and beyond. Guilford Press; New York, NY. Chapter 1.

מושגי יסוד תאורטיים: המודל של בק, מחשבות אוטומטיות, אמונות ביניים וסכמות

Beck, J.S. (2011). Cognitive therapy: Basics and beyond. Guilford Press; New York, NY. Chapter 2.

ברית טיפולית

Beck, J.S. (2011). Cognitive therapy: Basics and beyond. Guilford Press; New York, NY. Chapter 2.

המשגת מקרה

Friedberg, R.D. & McClure J.M. (2002). Clinical practice of cognitive behavioral therapy with children and adolescents: The nuts and bolts. p: 11-34.

מבנה הטיפול

Beck, J.S. (2011). Cognitive therapy: Basics and beyond. Guilford Press; New York, NY. Chapter. 2.

פסיכו-הדרכה

Huppert, J.D. (2009). The building blocks of treatment in cognitive-behavioral therapy. Issraeli Journal of Psychiatry & Related Sciences, 46 (4), 245-250.

מחשבות אוטומטיות ואמונות יסוד

Beck, J.S. (2011). Cognitive therapy: Basics and beyond. Guilford Press; New York, NY. Chapters 9, 11, 12.

שיטות טיפול קוגניטיביות והתנהגותיות

Beck, J.S. (2011). Cognitive therapy: Basics and beyond. Guilford Press; New York, NY. Ch. Chapters 6, 13-15.

Abramowitz, J.S., Deacon, B.J., & Stephen, P.H. (2013). Exposure therapy for anxiety: Principles and practice. Guilford Press; New York, NY.

Jacobson, N.S., Martell, C.R., & Dimidjian, S. (2001). Behavioral activation treatment for depression: Returning to contextual roots. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 8, 255-270.

סיום טיפול

Beck, J.S. (2011). Cognitive therapy: Basics and beyond. Guilford Press; New York, NY. Chapter 18.



אוניברסיטת בן-גוריון בנגב
המחלקה לחינוך תשע"ז 2016-2017

קריאה נוספת:

Beck, A.T., & Dozois, D.J.A. (2011). Cognitive therapy: Current status and future directions. *Annual Review of Medicine*, 62(1), 397-409.

Butler, A.C., Chapman, J.E., Forman, E.M., & Beck, A.T. (2006). The empirical status of cognitive-behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Clinical Psychology Review*, 24(1), 17-31.