



**אוניברסיטת בן-גוריון בנגב
המחלקה לפסיכולוגיה**

שם הקורס: סדנא קלינית לטיפול קוגניטיבי התנהגותי 101.1.0130
תשפ"א 2020-2021

סילבוס

שם המרצה: ד"ר גדעון אנהולט ganholt@bgu.ac.il
שעות הלימוד + תרגול:
שעת קבלה: בתאום מראש

מטרות הקורס:

הקורס מיועד לסטודנטים בשנה ג' של התואר הראשון. מטרתו העמקה תיאורטית והיכרות עם הטיפול הקוגניטיבי התנהגותי. תלמידים ילמדו על שלבי הטיפול השונים, ועל התערבויות קוגניטיביות התנהגותיות לבעיות מגוונות. מטרה מרכזית של הסדנא היא לימוד המשגת מקרה קוגניטיבית התנהגותית, שמהווה גורם קריטי בהבנה ובטיפול בגישה זו.

מבנה הקורס:

כל אחד מהנושאים ברשימה מטה יידון ראשית באופן תיאורטי ואח"כ באופן מעשי הן, באמצעות דוגמאות שהמרצה יביא והן, באמצעות תרגול מעשי בזמן השיעור ובעבודה שמרכיבה את הציון הסופי.

אופן ההערכה והרכב הציון בקורס:

ציון הקורס ייקבע על פי עבודה המהווה המשגת מקרה קוגניטיבית התנהגותית. ההמשגה יכולה להיות של בעיה אישית, בעיה של אדם אחר, או בעיה של דמות מוכרת (דמויות היסטוריות, ספרים, סדרות, סרטים) - כל עוד יש חומר מספק להמשגה ולתיאור מפורט של הדמות. כמו כן תתבקש העמקה של ממצאי מחקר הרלוונטיים להמשגה זו.

דרישות הקורס:

נכחות חובה, חובה להיות עם מצלמה פתוחה אם הקורס יתנהל בזום. הדרישות הן קריאה, השתתפות פעילה, והגשת מטלה סופית. המטלה שעל בסיסה יינתן הציון היא המשגת מקרה שיכולה להיות של הסטודנט/ית או של דמות ספרותית/ הסטורית/ קולנוע/ טלוויזיה.

במהלך העבודה יש לציין את הרקע, סימפטומים, אבחנה, המשגה קוגניטיבית התנהגותית, והצעה לתכנית טיפול שמתבססת על המשגה.

נושאי הלימוד:

עקרונות הטיפול הקוגניטיבי התנהגותי

מרכיבי הטיפול הקוגניטיבי- זיהוי מחשבות אוטומטיות, כללים וגישות, אמונות ליבה

זיהוי המנעויות והתנהגויות ביטחון

מודלים להפרעות שונות כגון פאניקה וחרדה חברתית

יישום המודל הקוגניטיבי התנהגותי לבעיות ואוכלוסיות שונות כגון אימון מטא קוגניבי לפסיכודה

המשגה קוגניטיבית התנהגותית למטופלים

רשימת קריאה:

Bandura, A. (2004). Swimming against the mainstream: The early years from chilly tributary of transformative mainstream. *Behaviour Research and Therapy*, 42, 613-630.

Jesse H. Wright, Monica Ramirez Basco, and Michael E. Thase (2006). *Learning Cognitive-Behavior Therapy: An Illustrated Guide*. Washington, DC: American Psychiatric Publishing, Inc.

Aaron T. Beck, Gary Emery, and Ruth Greenberg (1985; revised edition, 2005). *Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective*. US: Basic books.

Mineka, S., & Zinbarg, R. (2006). A contemporary learning theory perspective on the etiology of anxiety disorders: It's not what you thought it was. *American Psychologist*, 61, 10-26.

Hofmann, S. G., & Asmundson, G. J. G. (2007). Acceptance and mindfulness based therapy: New wave or old hat? *Clinical Psychology Review*, 28, 1- 16.