



**אוניברסיטת בן-גוריון בנגב  
הפקולטה למדעי הרוח והחברה**

**שם הקורס:** פסיכופתלוגיה CBT - מבוא לטיפול קוגניטיבי התנהגותי – שנה א'  
**מס' קורס:** 101-2-0388

**שם המרצה:** ד"ר גדעון אנהולט

**מטרות הקורס:**

הקורס מיועד להקנות את עקרונות הטיפול הקוגניטיבי ההתנהגותי, העמדה הטיפולית, בסיס תיאורטי והמשגה, ומנגנוני השינוי. כמו כן, הקורס מיועד להעניק מיומנויות טיפול קוגניטיביות התנהגותיות בטכניקות מרכזיות כגון, חשיפה, אקטיבציה התנהגותית, והבניה קוגניטיבית. לבסוף, הקורס מיועד להעמקה במספר הפרעות, ובטיפול הקוגניטיבי התנהגותי בהן.

**מבנה הקורס:**

**הנושאים שידונו במסגרת הקורס:**

1. מבוא וציפיות.
2. התניות, חיזוק חיובי ושלילי ועונשים Cooper פרקים 1, 2
3. למידה של התנהגויות חדשות, קליקר. Cooper פרקים 19, 20
4. Functional analysis, דוגמת מקרה, Cooper Self registration פרק 24
5. דוגמאות אישיות, חשיפה, עבודה אישית David פרקים 1, 4, מאמר קלאסי של Foa, Craske 2008, 2014
6. מחשבות אוטומטיות קוגניציה ג'ודי בק, פרקים 2, 6, 8, 9
7. רמת ביניים, ומחשבות יסוד- בק 10, 11
8. אקטיבציה התנהגותית Barlow פרק 8
9. פרוטוקול Barlow OCD פרק 4
10. פרוטוקול פאניקה Barlow פרק 1
11. סכמה של יאנג
12. התנגדות ב CBT
13. קונצפטואליזציה

## דרישות והרכב ציון הקורס

נוכחות חובה. הציון יורכב משלוש מטלות:

1. איתור ומעקב אחר התנהגות עצמית בלתי רצויה במשך שבוע. קיום מוניטורינג עצמי עבור ההתנהגות. כתיבה של ניתוח פונקציונלי של ההתנהגות והצעות לטיפול.
2. הרכה של מדרג חשיפה לפחד עצמי, תוך פירוט התנהגויות ביטחון ופחדי ליבה. ביצוע של שלוש חשיפות מתוך המדרג.
3. המשגת מקרה קוגניטיבית התנהגותית על פי הגישה של בק. תיאור מפורט של המקרה, שלושת הרמות הקוגניטיביות, ותוכנית טיפול.

## רשימה ביבליוגרפית:

Judith B, Cognitive therapy: Basics and Beyond, 1995, The Guilford press, NY

David B, Clinical Handbook of Psychological Disorders: A Step-by Step Treatment Manual, 2007, 4th edition, Guilford Publications, Inc

John O. Cooper, Timothy E. Heron, William L. Heward. Applied behavior analysis, 2007, Pearson Prentice Hall, NJ

David C. S. Richard, Dean L. Lauterbach. Handbook of exposure therapies, 2007, Elsevier Inc,

Foa, E. B., & Kozak, M. J. (1986). Emotional processing of fear: exposure to corrective information. Psychological Bulletin, 99, 20-35.

Craske M. J., Kircanski, K., Zelikowsky, M., Mystkowski, J., Chowdhury, N., & Baker, A. (2008). Optimizing inhibitory learning during exposure therapy, Behaviour Research and Therapy, 46, 5-27.

Craske, M. G., Treanor, M., Conway, C. C., Zbozinek, T., & Vervliet, B. (2014). Maximizing exposure therapy: an inhibitory learning approach. Behaviour Research and Therapy, 58, 10-23.

Treatment protocols:

Treatments that work series.