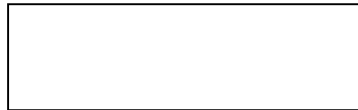


הצגת סילבוסים



קורס מספר: 60-733-02

- שם הקורס: **מבוא לטיפול קוגניטיבי**
 סוג הקורס: **הרצאה**
 שנה / סמסטר: **תשע"ה סמסטר א**
 היקף שעות: **2 ש"ס ניקוד: 1**
 שם המרצה: **ד"ר תמר זילברג**
 תאריך עדכון אחרון: **08/06/2014**

מטרת הקורס / תוצרי הלמידה*:

הקורס נועד לתת הכרות אישית ומעמיקה עם הפילוסופיה, התאוריה, והטיפול ב-CBT. העבודה בקבוצות הקטנות, ההרצאות וחומר הקריאה כוללים נושאים של תאוריה, הערכה, פורמולצית מקרה, וטיפול. השיעורים בקורס יכללו הרצאות, הצגות מקרה, דיונים, וסימולציות טיפול. בנוסף, בקורס גם תידון הערכה אמפירית של טיפולים מתוך ניסיון לפתח חשיבה ביקורתית על עבודתנו הקלינית ועל חומר קריאה בנושא.

הקורס אינו מכסה את כל התחום של טיפול קוגניטיבי- התנהגותי ומהווה קורס בסיס לתחום זה של פסיכותרפיה.

תאור הקורס:

מספר שיעור	נושא	הרצאה/קבוצה/פגישה אישית	מאמר מומלצים לקריאה לשיעור
1	הכרות וציפיות, מבוא לפסיכותרפיה קוגניטיבית התנהגותית: רקע היסטורי ורעיונות מרכזיים	קבוצות קטנות	
2	אינטייק ופורמולציית מקרה	קבוצות קטנות	2
3	אינטייק ופורמולציית מקרה+ תרגול המשגת מקרה.	קבוצות קטנות	3
4	מוניטורינג התנהגותי +תרגול בזוגות שלישיות	קבוצות קטנות	
5	פגישות אישיות במהלך השבוע – פרוייקט שינוי עצמי	קביעה אישית מול המרצה	
6	חשיפה- תרגול בזוגות שלישיות	קבוצות קטנות	
7	פסיכופיזיולוגיה	ד"ר תמר זילברג	
8	הבנייה קוגניטיבית א'	קבוצות קטנות	4,5
9	טיפול בהפרעות חרדה	הרצאת אורח	6,7
10	הבנייה קוגניטיבית ב'	קבוצות קטנות	8,9
11	פגישות אישיות במהלך השבוע – פרוייקט שינוי עצמי	קביעה אישית מול המרצה	
12	שילוב טיפול תרופתי בטיפול CBT	הרצאת אורח	
13	הדגמת פורמולציית מקרה	קבוצות קטנות	

סמסטר ב:

מספר	נושא	הרצאה/קבוצה	מאמר
------	------	-------------	------

שיעור		לקריאה לשיעור
1	פתיחת סמסטר, בעיות של מוטיבציה והתמודדות עם התנגדות	12 קבוצות קטנות
2	פגישות אישיות במהלך השבוע – פרוייקט שינוי עצמי	קביעה אישית מול המרצה
3	טיפול בדכאון אצל מתבגרים	הרצאת אורח
4	אין שיעור – פורים	
5	טיפול בטרומה עם נפגעות תקיפה מינית	הרצאת אורח
6	טיפול CBT עם פגועי ראש	הרצאת אורח
7	טיפול DBT בנערות עם הפרעות אכילה	הרצאת אורח
8	Anger management	הרצאת אורח
9	טיפול בגישת mindfulness	הרצאת אורח
10	טיפול קבוצתי בחרדה חברתית	הרצאת אורח
11	עבודה עם הורים בטיפול CBT	10 הרצאת אורח
12	טיפול ממוקד רגש בהתערבות זוגית	הרצאת אורח
13	סיום טיפול ומניעת הישנות, סיכום שנה	19 קבוצות קטנות

דרישות קדם:
אין דרישות קדם

חובות / דרישות / מטלות**:
מטלות הקורס:

1. **מאמצע סמסטר א' עד אמצע סמסטר ב'** תעבדו על פרוייקט **שינוי עצמי**: תתבקשו לבחור מוקד לשינוי. מוקד זה יכול להיות מכל תחום כלשהו בחייכם ויבחר תוך תיאום עם המתרגלת והמרצה אליו הוקצתם; לתארו (מצב נוכחי, מצב רצוי); לבצע מעקב במשך כל הפרויקט ולשלוח למתרגלת פעם בשלושה שבועות; לכתוב סיכום של הערכה ומעקב (כ- 5 עמודים). פרוייקט זה יתקיים החל מאמצע סמסטר א' ועד אמצע סמסטר ב'. מומלץ לבחור מטרה אשר אתם בעלי מוטיבציה גבוהה להתמקדות בה, על מנת למצות את המקסימום מהפרויקט.

במידה ומסיבה כלשהי לא תסיימו את הפרויקט שבחרתם, תתבקשו להגיש כמטלה מסכמת התייחסות לפרויקט שנבחר על קשייו ומסקנותיכם לגבי מאפיינים שהייתם מבנים בדיעבד באופן שונה. (עד 2 עמודים). בנוסף תתבקשו לבצע **סקירת ספרות ביקורתית**: סקירה של ספרות אמפירית בנושא האתילוגיה, המשכיות, והישנות של הפרעה כלשהי, ועל האפקטיביות של CBT בהפרעה זאת לעומת גישות אחרות. יש לתאם הנושא עימנו (כ- 10 עמודים).

2. **מבחן סוף שנה**: מבחן בית בו תתמודדו עם תיאור מקרה חדש ותצטרכו לבנות תוכנית טיפולית מבוססת ראיות, תוך שימוש בחומר הנלמד בקורס וחיפוש ספרות רלוונטית.

מרכיבי הציון הסופי:
ציון בקורס: סמסטר א': 80% פרויקט שינוי עצמי, 20% נוכחות
והשתתפות

סמסטר ב': 40% פרויקט שינוי עצמי, 40% עבודה מסכמת,
20% נוכחות והשתתפות

ביבליוגרפיה:

חומר קריאה לקורס:

1. Madan, M. & Persons, J. B., Gross, J. J., Etkin, M. S. (1996). Psychodynamic therapists' reservations about cognitive behavioral therapy: Implications for training and practice. *The Journal of Psychotherapy and Research Practice*, 203-212.
2. Persons, J. B. (1989). *Cognitive therapy in practice: A case formulation approach*. Chapter 1- The case formulation model (pp. 1-18) & chapter 3 "formulation" (pp. 37-57). Company & W. W. Norton.
3. Kirk, J. (1989). Cognitive Behavioral assessment. In *Cognitive behavior therapy for psychiatric problems: a practical guide*, Hawton, Salkovskis, Kirk, Clark (Eds.), pp. 13-51. Oxford University Press.
4. Beck, J. (1995). Chapter 6: Identifying Automatic Thoughts. *Cognitive Therapy: Basics and Beyond*. New York: Guilford Press.
5. Beck, J. (1995). Chapter 7: Identifying Emotion. *Cognitive Therapy: Basics and Beyond*. New York: Guilford Press.
6. Rapee, M. R. and Heimberg G.R. (1997). A Cognitive Behavioral Model of Anxiety in Social Phobia. *Behavior Research and Therapy* Vol. 35(8): 741-756.
7. Moscovitch, D.A., Orr, E., Rowa, K., Reimer, S.G., Antony, M.M. (2009). In the absence of rose-colored glasses: ratings of self-attributes and their differential certainty and importance across multiple dimensions. *Behaviour Research and Therapy*. in social phobia. 47: 66-77.
8. Beck, J. (1995). Chapter 8: Evaluating Automatic Thoughts. *Cognitive Therapy: Basics and Beyond*. New York: Guilford Press.
9. Beck, J. (1995). Chapter 9: Responding to Automatic Thoughts. *Cognitive Therapy: Basics and Beyond*. New York: Guilford Press.
10. מור, נ., מאירס, י., מרום, צ., גלבוע שטמן, א. (2011). טיפול קוגניטיבי התנהגותי בילדים - עקרונות טיפוליים. **פרק 19 - הדרכת הורים.**
11. מרום, צ., גלבוע שטמן, א., מור, נ., מאירס, י. (2011). טיפול קוגניטיבי התנהגותי במבוגרים - עקרונות טיפוליים. **פרק 11 - סכיזופרניה.**
12. Davis, D and S. Hollon (1999). Reframing resistance and noncompliance in cognitive therapy. *Journal of Psychotherapy Integration*, 9(1): 33-55.
13. מרום, צ., גלבוע שטמן, א., מור, נ., מאירס, י. (2011). טיפול קוגניטיבי התנהגותי במבוגרים - עקרונות טיפוליים. **פרק 9 - דיכאון.**
14. Rohde P, Feeny NC, Robins M (2005), Characteristics and components of the TADS CBT Approach. *Cognitive and Behavioral Practice* 19712:186.
15. מור, נ., מאירס, י., מרום, צ., גלבוע שטמן, א. (2011). טיפול קוגניטיבי התנהגותי בילדים - עקרונות טיפוליים. **פרק 13 - הפרעות קשב וריכוז.**
16. מרום, צ., גלבוע שטמן, א., מור, נ., מאירס, י. (2011). טיפול קוגניטיבי התנהגותי במבוגרים - עקרונות טיפוליים. **פרק 6 -**

הפרעה טורדנית כפייתית.

17. מרום, צ., גלבע שכתמן, א., מור, נ., מאירס, י. (2011). טיפול קוגניטיבי התנהגותי במבוגרים – עקרונות טיפוליים. פרק 15 –

מחלות פיזיות כרוניות.

18. Murphy R, Straebler S, Cooper Z, Fairburn CG. Cognitive behavioral therapy for eating disorders 2010. *Psychiatric Clinics of North America* 627–Sep;33(3):611
19. Beck, J. D. (1995). Chapter 15: Termination and relapse prevention *Cognitive Therapy: Basics and Beyond* New York: Guilford Press.

חומר קריאה מורחב:

מרום, צ., גלבע שכתמן, א., מור, נ., מאירס, י. (2011). טיפול קוגניטיבי התנהגותי במבוגרים – עקרונות טיפוליים.

מור, נ., מאירס, י., מרום, צ., גלבע שכתמן, א. (2011). טיפול קוגניטיבי התנהגותי בילדים – עקרונות טיפוליים.

Set 1: Brief theoretical introduction to cognitive behavioral therapy (CBT)

Madan, M. & Persons, J. B., Gross, J. J., Etkin, M. S reservations 'A. (1996). Psychodynamic therapists about cognitive behavioral therapy: Implications for *The Journal of Psychotherapy* .training and practice .203-212 ,*Practice and Research*

Dozois, L. (2001). Historical and Philosophical Bases of the Cognitive Behavioral *Therapy Handbook of Therapies*. In K. Dobson (Ed pp. 3-39). London:) *Cognitive Behavioral Therapies* .Guilford

Castonguay, L. G. (1996). Treatment & goals and strategies of cognitive-behavioral and psychodynamic therapists: A naturalistic investigation .333-346 ,*Journal of Psychotherapy Integration* (4)6

Cognitive Therapy: Basics and Beyond (Beck, J. D. (1995 New York: Guilford Press. Chapter 1: Introduction

Set 2: Initial interview, case conceptualization, cognitive assessment and treatment planning

Parsons, J. B. (1989). *Cognitive therapy in practice: A case*

formulation approach. Chapter 1

" chapter 3 & ,(pp. 1-18) "The case formulation model"
. (pp. 37-57) "The case formulation

.Company & W. W. Norton

Kirk, J. (1989). Cognitive Behavioral assessment. In Cognitive behavior therapy for

psychiatric problems: a practical guide, Hawton,
.Salkovskis, Kirk, Clark (Eds.) pp. 13-51

.Oxford University Press

Ornduff, S. (2005) Journal of Psychotherapy Integration, Case
.Report: Restitution 101. 69-73

Young, J.E. (2005) Schema-Focused Cognitive Therapy
Journal of Psychotherapy .and the Case of Ms. S
Integration. 115-126

Wagner, A. W. (2005) A Behavioral Approach to the
Journal of Psychotherapy Integration. .Case of Ms.S
101-114

Journal of .Restitution, Myth, and Reality (Paris, J. (2005
Psychotherapy Integration. 89-93

Set 3: Cognitive Restructuring: Treatment Examples I

Chapter 6: Identifying Automatic .(Beck, J. (1995
. *Cognitive Therapy: Basics and Beyond* ,Thoughts
.New York:Guilford Press

,**Chapter 7: Identifying Emotion** .(Beck, J. (1995
New York: . *Cognitive Therapy: Basics and Beyond*
.Guilford Press

Weinberg, A. (1993). & ,.Young, J. E., Beck, A. T
Clinical Handbook of ,(Depression. In D. H. Barlow (Ed
Psychological Disorders: A step-by-step treatment
.pp. 24-278). New York: Guilford Press) .manual

Barlow, D. H. (1993). Panic disorder & ,.Craske, M. G
Clinical ,(and agoraphobia. In D. H. Barlow (Ed
Handbook of Psychological Disorders: A step-by-step
.pp. 1-48). New York: Guilford Press) .treatment manual

Set 4: Cognitive Restructuring: Treatment Examples II

Chapter 8: Evaluating Automatic Thoughts (Beck, J. (1995). *Cognitive Therapy: Basics and Beyond*. New York: Guilford Press

Chapter 9: Responding to Automatic Thoughts (Beck, J. (1995). *Cognitive Therapy: Basics and Beyond*. New York: Guilford Press

Resick, P. A. (1993). Post Traumatic Stress Disorder. In D. H. Barlow (Ed) *Handbook of Psychological Disorders: A step-by-step treatment manual* (pp. 48-99). New York: Guilford Press

Barlow, D. H. (1993). Panic disorder and agoraphobia. In D. H. Barlow (Ed) *Handbook of Psychological Disorders: A step-by-step treatment manual* (pp. 1-48). New York: Guilford Press

Set 5: Exposure -- Treatment Examples I

Barlow, D. H. (1993). Panic disorder and agoraphobia. In D. H. Barlow (Ed) *Handbook of Psychological Disorders: A step-by-step treatment manual* (pp. 1-48). New York: Guilford Press

Resick, P. A. (1993). Post Traumatic Stress Disorder. In D. H. Barlow (Ed) *Handbook of Psychological Disorders: A step-by-step treatment manual* (pp. 48-99). New York: Guilford Press

Keane, T. (1998). Cognitive behavioral treatment for complicated cases of post-traumatic stress disorder. In N. Tarrier, A. Wells (Eds) *Treating Complex cases: The cognitive behavior therapy approach* (pp. 105-131)

Set 6: Exposure -- Treatment Examples II

Beck, J. (1995). Chapter 12: Additional Cognitive and Behavioral Techniques *Cognitive Therapy: Basics and Beyond*. New York: Guilford Press

Foa, E. B. (1993). Obsessive Compulsive Disorder. In D. H. Barlow (Ed) *Clinical Handbook of Psychological Disorders: A step-by-step treatment manual* (pp. 189-240). New York: Guilford Press

Heimberg, R. G. (1993). Social phobia and social anxiety. In D. H. Barlow (Ed) *Clinical Handbook of Psychological Disorders: A step-by-step treatment manual* (pp. 241-255). New York: Guilford Press

Handbook of Psychological Disorders: A step-by-step treatment manual (pp. 100-137). New York: Guilford Press.

depression and Set 7. Scheduling of Activities: Severe suicidality

Beck, J. (1995). Chapter 12: Additional Cognitive and Cognitive Therapy: Basics, Behavioral Techniques and Beyond. New York: Guilford Press.

Cognitive, Chapter 14: Homework. (Beck, J. (1995) New York: Guilford Press. *Therapy: Basics and Beyond*. Press

Rajab, M.H. (2001). Chapter & ,.Rudd, M.D., Joiner, T.E *Treating* :From .3: Overview of the treatment process .New York, Guilford Press ,*suicidal behavior*

Set 8. Resistance in CBT

Reframing resistance “ .(D and S. Hollon (1999 .Davis Journal of ”.and noncompliance in cognitive therapy .33-55 :(1)9 Psychotherapy Integration

“?t people change'Why don“ .(Dowd, T. E. (1999 An integrative ?What stops them from changing ”.comment on the special issue on resistance .119-131 :(1)9 Journal of Psychotherapy Integration

A ?t people change'Why don“ .(Eagle, M. (1999 Journal of ”.psychoanalytic perspective .3-32 :(1)9 Psychotherapy Integration

t 'Why don“ .(Prochaska, J. O. and M. Prochaska J (1999 Journal of ”?t people change'continents move? Why don .830103 :(1)9 Psychotherapy Integration

Resistance as a problem for “ .(Wachtel, P. L. (1999 Journal of Psychotherapy ”.practice and theory .103-117 :(1)9 Integration

Set 9: CBT with children and adolescents

Cognitive Behaviour Therapy for .(04Graham, P. (20 ed.). Cambridge University ^{nd2}) *children and families* Press. Chapters: 2, 3, 5, 8, 10, 17, 18, 19, 20, (available in

(Psychology Library)

Evidence-based .(Weisz, J.R. (2003 & ,Kazdin, A.E
New York .*psychotherapies for children and adolescents*
available in Social) Guilford Press. Chapters 12, 13 :
(Sciences Library)

and Adolescent Therapy: Child .(Kendall, P. (2000
Ed. Guilford Press. nd2 ,*Cognitive-Behavioral Procedures*
(Chapters: 1, 2, 4, 5, 6 (available in Psychology Library)

Spence, S. H. (2003). Social skills training with children
Child .and young people: Theory, evidence and practice
.84-96 ,(2)*and Adolescent Mental Health*, 8

Set 10. Tolerance, Containment, and Commitment: Treating Personality Disorders

Case of Silvia: A “ .(Cecero, J. J. and J. E. Young (2001
Journal of Psychotherapy ”.schema focused approach
.217-229 :(2)11 *Integration*

Advances in cognitive “ .(Caro, I., A. Nezu, et al. (2001
psychotherapies: A comparison of models (A
Journal of Psychotherapy Integration ”.(symposium
.153-164 :(2)11

Kehler, C. (1993). Borderline personality & .Lihenan, M
Clinical Handbook of ,(disorder. In D. H. Barlow (Ed
Psychological Disorders: A step-by-step treatment
.pp. 396-441). New York: Guilford Press) *manual*

Set 11. Treating persons with OCD

Salkovisks, P. M., Kirk, J. (1989). Obsessional disorders. In
Cognitive behavior therapy for psychiatric

problems: a practical guide, Hawton, Salkovskis, Kirk, Clark
(Eds.) pp. 129-168. Oxford University

.Press

**Foa, E. (2004) Cognitive & .Franklin, E & .March, J.S
behavioural psychotherapy for obsessive compulsive
Cognitive Behaviour .(disorders. In Graham, P. (Ed
ed.). Cambridge nd2) *Therapy for children and families*
.University Press. pp. 281-299**

Set 11: Health Psychology

Ellis, A. (2007). Using rational -emotive behavior therapy techniques to cope with disability. In

Power, P. W. (Eds.), The & ,Dell Orto, A.E
psychological and social impact of illness and
.disability. (pp. 256-268). New York: Springer

Set 12: CBT with persons with psychosis

Morrison, A. P. (1998). Cognitive behavior therapy for psychotic symptoms in schizophrenia. In

treating complex cases: the cognitive behavioral therapy
(.approach, Tarrier, Wells, Haddock (Eds

.Sons & pp. 195-216. John Wiley

Set 13. Termination and Beyond: Termination and treatment effectiveness

***Cognitive Therapy: Basics and .(Beck, J. D. (1995
Chapter 15: Termination and relapse .Beyond
.prevention***

Hollon, S. D. (1998). Defining & ,Chambless, D. L
.7-18 ,(1)*JCCP* 66 .empirically supported therapies

Markus, H. R. (1996). The role of & ,Farchaus-Stein, K
Journal of Psychotherapy .self in behavioral change
.349-385 ,(4)*6* ,*Integration*

Hollon, S. (1996). The efficacy and effectiveness of
American .psychotherapy relative to medication
.1025-1030 ,(10)*Psychologist*, 51

Reading for the Self-change project

**Tharp (1997). Self-directed behavior: Self- & Watson
modification for personal adjustment. Brooks/Cole, Pacific**

□ שם הקורס באנגלית:

Introduction to Cognitive Behavioral Therapy (CBT)

* תוצרי הלמידה (learning outcomes) הן הצהרות המציינות במפורש מה הלומדים צפויים להשיג בסוף תקופת הלימוד בקורס. תוצרי הלמידה מוגדרים במונחים של הישגי ידע, הבנה, כישורים, יכולות ו/או עמדות שהלומד מצופה להדגים כתוצאה מהתנסותו הלימודית האקדמית בקורס. לפרטים נוספים [לחץ כאן](#).

** המדריך: איך תימנע מעבירות אתיות בהגשת עבודות. לקריאה [לחץ כאן](#).
