



קורס מספר: 60-733-02

שם הקורס: **מבוא לטיפול קוגניטיבי**

סוג הקורס: **הרצאה**

שנה / תשע"ו **סמסטר א**

היקף שעות: **2 ש"ס** ניקוד: **1**

שם המרצה: **ד"ר תמר זילברג**

תאריך עדכון אחרון: **16/06/2015**

[פרטי התקשרות עם המרצה](#)

מטרות 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 – פרויקט 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	הרצאת אורח	6,7

		חרדה	
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 שיעור	נושא	הרצאה/קבוצה	מאמר לקריאה לשיעור
1	פתיחת סמסטר, בעיות של מוטיבציה והתמודדות עם התנגדות	קבוצות קטנות	12
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	הרצאת אורח	10
12	טיפול ממוקד רגש בהתערבות זוגית	הרצאת אורח	
13	סיום טיפול ומניעת הישנות, סיכום שנה	קבוצות קטנות	19

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 ושלוח למתרגלת פעם בשלושה שבועות; לכתוב סיכום של הערכה ומעקב (כ- 5 עמודים). פרויקט 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. Persons, J. B., Gross, J. J., Etkin, M. S., Madan, M. A. (1996). Psychodynamic & therapists' reservations about cognitive behavioral therapy: Implications for training and practice *The Journal of and Research Psychotherapy Practice*, 203-212.
2. Persons, J. B. (1989). *Cognitive therapy in practice: A case formulation approach*. Chapter 1- The case formulation model chapter 3 "The case & formulation" (pp. 1-18, 37-57). W. W. Norton Company &
3. Kirk, J. (1989). Cognitive Behavioral *Cognitive behavior :assessment. In 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 *Behavior Research and Therapy*. in Social Phobia. 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 in social phobia. *Behaviour Research and Therapy*, 47, 66–77.
8. Beck, J. (1995). Chapter 8: Evaluating *Cognitive Therapy: Automatic Thoughts*. New York: Guilford Press. *Basics and Beyond*.
9. Beck, J. (1995). Chapter 9: Responding *Cognitive*, to Automatic Thoughts. New York: . *Therapy: Basics and Beyond*. Guilford Press.
10. מור, נ., מאירס, י., מרום, צ., גלבווע שכתמן, א. (2011). *טיפול קוגניטיבי התנהגותי בילדים- עקרונות טיפוליים. פרק 19- הדרכת הורים.*
11. מרום, צ., גלבווע שכתמן, 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., גלבווע שכתמן, 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 *Cognitive and TADS CBT Approach*. *Behavioral Practice* 19712:186.
15. מור, נ., מאירס, י., מרום, צ., גלבווע שכתמן, א. (2011). *טיפול קוגניטיבי התנהגותי בילדים- עקרונות טיפוליים. פרק 13- הפרעות קשב וריכוז.*
16. מרום, צ., גלבווע שכתמן, א., מור, נ., מאירס, י. (2011). *טיפול קוגניטיבי התנהגותי במבוגרים – עקרונות טיפוליים. פרק 6 – הפרעה טורדנית כפייתית.*
17. מרום, צ., גלבווע שכתמן, א., מור, נ., מאירס, י. (2011). *טיפול קוגניטיבי התנהגותי במבוגרים – עקרונות טיפוליים. פרק 15 –*

מחלות פיזיות כרוניות.

18. Murphy R, Straebl S, Cooper Z, Fairburn CG. Cognitive behavioral *Psychiatric*. therapy for eating disorders 2010. *Clinics of North America* Sep;33(3):611–627
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., גלבווע שכתמן, א., מור, נ., מאירס, י. (2011). *טיפול קוגניטיבי התנהגותי במבוגרים – עקרונות טיפוליים.*

מור, נ., מאיירס, י., מרום, צ., גלבוע שכטמן, א. (2011).
טיפול קוגניטיבי התנהגותי בילדים – עקרונות טיפוליים.

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

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

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

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

Cognitive Therapy: „(Beck, J. D. (1995
New York: Guilford .*Basics and Beyond*
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**

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

„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 and the Case of Ms.
S. *Journal of Psychotherapy Integration*.
115-126

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

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

Set 3: Cognitive Restructuring: Treatment Examples I

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

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

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

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

Set 4: Cognitive Restructuring: Treatment Examples II

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

Beck, J. (1995). Chapter 9: Responding

**Cognitive ,to Automatic Thoughts
New . Therapy: Basics and Beyond
.York: Guilford Press**

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

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

Set 5: Exposure -- Treatment Examples I

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

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

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

Set 6: Exposure -- Treatment Examples II

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

Foa, E. B. (1993). Obsessive & ,.Riggs, D
Compulsive Disorder. In D. H. Barlow
*Clinical Handbook of Psychological ,(Ed
Disorders: A step-by-step treatment*

pp. 189-240). New York: Guilford) .manual
.Press

Heimberg, R. G. (1993). & „Hope, D. A
Social phobia and social anxiety. In D. H.
Clinical Handbook of ,(Barlow (Ed
Psychological Disorders: A step-by-step
pp. 100-137). New) .treatment manual
.York: Guilford Press

Set 7. Scheduling of Activities: depression and suicidality Severe

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

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

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

Set 8. Resistance in CBT

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

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

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

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

Wachtel, P. L. (1999). “Resistance as a
Journal of ”.problem for practice and theory

Set 9: CBT with children and adolescents

Cognitive Behaviour .(Graham, P. (2004 ed.).^{nd2}) *Therapy for children and families* Cambridge University Press. Chapters: 2, 3, 5, 8, 10, 17, 18, 19, 20, (available in Psychology Library

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

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

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

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

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

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

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

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) & Franklin, E & March, J.S
Cognitive behavioural psychotherapy for
obsessive compulsive disorders. In
Cognitive Behaviour .(Graham, P. (Ed
ed.).nd2) Therapy for children and families
.Cambridge 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.), & Dell Orto, A.E
The 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: .(Beck, J. D. (1995
Chapter 15: .Basics and Beyond**

.Termination and relapse prevention

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

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

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

Reading For The Self- Change Project

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

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](#).
