

# תוכנית הקורס ורשימת קריאה לקורס

סמסטר 2 שנה 2024



**בית ספר:** בית ספר ברוך איבצ'ר לפסיכולוגיה B.A.

עקרונות הגל השלישי של ה-CBT: היבטים מעשיים, הטמעה בהתערבויות מ

## מרצים/ות:

פרופ' דניאל חמיאל [dhamiel@runi.ac.il](mailto:dhamiel@runi.ac.il)

## עוזרי/ות הוראה:

גב' ירדן גבאי [yarden.gabbay@post.runi.ac.il](mailto:yarden.gabbay@post.runi.ac.il)

---

<b>מספר הקורס:</b>	3822	<b>סוג הקורס:</b>	שיעור	<b>שעות שבועיות:</b>	2	<b>נקודות זכות:</b>	2
<b>דרישות הקורס:</b>	עבודה מסכמת	<b>קוד קבוצה:</b>	241382200	<b>שפת לימוד:</b>	עברית		

---

## נושאי הקורס

1. עקרונות הגל השלישי של ה-CBT כבסיס לבניית חוסן נפשי: היבטים תאורטיים (3821) – פרופ' דניאל חמיאל.

בקורס נלמד את עקרונות הגל השלישי של ה-CBT המתייחסים בדרך כלל לטיפול, כבסיס לבניית חוסן נפשי. הגל השלישי של ה-CBT הוא תחום דינאמי שמתפתח ברבע המאה האחרונה להיות שיטת התערבות מרכזית בעולם המערבי והוא מבוסס על אינטגרציה מרגשת בין תרבות המזרח והמערב. נלמד על התאוריה המתפתחת של החוסן הנפשי החל מההתייחסות אליו כמנבא להישרדות בתנאי משבר ועד לתפיסות הרחבה שלו כבסיס להתפתחות האישית בכלל ויצירת משמעות בחיים.

2. עקרונות הגל השלישי של ה-CBT כבסיס לבניית חוסן נפשי: היבטים מעשיים, הטמעה בהתערבויות מניעתיות ובזמן משבר (3822) – פרופ' דניאל חמיאל.

בחלק זה נתמקד בהיבטים המעשיים של הגישה ובאפשרות להטמעה בהתערבויות מניעתיות ובזמן משבר. כל משתתפת ומשתתף בקורס יקבלו מעבר ללמידה, גם הזדמנות לעבוד בדיסקרטיות על חיזוק החוסן שלהם ולאתגר את עצמם בעזרת כלי הקורס. משתתפי הקורס יקבלו גם את האפשרות להיות עתודה קהילתית לעזרה לציבור במצבי חירום קיצוניים.

הקורס עוסק בגישות שונות שהתפתחו החל משנות ה-90 מתוך הגישה הקוגניטיבית התנהגותי הקלאסית (CBT) ונקראו הגל השלישי של הטיפול הקוגניטיבי התנהגותי. הגישות האלו ערערו על הצורך לשנות באופן ישיר את תכני החשיבה ומערכת האמונות והתפיסות של האדם והציעו אלטרנטיבות לכך. בגישות אלו תפיסת מקור הפסיכופתולוגיה באופן כללי היא כנובעת מנסיון להמנע מרגשות לא נעימים שמאתגרים את האדם. בהתאם לתפיסה זו בניית חוסן תהיה ממוקדת בפיתוח היכולת לשאת רגשות לא נעימים ולא רק לשרוד אותם אלא לגדול ולהתפתח דרכם. בגלל אופיין האוניברסלי גישות אלו מתאימות גם למניעה ולא רק לטיפול ויש להם את הפוטנציאל להגיע למסות גדולות של אנשים בהתערבויות שאינן רק אינדיבידואליות. נוכח הצורך הגדול באוכלוסיה בעזרה נפשית ובכלל בצמיחה נפשית, ומיעוט האמצעים לכך, גישות אלו נותנות תקווה לא רק לפרט אלא גם לקהילה כולה. בקורס זה נתייחס בעיקר לגישת ה-ACT (Acceptance and commitment therapy), מיינדפולנס או - MBCT Mindfulness based cbt, תרפיה המרוכזת בחמלה ועוד. נתייחס לפסיכותרפיה אך הדגש יהיה על שימוש בכלים הפסיכותרפויטים לבניית וחיזוק חוסן.

הקורס ילמד את השימוש בכלי החוסן לשגרה ובעיקר בזמן משבר ואת הפעלתם במצבי חירום בקרב נזקקים. משתתפי הקורס ילמדו ויתרגלו את הטכניקות על עצמם, וילמדו גם איך ללמד אותם ולתת באמצעותן עזרה נפשית לאנשים שזקוקים לכך בזמן אמת. המטרה היא לבנות קבוצת איכותית של סטודנטים שיוכלו לעזור בקהילה במצבי משבר עוצמתיים. משתתפי הקורס יהוו בסיס ראשון לעתודה ארצית לעזרה נפשית בחירום.

מרכיב מרכזי בקורס תהיה התערבות עצמית שבה באופן דיסקרטי משתתפות ומשתתפי הקורס יטמיעו את הידע שרכשו, בשיפור התמודדות עם בעיה אישית.

מתודולוגית בחלק מהשיעורים, הסטודנטים יצפו בסרטונים קצרים בנושא השיעור אותם הקליט המרצה ובכיתה יתרחש דיון בנושא השיעור.

מטלת הסיום תורכב משני מרכיבים ותעשה בקבוצות של 3-4 סטודנטים (לפי גודל הכיתה בקורס).. בניית סדנת חוסן והעברתה לקבוצה סצפית באוכלוסיה (קשישים, סטודנטים שנה א, לפני גיוס, לפני פרוצדורה רפואית...) וחיפוש התערבויות חוסן לפי הגדרות חוסן שונות ובאולוסיות שונות שילמדו בקורס. סטודנטים יציגו במהלך השנה את תוצרי החיפוש שלהם באופן קבוצתי.

## מטרות הקורס

1. ללמוד את העקרונות התאורטיים של הגל השלישי הקשורים לבניית חוסן כמו גם לטיפול.
2. ללמוד תפיסות שונות של חוסן והיכולת לעבוד על פיתוחם דרך העקרונות של הגל השלישי
3. להתנסות בעבודה אישית על אתגר אישי בעזרת כלי חוסן
4. לחזק את החוסן האישי בעזרת הכלים שנלמדים בקורס
5. ללמוד עקרונות וטכניקה של הגשת עזרה נפשית ולתרגלם
6. לבנות קבוצה ראשונה של מתוככי חוסן לאוכלוסיה שיוכלו לפעול בזמן שגרה ובזמן חירום.
7. משתתפי הקורס יהוו בסיס ראשון לעתודה ארצית לעזרה נפשית בחירום.

---

## מבנה ציון הקורס

1. עבודת התערבות אישית יחד עם תאור מאמר רלבנטי להתערבות (20%) - אישי.
2. בניית תוכנית חוסן לקבוצות שונות באוכלוסיה - קבוצתי (20%).
3. דיווח על העברת התוכנית למשתתף אחד (20%) - אישי. (עובר/לא עובר).
4. תאור התערבויות חוסן שונות בספרות על פי הגדרות חוסן שונות ואוכלוסיות שונות (40%) - קבוצתי.

---

## תפוקת למידה

1. מה זה Low Intensity CBT (LICBT)? על המרחב שבין חינוך לטיפול וההשלכה על טיפול פסיכולוגי ומניעה.
2. עקרונות גל שלישי של CBT: המשותף והשונה מהגל השני
3. עקרונות ה - ACT תאוריה ותרגול
4. עקרונות ה MBCT (Mindfulness based cognitive therapy) תאוריה ותרגול
5. עקרונות ה - Compassion Focus Therapy תאוריה ותרגול
6. מהו חוסן? הגדרות שונות של חוסן, שימוש בסרטונים מוקלטים ודיון בכיתה
7. בניית חוסן בתהליך של מניעה - עקרונות ותרגול של טכניקות, שימוש בסרטונים מוקלטים ודיון בכיתה
8. בניית חוסן בתהליך של מניעה - עקרונות ותרגול של טכניקות, המשך, שימוש בסרטונים מוקלטים ודיון בכיתה
9. עזרה ראשונה נפשית - גישות שונות, שימוש בידע שנצבר בקורס

כדי להבין מה ניתן לעשות ואיך ללמד?  
10. סימולציות, עבודה בקבוצות ובזוגות / תאור תוכניות חוסן של  
הסטודנטים ומהספרות

---

שעות קבלת מרצה 

לפי צורך

---

שעות קבלת מתרגל 

לפי צורך

---

פרטי עוזר הוראה 

ירדן נבאי

yarden8223@gmail.com

---

רשימת קריאה 

### **ביבליוגרפיה**

קורס "חוסן-מיצוינות" מוקלט של אוניברסיטת רייכמן ומרכז חוסן ע"ש כהן האריס.  
מחולק לפני נושאים עם קישורים על פי השיעורים (מפורט בסוף הביבליוגרפיה).

פרקטיקות של חוסן בימי שגרה ד"ר איתן בלום וד"ר ליאת יוספסברג בן-יהושע, מכון מופת ינואר 2022

הכונה עצמית ומוטיבציה – חיה קפלן לקסי-קיי גליון 2- 2014. ברשת 28.8.2018

<https://kaye.ac.il/>

<https://kaye.ac.il/keys/949B9595A094-A2A69E999AA-959E95989991A6999994>

הגישה הסלסוגנית בחינוך – PDF צוות משרד החינוך

Bennett-Levy et al (Ed.) (2010). Oxford Guide to Low Intensity CBT Interventions. Oxford University Press, New York

Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. Jon Kabat-Zinn. Delta, 1990

Heal Thy Self: Lessons on Mindfulness in Medicine. Saki Santorelli. Three Rivers Press, 1999

Klingman, A. (2002). From supportive-listening to a solution-focused intervention for counselors dealing with political trauma. *British Journal of Guidance and Counseling*, 30(3), 247-259

Effects of a Brief Meditation Program on Well-being and Loneliness. Duncan, Linda; Weissenburger, David. *TCA Journal*, Vol 31(1), 2003, 4-14

A meta-analysis of interventions to reduce loneliness. By Masi, Christopher M.; Chen, Hsi-Yuan; Hawkey, Louise C.; Cacioppo, John T. *Personality and Social Psychology Review*, Vol 15(3), Aug 2011, 219-266

Ekman, P., Davidson, R. J., Ricard, M., & Alan Wallace, B. (2005). Buddhist and psychological perspectives on emotions and well-being. *Current Directions in Psychological Science*, 14(2), 59

63.

Antonovsky. (1987). The salutogenic perspective: Toward a new view of health and illness. *Advances*, 4(1), 47-55. (not found yet)

הספר הבסיסי על הACT אשר מהווה את הטקסט בוק המרכזי ומציג את הבסיס התיאורטי והמעשי בצורה רחבה:

הייז, ס' צ', סטרוסאל, ק' ד' ווילסון, ק' ג' (2014). תרפיית קבלה ומחויבות: תהליך ועבודה מעשית ליצירת שינוי קשוב.

קריית ביאליק: הוצאת אח.

על מנת להתנסות בACT גם בצורה אישית חווייתית כדי גם לקרוא ספר עזרה עצמית המכוון אל הקהל הרחב ולהתנסות בתרגילים אותם הוא מציע:

.Harris, R. (2008). *The happiness trap*. New York, NY: Shambhala

סטיבן סי. הייז, מאמר מתורגם על ידי דפנה לוי, "רק לב שבור יכול לאהוב", פורסם בירחון הרשת אלכסון

Copyright 2018 by The Atlantic Media Co., as first published in The Atlantic Magazine.

Distributed by Tribune Content

Agency.

לינק למאמר המקורי:

<https://www.psychologytoday.com/us/articles/201806/loss-love>

לינק למאמר המתורגם בעברית:

[-https://alaxon.co.il/article/%D7%A8%D7%A7-%D7%9C%D7%91](https://alaxon.co.il/article/%D7%A8%D7%A7-%D7%9C%D7%91)

[-D7%A9%D7%91%D7%95%D7%A8-%D7%99%D7%9B%D7%95%D7%9C%](https://alaxon.co.il/article/%D7%A9%D7%91%D7%95%D7%A8-%D7%99%D7%9B%D7%95%D7%9C-%D7%9C%D7%90%D7%94%D7%95%D7%91)

[D7%9C%D7%90%D7%94%D7%95%D7%91%](https://alaxon.co.il/article/%D7%A9%D7%91%D7%95%D7%A8-%D7%99%D7%9B%D7%95%D7%9C-%D7%9C%D7%90%D7%94%D7%95%D7%91)

מאמר מתורגם מתוך הספר של מארק לירי, "אם נלמד איך לסלוח לעצמנו כשאנחנו טועים, נהיה מאושרים יותר" תורגם על ידי תומר בן אהרון ברשת עבור המגזין האלקטרוני אלכסון

Leary M.R. (2004). *The Curse of the Self: Self-Awareness, Egotism, and the Quality of Human*

Life 1st Edition, Oxford University Press

לינק למאמר המתורגם ברשת:

[-https://alaxon.co.il/article/%D7%9E%D7%94-%D7%A9%D7%A9%D7%A0%D7%95%D7%90](https://alaxon.co.il/article/%D7%9E%D7%94-%D7%A9%D7%A9%D7%A0%D7%95%D7%90)

[-D7%A2%D7%9C%D7%99%D7%9A-%D7%90%D7%9C%](https://alaxon.co.il/article/%D7%9E%D7%94-%D7%A9%D7%A9%D7%A0%D7%95%D7%90-D7%A2%D7%9C%D7%99%D7%9A-%D7%90%D7%9C-%D7%AA%D7%A2%D7%A9%D7%94-%D7%9C%D7%A2%D7%A6%D7%9E%D7%9A/?ref=nl%)

[D7%AA%D7%A2%D7%A9%D7%94-%D7%9C%D7%A2%D7%A6%D7%9E%D7%9A/?ref=nl%](https://alaxon.co.il/article/%D7%9E%D7%94-%D7%A9%D7%A9%D7%A0%D7%95%D7%90-D7%A2%D7%9C%D7%99%D7%9A-%D7%90%D7%9C-%D7%AA%D7%A2%D7%A9%D7%94-%D7%9C%D7%A2%D7%A6%D7%9E%D7%9A/?ref=nl%)

**תרגול שיטת 'המיקוד המתרחב' להתמודדות עם כאב-** תרגיל בהרחבת קשב המופיע באתר [tarpooh.com](http://tarpooh.com)

### הרצאות מוקלטות:

Amy Cuddy: Your body language shapes who you are

[https://www.ted.com/talks/amy\\_cuddy\\_your\\_body\\_language\\_shapes\\_who\\_you\\_are?language=en](https://www.ted.com/talks/amy_cuddy_your_body_language_shapes_who_you_are?language=en)

[amy\\_cuddy\\_your\\_body\\_language\\_shapes\\_who\\_you\\_are?language=en](https://www.ted.com/talks/amy_cuddy_your_body_language_shapes_who_you_are?language=en)

Jeffrey Schwartz: How Mindfulness Can Change Your Brain. <https://www.youtube.com/>

?watch  
v=MmREWz6jVnE

?Richard Davidson: The Four Constituents of Well-Being. <https://www.youtube.com/watch?v=HeBpsiFQiTI>

Matthew Whoolery: How to be unhappy. TEDxLSRCollege <http://youtu.be/kWjuJxvWdFc>

קרול דווק: כוחה של האמונה שאתה יכול להשתפר

[https://www.ted.com/talks/carol\\_dweck\\_the\\_power\\_of\\_believing\\_that\\_you\\_can\\_improve?language=he#t-608664](https://www.ted.com/talks/carol_dweck_the_power_of_believing_that_you_can_improve?language=he#t-608664)

הרצאה על האושר של דן גילברט

[http://www.ted.com/talks/lang/he/dan\\_gilbert\\_asks\\_why\\_are\\_we\\_happy.html](http://www.ted.com/talks/lang/he/dan_gilbert_asks_why_are_we_happy.html)

הרצאה על האושר של דניאל כהנמן

[http://www.ted.com/talks/daniel\\_kahneman\\_the\\_riddle\\_of\\_experience\\_vs\\_memory.html](http://www.ted.com/talks/daniel_kahneman_the_riddle_of_experience_vs_memory.html)

על הכוח של הפגיעות Brene Brown הרצאה של

[http://www.ted.com/talks/lang/en/brene\\_brown\\_on\\_vulnerability.html](http://www.ted.com/talks/lang/en/brene_brown_on_vulnerability.html)

הרצאה של זליגמן על פסיכולוגיה חיובית

[https://www.ted.com/talks/lang/en/martin\\_seligman\\_on\\_the\\_state\\_of\\_psychology.html](https://www.ted.com/talks/lang/en/martin_seligman_on_the_state_of_psychology.html)

הרצאה של קלי מקוניגל על המתח כידיד

[http://www.ted.com/talks/lang/he/kelly\\_mcgonigal\\_how\\_to\\_make\\_stress\\_your\\_friend.html](http://www.ted.com/talks/lang/he/kelly_mcgonigal_how_to_make_stress_your_friend.html)

Defusion . הרצאה של סטיבן הייז על

<https://www.youtube.com/watch?v=GnSHpBRLJrQ>

קורס "חוסן-מיצויינות" מוקלט של אוניברסיטת רייכמן ומרכז חוסן ע"ש כהן האריס.

מחולק לפני נושאים עם קישורים על פי השיעורים:

סרטונים בנושאים שונים בקורס חוסן מיצויינות

שיעור 1 הרצאה

מהי שליטה, לקראת חיים של התפתחות והרפתקה, גמישות ואיזון, לימוד נשימות איטיות

שיעור 2 הרצאה

הקשר הדו כיווני מחשבה-רגש, מחשבות מכשילות – מה ערכן ואיך מתמודדים איתן (מודל ארבעת הצעדים), הרפיית שרירים הדרגתית והתמודדות עם קשיים ביישום, סף סימפטום.

שיעור 3 הרצאה

הערך של מחשבה חיובית ושליטת ויצירת איזון חדש ביניהם. איך מגבילים חשיבה שלילית? מחשבות שליליות בהקשר של ביקורת עצמית, וחמלה וקבלה כתחליף

שיעור 4 סרטונים

מקור הרגשות, היכרות עם הרגשות, ניהול רגשות, אין רגשות שליליים...עד כמה אנחנו משתמשים נכון ברגשותינו? שאלון אישי לבדיקת היכולת לזהות, לתאר ולשהות עם רגשות. תרגיל עש'ן ד'ק ולהיות עם הרגש.

שיעור 5 סרטונים

מיקוד הקשב – במה עוסקות המחשבות, איזון בין "להיות" לבין "להעריך ולתכנן". שאלון לבדיקת נוכחות בהווה, הרחבת הקשב: תרגיל הזום, האורח הלא קרוא - לחיות עם בעיה לא פתורה ולוותר על המיקוד בה.

שיעור 6 סרטונים

תרגול מיקוד הקשב (סימון). מיינדפולנס - רקע ותרגול תשומת לב לגוף, למחשבות, לרגשות, עם הבהלה או יצירת שינוי. חיבור למיינדפולנס בחיי היום יום.

שיעור 7 סרטונים

בחירת מטרה אישית לעבוד עליה עם הכלים שנלמדים בקורס. נתינת מקום לאני ולאחר, הקשבה אסרטיבית והקשר "לתפיסת ערך" או בטחון עצמי. השפעה של תנוחת הגוף על החוויה האישית בתוך תהליך ההקשבה לזולת וההתבוננות בעולם. מה מאיים בהקשבה? תרגול של הקשבה אסרטיבית וסרטון שמדגים הקשבה שאינה אסרטיבית והקשבה אסרטיבית. תרגיל חמלה והתמודדות עם ביקורת עצמית.

שיעור 8 סרטונים

סוגי מכשולים מול הצבת מטרות, חוסר התאמה לערכים, תרגיל של ברור ערכים, חוסר אונים נרכש וחוסר אמונה בשינוי, תרגיל דמיון להתמודדות עם בעיות והצבת מטרות.

שיעור 9 סרטונים

התמודדות עם אתגרים בתפיסה של מבחן או הרפתקה. התייחסות לחרדת בחינות, חרדה חברתית, חרדת ביצוע מינית ובכלל, חרדה מדייטים, חרדה מפני ראיונות ופרזנטציות וחרדת קהל. חיבור לכלים שנלמדו וקשר לערך העצמי ולמיקוד הקשב. לא להבהל מהחרדה, לתת מקום לשלילי (תרגיל הג'י'פה).



התמודדות עם פרפקציוניזם.

שיעור 10 – ראיונות מוקלטים.