

# תוכנית הקורס ורשימת קריאה לקורס

סמסטר 2 שנה 2024



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

CBT גל שלישי ומניעה

**מרצים/ות:**

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

**עוזרי/ות הוראה:**

גב' ענת להט [lahat.anat@post.runi.ac.il](mailto:lahat.anat@post.runi.ac.il)

---

<b>מספר הקורס:</b>	3320	<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>	242332000	<b>שפת לימוד:</b>	עברית		

---

נושאי הקורס 

The course deals with various approaches that have developed since the 1990s from the classical cognitive-behavioral approach (CBT). These approaches challenged the need to directly change the content of thinking and the system of beliefs and perceptions of the person and offered alternatives to it. In these approaches known as the third wave of CBT the perception of the source of psychopathology in general is the effort to avoid unpleasant emotions that challenge the person in any price. These approaches use a universal protocol that focuses on the need to live with unpleasant emotions, to accept them in different ways without trying to correct them, and to show how one can grow from them. Based on universal elements these approaches are also suitable for prevention and not just for psychotherapy, and have the potential to reach large masses of people in interventions that are not just individual. In view of the great need of the population for mental help and even more for mental growth, these approaches give hope not only to the individual but also to the community as a whole. In this course we

will focus on working with children and youth where preventive interventions are even more significant. We will mainly refer to the Acceptance Commitment Therapy (ACT), (Mindfulness or MBCT - Mindfulness based cbt, compassionate therapy and more).

A key component of the course will be a kind of self-care intervention in which participants discreetly assimilate the knowledge they have acquired, in improving coping with a personal issue.

הקורס עוסק בגישות שונות שהתפתחו החל משנות ה-90 מתוך הגישה הקוגניטיבית התנהגותי הקלאסית (CBT). הגישות האלו ערערו על הצורך לשנות באופן ישיר את תכני החשיבה ומערכת האמונות והתפיסות של האדם והציעו אלטרנטיבות לכך. בגישות אלו המכונות הגל השלישי של ה-CBT תפיסת מקור הפסיכופתולוגיה באופן כללי היא כנובעת מנסיון להמנע מרגשות לא נעימים שמאתגרים את האדם. בקורס יוצג פרוטוקול אוניברסלי המתמקד בצורך לחיות עם רגשות לא נעימים, לקבלם באופנים שונים בלי לנסות לתקן אותם, ולהראות כיצד ניתן לצמוח מהן. 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 נתמקד בעבודה עם ילדים ונוער בהם התערבויות מניעתיות הן עוד יותר משמעותיות. נתייחס בעיקר לגישת ה-Acceptance Commitment Therapy (ACT), מיינדפולנס או MBCT - Mindfulness based cbt, תרפיה המרוכזת בחמלה ועוד.

מרכיב מרכזי בקורס יהיה מטרה אישית שהסטודנטים/ות יבחרו לעצמם בהתחלת הקורס שתשקף תכונה אותה הן רוצות לפתח. זה יהיה מעין טיפול עצמי שבו באופן דיסקרטי משתתפות ומשתתפי הקורס יטמיעו את הידע שרכשו, בהתפתחות אישיותית. בשני השיעורים האחרונים יוצגו מקרים בהם מטפלים/ות הסטודנטים/ות בקליניקה מנותחים על פי עקרונות הגל השלישי של ה-CBT.

1. העקרונות הפילוסופיים של ה CBT והמעבר מגל שני לגל שלישי של CBT. עקרונות גל שלישי CBT
2. עקרונות גל שלישי CBT המשך
3. עקרונות ACT (Acceptance commitment therapy) ותרגול
4. עקרונות MBCT ( Mindfulness based cognitive therapy) ותרגול
5. Compassion Focus Therapy
6. עקרונות עבודה עם ילדים בטיפול CBT
7. התערבויות מניעתיות, תוכניות חוסן בגילאים שונים
8. פרוטוקול אוניברסלי גל שלישי
9. התערבויות בהפרעות שונות (חרדה, דכאון, התנהגות, אנקופרזיס...)
10. הצגת מקרה סטודנטים

מטרות הקורס 

1. ללמוד את עקרונות הגל השלישי וההבדלים המהותיים בין גישות הגל השלישי לגל השני כמו גם איך

ניתן להשתמש בשתי הגישות במשולב.

2. להציג פרוטוקול אוניברסלי כללי לטיפול בעזרת הגל השלישי

3. ללמוד את יישומו בבבעיות רגשיות שונות אצל ילדים ונוער.

4. ללמוד את יישומו בתוכנית למניעת פסיכותפלוגיה אצל ילדים ונוער.

5. ללמוד לבנות המשגת מקרה ותוכנית טיפולית במטופל.

6. לעבוד על נושא אישי ברוח הגישה.

---

## מבנה ציון הקורס

ד'וח ביניים על יומן ההתנסויות (אמצע סמסטר) - 5% (ציון עובר)

עבודה אישית (סוף סמסטר) - 30%

הצגות מקרה קבוצתיות (שיעור אחרון) - 10%

עבודת סיום קבוצתית (סוף סמסטר) - 55%

---

## שעות קבלת מרצה

לפי צורך

---

## שעות קבלת מתרגל

לפי צורך

---

## פרטי עוזר הוראה

ענת להט anat.lahat@gmail.com

---

## רשימת קריאה

Lesson 1

Hudson, Nathan W. , Briley, Daniel A. , Chopik, William J. , & Derringer, Jaime

Journal of Personality and Social Psychology, Vol 117(4), Oct 2019, 839-857 <https://doi.org/>

10.1037/pspp0000221

Kelly\_Mcgonigal\_How\_to\_make\_stress\_your\_friend. [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)

Hayes S, C, **From loss to love:**

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

Lesson 2

Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). **Psychological flexibility as a fundamental aspect of health**. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865–878. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, .Sep 2

Lesson 3

Steven Hayes **On defusion**

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

**.Setting free the bears:** escape from thought suppression

:Wegner DM. *Am Psychol*. 2011 Nov;66(8):671–80. doi

a0024985.PMID: 22082381/10.1037

Lesson 4

Carol\_Dweck\_The\_power\_of\_believing\_that\_you\_can\_improve [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)

Daniel\_kahneman\_The\_riddle\_of\_experience\_vs\_memory

[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)

Lesson 5

Semple, R.J., Lee, J., Rosa, D. *et al*. **A Randomized Trial of Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Children: Promoting Mindful Attention to Enhance Social-Emotional Resiliency in Children**. *J Child Fam Stud* **19**, 218–229 (2010). <https://doi-org.ezprimo1.idc.ac.il/10.1007/s10826-009-9301-y>

[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)

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

Jeffrey Schwartz: **How Mindfulness Can Change Your Brain.** <https://www.youtube.com/watch?v=MmREWz6jVnE>

#### Lesson 6

Carona, Carlos, et al. "**Compassion-focused therapy with children and adolescents.**" *BJPsych Advances* 23.4 (2017): 240–252

Martin\_Seligman\_ **On the state of psychology**

[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)

Dan\_Gilbert **Asks why are we happy**

[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)

#### Lesson 7

Coyne, Lisa W, McHugh, Louise, & Martinez, Evan R. (2011). **Acceptance and Commitment Therapy (ACT): Advances and Applications with Children, Adolescents, and Families.** *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 20(2), 379–399. <https://doi.org/10.1016/j.chc.2011.01.010>

Anna E. Allmann, Lisa W. Coyne, Rebecca Michel, Robert McGowan, Chapter 17 – **Acceptance and commitment therapy—enhanced exposures for children and adolescents,**

Editor(s): Tara S. Peris, Eric A. Storch, Joseph F. McGuire, **Exposure Therapy for Children with Anxiety and OCD**, Academic Press, 2020, Pages 405–431, ISBN 9780128159156, <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-815915-6.00017-2>.

#### Lesson 8

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

L. Wolmer\*, D. Hamiel\*, N. Laor. (\*equal contribution) **Preventing children's post-traumatic stress after disaster with teacher-based intervention: A controlled study.** *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry* 2011, .50:340-348

[Lesson 9](#)

[Lesson 10](#)

Leigh, Eleanor; Clark, David M.(2018) **Understanding social anxiety disorder in adolescents and improving treatment outcomes: Applying the cognitive model of Clark and Wells (1995).** *Clinical Child and Family Psychology Review*, Apr 13, 2018

(Abramowitz, Jonathan S.; Jacoby, Ryan J. (2014

**The use and misuse of exposure therapy for obsessive compulsive and related disorders.**

*Current Psychiatry Reviews*, Vol 10(4), 277-283

[Lesson 11](#)

[Lesson 12](#)

[Lesson 13](#)