

תוכנית הקורס ורשימת קריאה לקורס



סמסטר 2 שנה 2024

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

מיומנויות מבוססות טיפול קוגניטיבי התנהגותי

מרצים/ות:

פרופ' דניאל חמיאל dhamiel@runi.ac.il

עוזרי/ות הוראה:

גב' לימור לוינס limor.zuarezlevins@post.runi.ac.il

גב' אורית מרנדה orit.meranda@post.runi.ac.il

מספר הקורס:	סוג הקורס:	שעות שבועיות:	נקודות זכות:
--------------------	-------------------	----------------------	---------------------

2

2

שיעור

81013

שפת לימוד:

עברית

קוד קבוצה:

242810131

דרישות הקורס:

עבודה מסכמת

נושאי הקורס 

LOW INTENSITY CBT INTERVENTIONS IN THE COUNSELING FIELD

The goal of this course is to teach a variety of Cognitive Behavioral Interventions that fit the field of social and community counseling. The course gives primary theoretical knowledge base, using the language of Cognitive Behavioral Therapy (CBT), mainly the third wave of CBT. The lectures will focus on theory, assessment and methods of interventions, mostly focusing on the field of Low Intensity CBT Interventions (LICBT-I). LICBT is the implementation of basic, simple and short CBT interventions and techniques that don't require involvement of mental health professionals. The course relates to a variety of interventions in the field of social and community counseling: stress

management for: couples, families and in the work environment, coping with job interviews and presentations, inquiring the perception of life as a test, definition of values and goals and searching for meaning, as well as managing perfectionism, judiciousness and excellence, problem solving techniques, control and anger management, individualism and working in cooperation, improving attention capabilities and prevention interventions. The psycho-physiological component and demonstration of biofeedback together with mindfulness techniques will be incorporated in to the offered interventions

שיעור ראשון: מה זה Low Intensity CBT intervention?

שיעור שני: הפילוסופיה שעומדת בבסיס ה-CBT. יצירת שפה רגשית ברוח ה-CBT של הגל השלישי (ובעיקר ACT - Acceptance Commitment Therapy) בתהליך מניעתי

שיעור שלישי: הכוח של חינוך פסיכולוגי כמיני התערבות

שיעור רביעי: מטרות וערכים, הישגים כמוכונים או שופטים, החיים כמבחן או הרפקאה. Fix mindset או Growth mindset, הצבת מטרה אישית.

שיעור חמישי: התמודדות עם הדריכות, יצירת גרף מתח יומי, תרגילים פיזיולוגיים להתמודדות עם דריכות פיזית.

שיעור שישי: דריכות מנטאלית, זיהוי חשיבה מכשילה והתמודדות איתה. חשיבה חיובית וחשיבה שלילית.

שיעור שביעי: ויסות רגשי והדגמה של ביופיבק

שיעור שביעי: מיקוד והרחבת קשב, הקשבה ואסרטיביות

שיעור שמיני: מיינדפולנס כתרגול ומיינדפולנס בחיי היום יום

שיעור תשיעי: איך להכין התערבות קצרה כפסיכולוג חברתי?

שיעור עשירי: הדגמה של מיני התערבויות שונות וסיכום

מטרות הקורס 

מטרות הקורס:

מטרת הקורס היא ללמד התערבויות מגוונות הגזרות מהטיפול הקוגניטיב ההתנהגותי שמתאימות לתחום הייעוץ וההדרכה החברתית קהילתית. הקורס יקנה תחילה ידע תיאורטי בשפת הגישה הקוגניטיבית התנהגותית (CBT) ובעיקר של גישות מהגל השלישי של ה-CBT וממנו יגזר ידע מעשי בהתערבויות קוגניטיביות התנהגותיות הרלבנטיות לתחום. ההרצאות יתמקדו בתאוריה, הערכה ושיטות ההתערבות תוך אימוץ הקו של – low intensity CBT interventions (LICBT-I) שיושם של טכניקות

התערבות בסיסיות, פשוטות וקצרות שאינן דורשות מעורבות ישירה של מטפלים מתחום בריאות הנפש. הקורס יתייחס למגוון רחב של התערבויות ואתגרים בתחום ההדרכה והיעוץ החברתי הקהילתי, כמו: ניהול מתחים בסביבה זוגית, משפחתית או תעסוקתית, תפיסת החיים כמבחן, הגדרת ערכים ומטרות וחיפוש משמעות, פרפקציוניזם שיפוטיות ומצוינות, התמודדות עם ראינות ופרזנטציות, טכניקות של פתרון בעיות, שליטה וניהול כעסים, ויסות רגשי, התמודדות עם "עריצות של המחשבות", אינדיבידואליות ועבודת שיתוף, שיפור יכולת הקשבה והתערבויות מניעתיות שונות. טכניקות העומדות בבסיס ההתערבויות האלו יתורגול בשיעורים. בקורס יתואר גם המרכיב הפסיכופיזיולוגי בהתערבויות וינתנו הדגמות בביופידבק. כמו כן יודגם השילוב בין המודל הקוגניטיבי התנהגותי וטכניקות של קשיבות (mindfulness).

אופיו התיאורטי והחוויתי של קורס זה דורש מעורבות ופעילות של הסטודנט בשיעור וכולל תכנית התערבות אותה יבנו ויעבירו הסטודנטים בקבוצות.

מרכיב מרכזי בקורס יהיה מטרה אישית שהסטודנטים/יות יבחרו לעצמם בהתחלת הקורס שתשקף תכונה אותה הן רוצות לפתח. זאת תהיה התערבות להתפתחות אישית שאמורה להדגים תהליכי שינוי שאינם טיפוליים, התערבות שבה באופן דיסקרטי משתתפות ומשתתפי הקורס יטמיעו את הידע שרכשו, בהתפתחות אישיותית ומלאו יומן אישי של תרגול לאחר כל שיעור.

מבנה ציון הקורס

חובות הקורס:

חובות הקורס

מטלה אישית: בחירת מטלה להתמודדות אישית לאורך הקורס, חיבור למאמר רלוונטי, מילוי יומן מעקב ודו"ח קצר על ההתערבות האישית באמצע הסמסטר ומקיף בסוף בסופו – 30%

מטלה קבוצתית: פיתוח התערבות חוסן, כתיבת מתווה התערבות שלם של 4 מפגשים עם חובה להעביר לפחות 2 מהם. עד אמצע הסמסטר - כתיבת הצעה שמציגה את ההתערבות לקבלת פידבק 70%

ההתערבויות יבחרו על ידי הסטודנטים מתוך הנושאים שיוצגו בקורס וישלבו חומר תאורטי עם התנסות מעשית של הסטודנטים.

שעות קבלת מרצה

לפי בקשה

שעות קבלת מתרגל

לפי בקשה

פרטי עוזר הוראה 

נב' לימור לוינס limor.zuarezlevins@post.runi.ac.il

רשימת קריאה 

ביבליוגרפיה

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

מיילר ו'ר, רולניק ס'. הגישה המוטיבציונית: הגברת מוטיבציה לשינוי. קריית ביאליק, אה 2009

הספר הבסיסי על ACT 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 אה.

על מנת להתנסות ב-ACT 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-%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](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-%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-%D7%A2%D7%9C%D7%99%D7%A-%D7%90%D7%9C-%D7%AA%D7%A2%D7%A9%D7%94-%D7%9C%D7%A2%D7%A6%D7%9E%D7%A/?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%A-%D7%90%D7%9C-%D7%AA%D7%A2%D7%A9%D7%94-%D7%9C%D7%A2%D7%A6%D7%9E%D7%A/?ref=nl)

תרגול שיטת 'המיקוד המתרחב' להתמודדות עם כאב- תרגיל בהרחבת קשב המופיע באתר 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

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

הרצאה על האושר של דן גילברט

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

הרצאה של Brene Brown על הכוח של הפגיעות

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

הרצאה של קלי מקוניגל על המתח כידיד

http://www.ted.com/talks/lang/he/kelly_mcgonigal_how_to_make_stress_your_friend.html

הרצאה של סטיבן הייז על Defusion

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