
האוניברסיטה העברית בירושלים

סילבוס

יסודות החשיבה הקלינית: טיפול הומניסטי חוויתי - 3458

תאריך עדכון אחרון 14-10-2021

נקודות זכות באוניברסיטה העברית: 2

תואר: מוסמך

היחידה האקדמית שאחראית על הקורס: עבודה סוציאלית

השנה הראשונה בתואר בה ניתן ללמוד את הקורס: 0

סמסטר: סמסטר א'

שפת ההוראה: עברית

קמפוס: הר הצופים

מורה אחראי על הקורס (רכז): ד"ר עפרית שפירא-ברמן

דוא"ל של המורה האחראי על הקורס: ofritsb1212@gmail.com

שעות קבלה של רכז הקורס:

מורי הקורס:

תאור כללי של הקורס:

זהו קורס מבוא בטיפול ממוקד-רגשות (EFT, Therapy Focused-Emotion). טיפול ממוקד-רגשות הוא טיפול הומניסטי-חוויתי המבוסס על ההנחה שצריך לעבוד עם רגשות בצורה ישירה במהלך הטיפול על מנת לעזור למטופלים לבוא במגע עם הרגשות שלהם, לקבל אותם, לווסת אותם, ולשנות סכמות רגשיות בעייתיות שנוצרו בהקשרים טראומטיים. בשנים האחרונות ישנה עלייה משמעותית בפופולריות של EFT כטיפול פרטני, זוגי, ומשפחתי, גם בגלל הסטטוס של הטיפול כמבוסס-ראיות וגם כיוון שהטיפול מתמקד בפיתוח של אינטליגנציה רגשית ומדגיש את החשיבות שביחסים טיפוליים בטוחים. הטיפול נשען על מחקר בסיסי על רגשות ותיאוריית ההתקשרות, ועוזר למטופלים להבחין בין רגשות עליהם אפשר לסמוך ולהשתמש בהם כמדריך, ובין רגשות שהם "שאריות" של זיכרונות כואבים מאירועים טראומטיים ואותם יש לשנות. בעזרת מערכת יחסים חמה ואמפטית המספקת חוויה מתקנת, ובעזרת טכניקות חוויות שנועדו להעמיק את העיבוד הרגשי, מטופלים לומדים להתקרב אל הרגשות הכואבים שלהם, רגשות מהם התעלמו או נמנעו במשך תקופה ארוכה.

מטרות הקורס:

מטרת הקורס היא לאפשר למידה מעמיקה של כלים ומיומנויות של עבודה חוויתית עם רגשות. הקורס יתחיל בדיון תיאורטי על תפקידם של רגשות וחשיבות המודעות לרגשות בתפקוד אדפטיבי ופתולוגי. לאחר מכן נתמקד בעקרונות של אמפתיה, נוכחות טיפולית (presence therapeutic) וכוונון אמפטי לחוויה הרגשית של המטופל (affect to attunement empathic). בהמשך נתמקד במיומנויות ספציפיות המיועדות להעלאה ואקספלורציה של רגשות (evocative, focusing) עם עבודה) אדפטיביות שאינן רגשיות סכמות של מחדש להבניה המיועדות ובהתערבויות (unfolding) בוושה וביקורת-עצמית/פרפקציוניזם, חרדה, רגשות לא פתורים כלפי דמויות התקשרות). לקראת סוף הקורס, אם יישאר זמן, נדון בהתאמות של EFT לבעיות פסיכולוגיות ספציפיות: דיכאון, חרדה חברתית, טראומה, הפרעות אכילה, והפרעת אישיות גבולית.

תוצרי למידה

בסיומו של קורס זה, סטודנטים יהיו מסוגלים:

בסיום הקורס התלמיד ידע:

1. להבין את התפקיד הבסיסי, הביולוגי--אבולוציוני של רגשות (אמוציות), גם בתפקוד תקין וגם כשיש קשיים פסיכולוגיים.
2. לדעת להבדיל בין סוגים שונים של הבעות רגשיות: רגשות משניים, רגשות ראשוניים לא אדפטיביים, רגשות ראשוניים אדפטיביים, ורגשות אינסטרומנטליים.
3. להבין וליישם עקרונות של כיוונון אמפטי לרגש ושל נוכחות טיפולית.
4. לזהות מרקרים שונים העולים בטיפול ולדעת איזו התערבות מתאימה לכל מרקר.
5. ליישם, אפילו אם ברמה בסיסית ביותר, התערבויות מרכזיות כמו עבודה עם שני כיסאות להלקאה עצמית, או עבודה עם כיסא ריק לדיאלוג עם דמות פוגעת (עסק לא פתור).
6. לחשוב בצורה ביקורתית על גישה טיפולית זו, למי היא מתאימה ולמי לא, ומתי היא מתאימה ומתי לא.

דרישות נוכחות (%) :

שיטת ההוראה בקורס: הרצאות פרונטליות, הדגמות של קטעי וידאו, הצגה של תיאורי מקרה, ותרגולים מודרכים בכיתה.

רשימת נושאים / תכנית הלימודים בקורס:

1. מבוא בסיסי על הגישה.
2. מהם רגשות ומה תפקידם.
3. תפקידם של רגשות בפסיכותרפיה.
4. אבחון רגשי: רגשות ראשוניים אדפטיביים ולא אדפטיביים, רגשות משניים, ורגשות אינסטרומנטליים.
5. עקרונות של עבודה עם רגשות: מודעות רגשית, וויסות רגשי, עוררות רגשית, רפלקציה על רגשות, וטרנספורמציה של רגשות.
6. בניית קשר טיפולי בטוח: עקרונות של כיוונון אמפטי לרגש ונוכחות טיפולית.
7. זיהוי מרקרים.
8. עבודה עם ביקורת-עצמית/הלקאה-עצמית/פרפקציוניזם.
9. עבודה עם קשיי חרדה (חרדה חברתית, חרדה מוכללת, פאניקה).
10. עבודה עם רגשות טראומטיים לא פתורים/פציעות רגשיות/טראומה (עסק לא פתור).

חומר חובה לקריאה:

הקורס מבוסס על ספר קורס אחד מרכזי (textbook) וכל קריאת החובה בקורס מבוססת על פרקים נבחרים מתוך הספר. אין צורך לרכוש את הספר כיון שהוא זמין באתר הספרייה, ב psychinfo

Elliott, R., Watson, J. C., Goldman, R. N., & Greenberg, L. S. (2004). *Learning emotion-focused therapy: The process-experiential approach to change*. Washington, DC, US: American Psychological Association.

- Chapter 1: Introduction. (pp. 3-16).
- Chapter 2: Process-experiential theory made simple. (pp. 19-41).
- Chapter 5: Therapist processes in process-experiential therapy. (pp. 73-95).
- Chapter 7: Empathy and exploration: The core of process-experiential therapy. (pp. 111-140).
- Chapter 8: The care and feeding of therapeutic relationships. (pp. 141-167).
- Chapter 11: Two-chair work for conflict splits. (pp. 219-241).
- Chapter 12: Empty chair work for unfinished interpersonal issues. (pp. 243-265).

חומר לקריאה נוספת:

הערכת הקורס - הרכב הציון הסופי :

מבחן מסכם בכתב/בחינה בעל פה 0 %
הרצאה 0 %
השתתפות 0 %
הגשת עבודה 90 %
הגשת תרגילים 10 %
הגשת דו"חות 0 %
פרויקט מחקר 0 %
בחנים 0 %
אחר 0 %

מידע נוסף / הערות: