

KARTA KURSU (realizowanego w specjalności)

PSYCHOLOGIA KLINICZNA

rok akademicki 2024/2025

Kierunek: Psychologia

Specjalność: Psychologia kliniczna

Forma prowadzenia zajęć: stacjonarne

Stopień: jednolite magisterskie

Rok: V

Semestr: IX (zimowy)

Nazwa	Terapia poznawczo-behawioralna	
Nazwa w j. ang.	Cognitive-behavioral therapy	
Koordynator	dr Julia Kaleńska-Rodzaj	Zespół dydaktyczny
		dr Karolina Pietras
Punktacja ECTS*	6	

Opis kursu (cele kształcenia)

Wiedza: Celem kursu jest zapoznanie studentów z głównymi założeniami terapii poznawczo-behawioralnej oraz z głównymi modelami teoretycznymi leżącymi u jej podstaw. Dostarczenie wiedzy umożliwiającej samodzielne projektowanie działań terapeutycznych

Umiejętności: Ukazanie możliwości zastosowania technik poznawczo-behawioralnych w przypadkach leczenia zaburzeń występujących u osób dorosłych oraz u dzieci i młodzieży, zachęcanie do stosowania poznanej perspektywy do dbania o własny dobrostan psychiczny.

Kompetencje: Rozwijanie umiejętności rozumienia posiadanej przez pacjenta perspektywy spojrzenia na problem oraz wspierania go na drodze do zmiany.

Warunki wstępne

Wiedza	Znajomość podstawowych podejść i technik psychoterapeutycznych.
Umiejętności	Umiejętność wykorzystania i integracji wiedzy z zakresu psychopatologii, psychologii klinicznej, psychologii zdrowia.
Kursy	

Efekty uczenia się

	Efekt uczenia się dla kursu	Odniesienie do efektów dla specjalności (określonych w karcie programu studiów dla specjalności)
Wiedza	W01 Zna i potrafi scharakteryzować podstawowe założenia i modele teoretyczne terapii poznawczo-behawioralnej	SK_W05
	W02 Zna specyfikę i przebieg procesu terapeutycznego oraz zadania terapeuty pracującego w tym nurcie terapeutycznym	SK_W07
	W03 Posiada wiedzę dotyczącą technik terapeutycznych wykorzystywanych w danym nurcie psychoterapii i możliwości ich stosowania z uwzględnieniem etycznych zasad psychologii.	SK_W010

	Efekt uczenia się dla kursu	Odniesienie do efektów dla specjalności (określonych w karcie programu studiów dla specjalności)
Umiejętności	U01 Samodzielnie analizuje zaburzone zachowanie, potrafi wskazać odpowiedni dla danego przypadku sposób postępowania terapeutycznego w nurcie poznawczo-behawioralnym	SK_U01
	U02 Potrafi planować działania terapeutyczne wykorzystując poznawczo-behawioralne techniki oddziaływania	SK_U04
	U03 Potrafi budować relację komunikując się z pacjentem, jego otoczeniem, a także zespołem specjalistów.	SK_U09

	Efekt uczenia się dla kursu	Odniesienie do efektów dla specjalności (określonych w karcie programu studiów dla specjalności)
Kompetencje społeczne	K01 Ma świadomość znaczenia relacji terapeutycznej	SK_K06
	K02 Rozumie i respektuje prawa klienta w terapii poznawczo-behawioralnej	SK_K01, SK_K04
	K03 Potrafi nawiązywać relacje współpracy i korzystać ze wsparcia specjalistów z innych dziedzin, realizując cel pomocy psychologicznej klientowi.	SK_K02

Organizacja										
Forma zajęć	Wykład (W)	Ćwiczenia w grupach								
		A		K		L		S		P
Liczba godzin	30			30						
60										

Opis metod prowadzenia zajęć

Wykłady odbywają się w trybie stacjonarnym: wykład interaktywny, fragmenty filmów i dyskusja z grupą.
 Ćwiczenia odbywają się w trybie stacjonarnym: dyskusja lektury, analiza opisów przypadków, przygotowanie projektu indywidualnego.

Formy sprawdzania efektów uczenia się

	E – learning	Gry dydaktyczne	Ćwiczenia w szkole	Zajęcia terenowe	Praca laboratoryjna	Projekt indywidualny	Projekt indywidualny	Udział w dyskusji	Referat	Praca pisemna (esej)	Egzamin ustny	Egzamin pisemny	Inne
W01						X	X					X	
W02						X	X					X	
W03						X	X					X	
U01						X	X					X	
U02						X	X					X	
U03						X	X					X	
K01						X	X					X	
K02						X	X						
K03						X	X						

Kryteria oceny

Egzamin pisemny – zaliczenie od 60%+1 punkt poprawnych odpowiedzi.
 Możliwa 1 nieobecność na wykładach i ćwiczeniach.
 Przygotowanie indywidualnego projektu, aktywny udział w zajęciach ćwiczeniowych.

Uwagi

Przedmiot specjalnościowy na specjalności Psychologia kliniczna na studiach stacjonarnych jednolitych magisterskich
kierunek: Psychologia

Treści merytoryczne (wykaz tematów)

Wykłady:

1. Wprowadzenie. Historia rozwoju poznawczo-behawioralnych (CBT) nurtów psychoterapii
2. Teoretyczne założenia CBT
3. Charakterystyka procesu terapeutycznego w CBT. Rozwijanie relacji terapeutycznej
Kompetencje terapeuty CBT
4. Pierwszy etap CBT: diagnoza i konceptualizacja przypadku
5. Drugi etap CBT: realizacja celów
6. Trzeci etap CBT: sprawdzanie i utrwalanie osiągnięć
7. Praca ze schematami poznawczymi- terapia schematów
8. Trzecia fala CBT – terapia metakognitywna. Przykłady nurtów: ACT i MBSR
9. Terapia Dialektyczno-Behawioralna - założenia i techniki
10. Modele zaburzeń psychicznych: zaburzenia lękowe
11. Modele zaburzeń psychicznych: zaburzenia nastroju
12. Modele zaburzeń psychicznych: zaburzenia osobowości
13. Wykorzystanie technik poznawczo-behawioralnych w terapii dzieci i młodzieży
14. Weryfikacja empiryczna skuteczności CBT
15. Podsumowanie. Konteksty CBT, etyczne aspekty w pracy terapeuty

Ćwiczenia:

Analiza studiów przypadków- konceptualizacja i zastosowanie technik poznawczo-behawioralnych w terapii wybranych zaburzeń:

1. Omówienie zasad kursu i kryteriów zaliczenia przedmiotu, wybór tematów prezentacji
2. Terminologia i zasady terapii poznawczo-behawioralnej
3. Konceptualizacja poznawcza. Sesja diagnostyczna
4. Rozpoznawanie i weryfikacja automatycznych myśli, przekonań pośredniczących i przekonań kluczowych
5. Zaburzenia lękowe
6. Zaburzenie obsesyjno-kompulsyjne
7. Terapia behawioralna (eksperymentalna)
8. Zaburzenia nastroju – choroba afektywna dwubiegunowa
9. PTSD
10. Zaburzenia osobowości
11. Zaburzenia odżywiania
12. Uzależnienia od substancji i uzależnienia behawioralne
13. Psychoterapia dzieci i młodzieży. Zaburzenia ze spektrum autyzmu
14. Zaburzenia psychotyczne. Schizofrenia
15. Podsumowanie kursu

Wykaz literatury podstawowej

Popiel, A., Pragłowska E. (2022). Psychoterapia poznawczo-behawioralna. Teoria i praktyka. Warszawa: PWN.
 Beck, J. (2012). Terapia poznawcza. Podstawy i zagadnienia szczegółowe. Kraków: Wydawnictwo UJ.
 Reinecke, M.A., Clark, D.A. (2005). Psychoterapia poznawcza w teorii i praktyce. Sopot: GWP

Wykaz literatury uzupełniającej

Ramirez Basco, M., Rush, A.J. (2007). Zaburzenia afektywne dwubiegunowe. Terapia poznawczo-behawioralna. Kraków: WUJ.
 Foa, E.B., Hembree, E.A., Olasov Rothbaum, B. (2013). Przedłużona ekspozycja w terapii PTSD: emocjonalne przetwarzanie traumatycznych doświadczeń. Podręcznik terapeuty. Gdańsk: GWP. Rozdziały:
 Beck, A.T., Freeman, A., Davis, D.D. (2016). Terapia poznawcza zaburzeń osobowości (wyd. 2 rozszerzone). Kraków: WUJ. Rozdziały:
 Kazdin, A., Weisz, J.R. (2006). Psychoterapia dzieci i młodzieży. Metody oparte na dowodach. Kraków: Wydawnictwo UJ
 Fairburn, C.G. (red.) (2013). Terapia poznawczo-behawioralna i zaburzenia odżywiania. Kraków: WUJ.
 Stallard, P. (2006). Czujesz tak, jak myślisz. Praktyczne zastosowania terapii poznawczo-behawioralnej w pracy z dziećmi i młodzieżą Poznań: Wydawnictwo Zysk i S-ka.
 Wells, A. (2010). Terapia poznawcza zaburzeń lękowych. Kraków: Wydawnictwo UJ
 Hansen, B., Kvale, G., Hagen, K., Hjelle, K. M., Solem, S., Bø, B. i Öst, L. G. (2018). The Bergen 4-Day Treatment for Panic Disorder: A Pilot Study. *Frontiers in psychology*, 9, 1044.
 Normann, N. i Morina, N. (2018). The Efficacy of Metacognitive Therapy: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Frontiers in psychology*, 9, 2211.
 Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J., Sawyer, A. T. i Fang, A. (2012). The Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy: A Review of Meta-analyses. *Cognitive therapy and research*, 36(5), 427–440.

Bilans godzinowy zgodny z CNPS (Całkowity Nakład Pracy Studenta)

Ilość godzin w kontakcie z prowadzącymi	Wykład	30
	Konwersatorium (ćwiczenia, laboratorium itd.)	30
	Pozostałe godziny kontaktu studenta z prowadzącym	
Ilość godzin pracy studenta bez kontaktu z prowadzącymi	Lektura w ramach przygotowania do zajęć	35
	Przygotowanie krótkiej pracy pisemnej lub referatu po zapoznaniu się z niezbędną literaturą przedmiotu	
	Przygotowanie projektu lub prezentacji na podany temat	20
	Przygotowanie do egzaminu	35
Ogółem bilans czasu pracy		150
Ilość punktów ECTS w zależności od przyjętego przelicznika		6