

KARTA KURSU
(realizowanego w specjalności)

Psychologia kliniczna

rok akademicki 2024/2025

Kierunek: Psychologia

Tryb prowadzenia studiów: stacjonarne

Stopień: studia jednolite magisterskie

Rok: IV

Semestr: (7)

Nazwa	Wsparcie psychologiczne w sytuacjach trudnych
Nazwa w j. ang.	Psychological support in difficult situations

Koordynator	dr Radosław Stupak	Zespół dydaktyczny
		dr Radosław Stupak, dr Monika Paleczna
Punktacja ECTS*	4	

Opis kursu (cele kształcenia)

Celem kursu jest zapoznanie studentów z pogłębioną i poszerzoną wiedzą na temat wybranych teoretycznych i praktycznych podejść związanych ze wsparciem psychologicznym w sytuacjach trudnych. Wskazane zostanie kulturowe, społeczne i historyczne uwarunkowanie zarówno koncepcji psychologicznych jak i sytuacji wymagających pomocy. Wybranym trudnym sytuacjom i ich specyfice poświęcona zostanie szczególna uwaga. Studenci pogłębią także znajomość niektórych technik i narzędzi przydatnych we wsparciu psychologicznym oraz udoskonalą umiejętności niezbędne w tym obszarze.

Warunki wstępne

Wiedza	Znajomość podstawowych koncepcji i teorii psychologicznych z zakresu psychologii klinicznej, społecznej i rozwojowej
Umiejętności	Podstawowe umiejętności w zakresie czytania ze zrozumieniem tekstów naukowych, także w języku angielskim
Kursy	

Efekty uczenia się

	Efekt uczenia się dla kursu	Odniesienie do efektów dla specjalności (określonych w karcie programu studiów dla specjalności)
Wiedza	W01 Ma pogłębioną wiedzę o interwencji kryzysowej i formach udzielania wsparcia psychologicznego	SK_W010
	W02 Posiada poszerzoną wiedzę dotyczącą funkcjonowania i dysfunkcjonowania, harmonii i dysharmonii, normy i patologii.	SK_W02
	W03 Ma specjalistyczną wiedzę na temat głównych kierunków i metod klasycznej i współczesnej psychoterapii.	SK_W05,

	Efekt uczenia się dla kursu	Odniesienie do efektów dla specjalności (określonych w karcie programu studiów dla specjalności)
Umiejętności	U01 Potrafi dobrać i zaproponować odpowiednie do problemu oddziaływanie psychoterapeutyczne.	SK_U01
	U02 Potrafi rozpoznać oznaki kryzysu psychicznego oraz dobrać sposób udzielania pomocy psychologicznej w kryzysie.	
	U03 Potrafi zidentyfikować różne rodzaje wsparcia.	SK_U03
	U04 Potrafi rozpoznać kulturowe tło zaburzeń psychicznych.	SK_U08 SK_U010

Kompetencje społeczne	Efekt uczenia się dla kursu	Odniesienie do efektów dla specjalności (określonych w karcie programu studiów dla specjalności)

	K01 Posiada kompetencje interpersonalne niezbędne psychologowi klinicznemu.	SK_K06,
	K02 Przejawia postawę akceptacji i zrozumienia wobec osób potrzebujących pomocy psychologicznej.	SK_K04
	K03 Podejmując praktykę psychologiczną przestrzega zasad etyki zawodowej.	
	K04 Rozumie konieczność dalszego kształcenia w zawodzie psychologa klinicznego.	SK_K01
		SK_K03

Opis metod prowadzenia zajęć

<p>Kurs odbywa się w trybie stacjonarnym.</p> <p>Wykład: Wykład z wykorzystaniem prezentacji multimedialnej, filmów edukacyjnych i innych mediów.</p> <p>Ćwiczenia: Dyskusja nad czytаныmi tekstami, praca w grupach, analiza studium przypadku, debata, odgrywanie ról.</p>
--

Formy sprawdzania efektów uczenia się

	E - l e a r n i n g	G r y d y d a k t y c z n e	Ć w i c z e n i a w s z k o l	Z a j ę c i a t e r e n o w e	P r a c a l a b o r a t o r y j	P r o j e k t i n d y w i d u a	P r o j e k t g r u p o w y	U d z i a ł w d y s k u s j i	R e f e r a t	P r a c a p i s e m n a (e s e j)	E g z a m i n u s t n y	E g z a m i n p i s e m n y	I n n e
--	--	--	---	---	--	--	--	---	---------------------------------	--	--	--	------------------

		e		n	l							
				a	n							
					y							
W01		X						X				X
W02								X				X
W03								X				X
U01								X				
U02		X						X				
U03		X						X				
U04								X				
K01								X				
K02		X					X	X				
K03		X					X	X				
K04		X					X	X				

Kryteria oceny	<p>Wykład: egzamin testowy (zaliczenie od 60% + 1 pkt.)</p> <p>Zaliczenie ćwiczeń: aktywność na zajęciach, obecność na zajęciach: dopuszczalna max 1 nieobecność; przygotowanie projektu grupowego w obszarze psychoedukacji</p>
----------------	--

Uwagi	<p>Przedmiot realizowany w specjalności <i>Psychologia kliniczna</i> na studiach stacjonarnych, jednolitych magisterskich, kierunek: Psychologia.</p>
-------	---

Treści merytoryczne (wykaz tematów)

1. Pojęcia wsparcia psychologicznego i sytuacji trudnych w kontekście psychologii jako nauki uwarunkowanej kulturowo, społecznie i historycznie.
2. Człowiek a sytuacja. Sytuacje trudne według Tadeusza Tomaszewskiego.
3. Koncepcje stresu i metod radzenia sobie ze stresem.
4. Interwencja kryzysowa. Sytuacje kryzysowe w kontekście praktycznym i teoretycznym.
5. Sytuacje trudne a zaburzenia. Pomoc psychologiczna, poradnictwo psychologiczne i psychoterapia.
6. Otwarty dialog jako interwencja kryzysowa.
7. Koncepcje traumy. Podejścia zorientowane na doświadczenia traumatyczne.
8. Sytuacje trudne w ujęciu Power Threat Meaning Framework.
9. Kryzys samobójczy.
10. Żałoba.
11. Sytuacja trudna a sytuacja graniczna – perspektywa psychologii egzystencjalnej.
12. Kryzys psychiczny a dezintegracja pozytywna w ujęciu Kazimierza Dąbrowskiego.
13. Wsparcie psychologiczne i kwestie etyczne oraz regulacje prawne.

Ćwiczenia:

1. Wsparcie psychologiczne- wprowadzenie
2. Udzielanie wsparcia psychologicznego z wykorzystaniem elementów RTZ cz. 1
3. Udzielanie wsparcia psychologicznego z wykorzystaniem elementów RTZ cz. 2
4. Udzielanie wsparcia psychologicznego z wykorzystaniem elementów TSR cz. 1
5. Udzielanie wsparcia psychologicznego z wykorzystaniem elementów TSR cz. 2
6. Udzielanie wsparcia psychologicznego z wykorzystaniem elementów dialogu motywującego cz. 1
7. Udzielanie wsparcia psychologicznego z wykorzystaniem elementów dialogu motywującego cz. 2
8. Psychoedukacja jako forma wsparcia psychologicznego

Wykład (wskazane fragmenty):

1. Teo, T. (2018). *Outline of theoretical psychology*. Palgrave Macmillan UK. <https://doi.org/10.1057/978-1-137-59651-2>
2. Trzópek, J. (2006). *Filozofie psychologii: Naturalistyczne i antynaturalistyczne podstawy psychologii współczesnej*. WUJ
3. Sady, W. (2014). Thomas S. Kuhn o nauce normalnej i rewolucjach naukowych W: *Spór o racjonalność naukową: od Poincarégo do Laudana*. UMK. <https://sady.up.krakow.pl/filnauk.sady.kuhn.htm>
4. Bokus, B., & Kosowska, E. (red.) (2018). *Człowiek w sytuacji – nie tylko z perspektywy psychologa. Studia inspirowane teorią Tadeusza Tomaszewskiego*. Wydawnictwa Uniwersytetu Warszawskiego i SWPS Uniwersytet Humanistycznospołeczny
5. Kurcz, I., & Kądziaława, B. (red.) (2002). *Psychologia czynności: Nowe perspektywy*. Wydawnictwo naukowe Scholar.
6. Łosiak, W. (2008). *Psychologia stresu*. Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne.
7. Cooper, C. L., & Dewe, P. (2004). *Stress: A brief history*. Blackwell Publishing.
8. James, R. K. & Gilliland, B. E. (2016). *Crisis intervention strategies (8th ed.)*. Cengage Learning.
9. Kubacka-Jasiecka, D. (2010). *Interwencja kryzysowa: Pomoc w kryzysach psychologicznych*. Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne.
10. Czabała, Cz., & Kluczyńska, S. (red.) (2015). *Poradnictwo psychologiczne*. Wydawnictwo Naukowe PWN.
11. Stupak, R., Petryka, K. (w druku). *Paternalizm i dyrektywność. Pomiędzy psychoterapią a poradnictwem – próba problematyzacji pojęć i podejść na przykładzie Soterii*. *Diametros*. https://www.researchgate.net/publication/376717149_Paternalizm_i_dyrektywnosc_Pomiedzy_psychoterapia_a_poradnictwem_-_proba_problematyzacji_pojec_i_podejsc_na_przykladzie_Soterii
12. Seikkula, J. & Arnkil, T. E. (2018). *Otwarte dialogi. Antycypacje. Szanowanie Inności. Podejścieterapeutyczne skoncentrowane na sieci społeczne*. WUJ
13. Gold, S. N., Cook, J. M., & Dalenberg, C. J. (Eds.). (2017). *APA handbook of trauma psychology (First edition)*. American Psychological Association.
14. Jones, E., & Wessely, S. (2006). *Psychological trauma: A historical perspective*. *Psychiatry*, 5(7), 217–220. <https://doi.org/10.1053/j.mppsy.2006.04.011>
15. Johnstone, L., & Boyle, M., with Cromby, J., Dillon, J., Harper, D., Kinderman, P., Longden, E., Pilgrim, D., & Read, J. (2018). *The Power Threat Meaning Framework: Towards the identification of patterns in emotional distress, unusual experiences and troubled or troubling behavior, as an alternative to functional psychiatric diagnosis*. Leicester, England: British Psychological Society.
16. Stupak, R. & Johnstone, L. (2023). *Power Threat Meaning Framework – krótki opis podstawowych założeń i kontekstu*. *Psychoterapia*, 206(3), 71-84. <https://doi.org/10.12740/PT/176251>
17. Johnstone, L., & Boyle, M., with Cromby, J., Dillon, J., Harper, D., Kinderman, P., Longden, E., Pilgrim, D., & Read, J. (2018). *The Power Threat Meaning Framework: Overview*. Leicester, England: British Psychological Society.
18. Karter, J. M. (2019). *An ecological model for conceptual competence in psychiatric diagnosis*. *Journal of Humanistic Psychology*, 002216781985248. <https://doi.org/10.1177/0022167819852488>
19. Wasserman, D. (Ed.). (2021). *Oxford textbook of suicidology and suicide prevention (Second edition)*. Oxford University Press.
20. Hołyst, B. (2011). *Suicydologia*. LexisNexisPolska
21. Galasiński, D. (2017). *Discourses of men's suicide notes: A qualitative analysis*. Bloomsbury Aca-

demic.

22. Worden, J. W. (2018). *Grief counseling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner* (Fifth edition). Springer Publishing Company
23. Morrill, Z. (2022, 3. sierpnia). How grief became a disorder and what this means about us: An interview with kaori wada. *Mad In America*. <https://www.madinamerica.com/2022/08/how-grief-became-a-disorder-and-what-this-means-for-us-an-interview-with-kaori-wada/>
24. Køster, A., & Kofod, E. H. (Eds.). (2022). *Cultural, existential and phenomenological dimensions of grief experience*. Routledge, Taylor & Francis Group.
25. Cooper, M. (2003). *Existential therapies*. Sage Publications.
26. Van Deurzen, E. (2010). *Everyday mysteries: A handbook of existential psychotherapy* (2. ed). Routledge.
27. Dąbrowski, K. (1979). *Dezintegracja pozytywna*. Państwowy Instytut Wydawniczy.
28. Dąbrowski, K. (1986). *Trud istnienia*. Wiedza Powszechna.

Ćwiczenia:

1. Rogiewicz, M. (2015). *Praktyczny podręcznik psychoonkologii dorosłych*. Aneks 1 (s.347-358). *Medycyna Praktyczna*.
2. Wirga, M., DeBernardi, M., Wirga, A., Wirga, M. L., Banout, M., Fuller, O. G. (2020). Maultsby's rational behavior therapy: background, description, practical applications, and recent developments. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 38, 399-423.
3. Kosman, T. (2013). Założenia terapii skoncentrowanej na rozwiązaniach (TSR). *Warmińsko-Mazurski Kwartalnik Naukowy, Nauki Społeczne*, (1), 9-26.
4. De Jong, P., Kim Berg, I. (2007). *Rozmowy o rozwiązaniach* (s.13-32). Księgarnia Akademicka.
5. Miller, W. R., Arkowitz, H. (2017). Uczenie się dialogu motywującego, korzystanie z niego i rozszerzanie jego zastosowań. W: H. Arkowitz, W.R. Miller, S.Rollnick. (red.), *Dialog motywujący w terapii problemów psychologicznych* (s. 17-54). Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
6. Majewicz, P., Wolny, J. (2017). Psychoedukacja jako płaszczyzna integracji działań psychologicznych, psychiatrycznych oraz pedagogicznych. *Humanum. Międzynarodowe Studia Społeczno-Humanistyczne*, 3 (26), 29-48.

Wykaz literatury uzupełniającej

Wykład:

1. Kępiński, A. (2002). *Poznanie chorego*. Wydawnictwo Literackie.
2. Kałwak, W. i Opoczyńska-Morasiewicz, M. (2014). Nomotetyzm i idiografizm w psychologii: spór normy z rzeczywistością? W: Opoczyńska, M. (red.) *Poza zasadą powszechności: próby idiograficzne*. WUJ
3. Alechnowicz-Skrzypek, I. (2016). Rozumienie i wyjaśnianie jako metody poznania człowieka w psychopatologii i psychologii światopoglądów Karla Jaspersa. *Przegląd filozoficzny - Nowa Seria*, 2(98), 367-378.
4. Brykczyński, M. (2018). *Thomas Kuhn i paradoksy nauki*. Teologia Polityczna.

5. Good, J. M. M. (2000). Disciplining social psychology: A case study of boundary relations in the history of the human sciences. *Journal of the History of the Behavioral Sciences*, 36(4), 383–403. [https://doi.org/10.1002/1520-6696\(200023\)36:4<383::AID-JHBS6>3.0.CO;2-L](https://doi.org/10.1002/1520-6696(200023)36:4<383::AID-JHBS6>3.0.CO;2-L)
6. Karaszewska, H., & Silecka-Marek, E. (red.) (2016). *Sytuacje trudne w perspektywie jednostkowej i społecznej*. Wydawnictwo Naukowe UAM
7. Kurcz, I., & Reykowski, J. (1975). *Studia nad teorią czynności ludzkich*. PWN.
8. Tomaszewski, T. (1993). Układ referencyjny czynności pomagania. *Chowanna*, 1, 16-28.
9. Łukaszewski, W. (2015). Koncepcje sytuacji trudnych: krok naprzód, czy krok wstecz? *Czasopismo Psychologiczne*, 21(1), 33–38. <https://doi.org/10.14691/CPJ.21.1.33>
10. Heszen, I. (2013). *Psychologia stresu: Korzystne i niekorzystne skutki stresu życiowego*. Wydawnictwo Naukowe PWN.
11. Terelak, J. F. (2001). *Psychologia stresu*. Oficyna Wydawnicza Branta.
12. Folkman, S. (red.) (2011). *The Oxford Handbook of Stress, Health and Coping*. Oxford University Press.
13. Okuń, B. F. (2002). *Skuteczna pomoc psychologiczna*. Instytut Psychologii Zdrowia, Polskie Towarzystwo Psychologiczne.
14. Badura-Madej, W. (red) (1999). *Wybrane zagadnienia interwencji kryzysowej. Poradnik dla pracowników socjalnych*. Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.
15. Pilecka, B. (2004). *Kryzys psychologiczny. Wybrane zagadnienia*. WUJ.
16. Roberts, A. R. (red.). (2005). *Crisis intervention handbook: Assessment, treatment, and research (3rd ed.)*. Oxford University Press.
17. Black, L. L. & Flynn, S. V. (2021). *Crisis, trauma and disaster: A clinician's guide*. SAGE.
18. Poal, P. (2009). Introduction to the theory and practice of crisis intervention. *Quaderns de Psicologia*, (19), 121. <https://doi.org/10.5565/rev/qpsicologia.609>
19. Schlossberg, N. K. (1981). A model for analyzing human adaptation to transition. *The Counseling Psychologist*, 9(2), 2–18. <https://doi.org/10.1177/001100008100900202>
20. Seikkula, B. A., & Jukka, A. J. (2001). Open Dialogue in psychosis I: An introduction and case illustration. *Journal of Constructivist Psychology*, 14(4), 247–265. <https://doi.org/10.1080/10720530125965>
21. Seikkula, J., Alakare, B., & Aaltonen, J. (2011). The Comprehensive Open-Dialogue Approach in Western Lapland: II. Long-term stability of acute psychosis outcomes in advanced community care. *Psychosis*, 3(3), 192–204. <https://doi.org/10.1080/17522439.2011.595819>
22. Sanders, P., Williams, P. J., & Rogers Andy. (2021). *First steps in counselling: An introductory companion (5th edition)*. PCCS Books
23. Cooper, M., & Dryden, W. (red). (2016). *The handbook of pluralistic counselling and psychotherapy*. SAGE.
24. Van der Kolk, B. (2018). *Strach ucieleśniony: Mózg, umysł i ciało w terapii traumy*. Czarna Owca.
25. Van der Kolk, B. A., Herron, N., & Hostetler, A. (1994). The history of trauma in psychiatry. *The Psychiatric Clinics of North America*, 17(3), 583–600.
26. Crocq, M.-A., & Crocq, L. (2000). From shell shock and war neurosis to posttraumatic stress disorder: A history of psychotraumatology. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 2(1), 47–55. <https://doi.org/10.31887/DCNS.2000.2.1/macrocq>

27. Maté, G., & Maté, D. (2022). *The myth of normal: Trauma, illness, & healing in a toxic culture*. Avery.
28. Taylor, D. J. (2022). *Sexy but psycho: How the patriarchy uses women's trauma against them*. Constable.
29. Boyle, M., & Johnstone, L. (2020). *A straight talking introduction to the power threat meaning framework: An alternative to psychiatric diagnosis*. PCCS Books.
30. Johnstone, L., & Boyle, M. (2018). The power threat meaning framework: An alternative nondiagnostic conceptual system. *Journal of Humanistic Psychology*, 002216781879328. <https://doi.org/10.1177/0022167818793289>
31. Morgan, G., Barnwell, G., Johnstone, L., Shukla, K., & Mitchell, A. (2022). The power threat meaning framework and the climate and ecological crises. *PINS-Psychology in Society*, 63(1), 83–109. <https://doi.org/10.57157/pins2022Vol63iss1a5444>
32. *Journal of Constructivist Psychology*, Volume 35, Issue 1 (2022), Special Section: The Power Threat Meaning Framework <https://www.tandfonline.com/toc/upcy20/35/1?nav=toCList>
33. Raskin, J. D., Maynard, D., & Gayle, M. C. (2022). Psychologist attitudes toward DSM-5 and its alternatives. *Professional Psychology: Research and Practice*, 53(6), 553–563. <https://doi.org/10.1037/pro0000480>
34. Stupak, R., & Dobroczyński, B. (2021). From mental health industry to humane care. Suggestions for an alternative systemic approach to distress. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(12), 6625. <https://doi.org/10.3390/ijerph18126625>
35. Rodziński, P., Rutkowski, K., & Ostachowska, A. (2017). Progression of suicidal ideation to suicidal behavior from a perspective of selected suicidological models. *Psychiatria Polska*, 51(3), 515–530. <https://doi.org/10.12740/PP/63984>
36. Barzilay, S., & Apter, A. (2014). Psychological models of suicide. *Archives of Suicide Research*, 18(4), 295–312. <https://doi.org/10.1080/13811118.2013.824825>
37. Hołyst, B. (red.) (2018). *Zapobieganie samobójstwom: Imperatyw ogólnościowy*. IPIŃ.
38. Michalska-Suchanek, M. (2011). *Fenomen samobójstwa: długa historia krótko opisana*. Instytut Mikołowski.
39. Morasiewicz, J. (2014). „Przyjdzie śmierć i będzie miała twoje oczy”. Doświadczenie samobójstwa w pracy psychiatry, W: Opoczyńska-Morasiewicz, M. (red.) *Poza zasadą powszechności : próby idiograficzne*. WUJ
40. White, J. H., Marsh, I., Kral, M. J., & Morris, J. (Eds.). (2016). *Critical suicidology: Transforming suicide research and prevention for the 21st century*. UBC Press.
41. Jacobsen, B. (2007). *Invitation to existential psychology: A psychology for the unique human being and its applications in therapy*. John Wiley & Sons Ltd.
42. Spinelli, E. (2005). *The interpreted world: An introduction to phenomenological psychology* (2nd ed). SAGE.
43. Yalom, I. D. (2020). *Existential psychotherapy*. Hachette UK.
44. Winston, C. N. (2015). Points of convergence and divergence between existential and humanistic psychology: A few observations. *The Humanistic Psychologist*, 43(1), 40–53. <https://doi.org/10.1080/08873267.2014.993067>
45. Halling, S., & Dearborn Nill, J. (1995). A brief history of existential—Phenomenological psychiatry and psychotherapy. *Journal of Phenomenological Psychology*, 26(1), 1–45.

<https://doi.org/10.1163/156916295X00024>

46. Kapusta, A. (2010). Szaleństwo i metoda. Granice rozumienia w filozofii i psychiatrii. Wydawnictwo UMCS.
47. Opoczyńska, M. (2004). Wprowadzenie do psychologii egzystencjalnej (Wyd. 2). Wydaw. Uniwersytetu Jagiellońskiego.
48. Gałdowa, A. (2005). Psychologiczne i egzystencjalne problemy człowieka dorosłego. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
49. Dąbrowski, K., Kawczak, A., & Piechowski, M. M. (1970). Mental growth through positive disintegration. London, UK: Gryf Publications.
50. Dąbrowski, K. (1964). Positive disintegration. Little, Brown and Company.
51. Dąbrowski, K., & Tillier, W. (2016). Positive disintegration. Maurice Bassett.
52. Stupak, R., & Dyga, K. (2018). Postpsychiatry and postmodern psychotherapy: Theoretical and ethical issues in mental health care in a Polish context. *Theory & Psychology*, 28(6), 780–799. <https://doi.org/10.1177/0959354318802973>
53. Ahsan, S. (2022, 6. września). I'm a psychologist – and I believe we've been told devastating lies about mental health. *The Guardian*. <https://www.theguardian.com/commentisfree/2022/sep/06/psychologist-devastating-lies-mental-health-problems-politics>
54. Aleksandrowicz, A., Banicki, K., Dobroczyński, B., Morasiewicz, J., Opoczyńska–Morasiewicz, M., Prusak, J., Sikora, K., & Wróbel, Sz. (2007). Etyka w psychoterapii. *Diametros*. <https://diametros.uj.edu.pl/serwis/?l=1&p=deb6&m=43>

Ćwiczenia:

1. Jaroszewski, M. (2014). Miejsce pojęcia „wsparcie psychologiczne” w słowniku zawodowym psychologów i pedagogów praktyków. *Warmińsko-Mazurski Kwartalnik Naukowy, Nauki Społeczne*, (1), 71-84.
2. Miller, W. R., Rose, G. S. (2009). Toward a theory of motivational interviewing. *American psychologist*, 64(6), 527-537.
3. Olney, M. F., Gagne, L., White, M., Bennett, M., Evans, C. (2009). Effective counseling methods for rehabilitation counselors: Motivational interviewing and solution-focused therapy. *Rehabilitation Research, Policy, and Education*, 23(4), 233-244.
4. Trepper, T. S., McCollum, E. E., De Jong, P., Korman, H., Gingerich, W., & Franklin, C. (2010). Solution-focused therapy treatment manual for working with individuals. *Solution-focused brief therapy: A multicultural approach*, 14-31.
5. Wirga, M., DeBernardi, M. (2002). The ABCs of cognition, emotion, and action. *Archives of Psychiatry and Psychotherapy*, 4(1), 5-16.
6. Wirga, M., Maultsby Jr., M.C., DeBernardi, M. (2023). *ABC Twoich Emocji. Poradnik*. Wydawnictwo Dominika Księskiego Wulkan

Bilans godzinowy zgodny z CNPS (Całkowity Nakład Pracy Studenta)

Ilość godzin w kontakcie z	Wykład	30
----------------------------	--------	----

prowadzącymi	Konwersatorium (ćwiczenia, laboratorium itd.)	15
	Pozostałe godziny kontaktu studenta z prowadzącym	
Ilość godzin pracy studenta bez kontaktu z prowadzącymi	Lektura w ramach przygotowania do zajęć	15
	Przygotowanie krótkiej pracy pisemnej lub referatu po zapoznaniu się z niezbędną literaturą przedmiotu	
	Przygotowanie projektu lub prezentacji na podany temat (praca w grupie)	25
	Przygotowanie do egzaminu	25
Ogółem bilans czasu pracy		100
Ilość punktów ECTS w zależności od przyjętego przelicznika		4