

## KARTA KURSU

rok akademicki 2020/2021

**Kierunek:** Psychologia  
**Specjalność:** Psychologia kliniczna  
**Forma prowadzenia zajęć:** niestacjonarne

**Stopień:** jednolite magisterskie  
**Rok:** V  
**Semestr:** zimowy

Nazwa	Terapia poznawczo-behawioralna	
Nazwa w j. ang.	Cognitive-behavioral therapy	
Koordynator	dr Julia Kaleńska-Rodzaj	Zespół dydaktyczny
		dr Julia Kaleńska-Rodzaj dr Katarzyna Kotlarska
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 poznanego podejścia 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
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
Umiejętności	U01 Samodzielnie analizuje zaburzone zachowanie, potrafi wskazać odpowiedni dla danego przypadku sposób postępowania terapeutycznego	SK_U01, SK_U05
	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
Kompetencje społeczne	K01 Ma świadomość znaczenia relacji terapeutycznej	SK_K06
	K02 Rozumie i respektuje prawa klienta w terapii poznawczo-behawioralnej	SK_K04
	K03 Potrafi nawiązywać relacje współpracy i korzystać ze wsparcia specjalistów z innych dziedzin, realizując cel pomocy psychologicznej klientowi.	SK_K04

Organizacja									
Forma zajęć	Wykład (W)	Ćwiczenia w grupach							
		A	K	L	S	P	E		

Liczba godzin	20		20				
40							

### Opis metod prowadzenia zajęć

Kurs odbywa się zdalnie w trybie synchronicznym za pomocą platformy MS Teams. Wykład, analiza opisów przypadków, dyskusja, przygotowanie projektu indywidualnego

### Formy sprawdzania efektów uczenia się

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

#### Kryteria oceny

Egzamin pisemny – zaliczenie od 50%+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. Teoretyczne założenia CBT.
- 2) Charakterystyka procesu terapeutycznego w CBT. Rozwijanie relacji terapeutycznej. Kompetencje terapeuty CBT.
- 3) Pierwszy etap CBT: diagnoza i konceptualizacja przypadku

- 4) Drugi etap CBT: realizacja celów. Praca ze schematami poznawczymi- terapia schematów
- 5) Trzeci etap CBT: sprawdzanie i utrwalanie osiągnięć
- 6) Trzecia fala CBT – terapia metakognitywna. Przykłady nurtów: ACT i MBSR.
- 7) Modele zaburzeń psychicznych: zaburzenia afektywne, nastroju
- 8) Modele zaburzeń psychicznych: zaburzenia osobowości. Terapia Dialektyczno-Behawioralna - założenia i techniki
- 9) Wykorzystanie technik poznawczo-behawioralnych w terapii dzieci i młodzieży
- 10) Weryfikacja empiryczna skuteczności CBT. 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. Konceptualizacja poznawcza. Sesja diagnostyczna.
3. Rozpoznawanie i weryfikacja automatycznych myśli, przekonań pośredniczących i przekonań kluczowych.
4. Zaburzenia lękowe. Zaburzenie obsesyjno-kompulsyjne
5. Terapia behawioralna (ekspozycyjna).
6. Zaburzenia nastroju – choroba afektywna dwubiegunowa. PTSD.
7. Zaburzenia osobowości. Zaburzenia odżywiania.
8. Uzależnienia od substancji i uzależnienia behawioralne.
9. Psychoterapia dzieci i młodzieży. Zaburzenia ze spektrum autyzmu.
10. Zaburzenia psychotyczne. Schizofrenia. Podsumowanie kursu.

#### Wykaz literatury podstawowej

- Popiel, A., Pragłowska E. (2008). Psychoterapia poznawczo-behawioralna. Teoria i praktyka. Warszawa: Paradygmat
- 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

Bilans godzinowy zgodny z CNPS (Całkowity Nakład Pracy Studenta)

Ilość godzin w kontakcie z prowadzącymi	Wykład	20
	Konwersatorium (ćwiczenia, laboratorium itd.)	20
	Pozostałe godziny kontaktu studenta z prowadzącym	
Ilość godzin pracy studenta bez kontaktu z prowadzącymi	Lektura w ramach przygotowania do zajęć	45
	Przygotowanie krótkiej pracy pisemnej lub referatu po zapoznaniu się z niezbędną literaturą przedmiotu	
	Przygotowanie projektu lub prezentacji na podany temat (praca w grupie)	20
	Przygotowanie do egzaminu	45
Ogółem bilans czasu pracy		150
Ilość punktów ECTS w zależności od przyjętego przelicznika		6