**KONSPEKT PRZEDMIOTU**

Semestr zimowy, rok akad. 2020/2021

|  |  |
| --- | --- |
| Nazwa przedmiotu | Psychoterapia |
| Kierunek/-i studiów / rok studiów / semestr studiów | Psychologia, semestr X |
| Tryb studiów | Stacjonarny / niestacjonarny |
| Forma zajęć | Warsztat |
| Liczba godzin | 30 |
| Koordynator przedmiotu: |  |
| Jakie są ogólne cele dydaktyczne tego przedmiotu? | 1. Zapoznanie studentów z podstawowymi informacjami na temat zawodu psychoterapeuty: procesu kształcenia, organizacji psychoterapii w Polsce, etapów przebiegu psychoterapii, badań nad psychoterapią. 2. Zapoznanie studentów z koncepcjami człowieka, uwarunkowań powstawania zaburzeń psychicznych i procesu psychoterapii w ujęciu psychoanalitycznym, poznawczo-behawioralnym, humanistyczno-egzystencjalnym i systemowym. 3. Rozwój umiejętności stosowania wybranych niespecyficznych technik wykorzystywanych w psychoterapii. 4. Wstępne rozpoznanie wybranych specyficznych technik wykorzystywanych w psychoterapii psychoanalitycznej, poznawczo-behawioralnej, humanistyczno-egzystencjalnej i systemowej. 5. Budowanie wśród studentów postawy etycznej wymaganej w pracy psychologa i psychoterapeuty. |
| Jak są kryteria zaliczenia tego przedmiotu? | Zaliczenie przedmiotu następuje na podstawie wyniku z testu, oceny z pracy domowej i obecności.   1. Z testu można uzyskać maksymalnie 60 punktów. Test składa się z pytań jednokrotnego wyboru i krótkich pytań otwartych. Test odbędzie się na przedostatnim spotkaniu. 2. Z pracy domowej można uzyskać maksymalnie 30 punktów. Praca domowa polega na nagraniu klipu video przez 3 osobową grupę z demonstracją wykorzystania wybranej niespecyficznej lub specyficznej techniki psychoterapii.  |  |  | | --- | --- | | **Punkty** | **Ocena** | | 96 – 100 | 5,5 | | 89 – 95 | 5 | | 82 – 88 | 4,5 | | 75 – 81 | 4 | | 68 – 74 | 3,5 | | 60 – 67 | 3 |  1. Osoby obecne na wszystkich zajęciach otrzymują 10 punktów. Za każdą godzinę nieobecności student traci 1 punkt za wyjątkiem nieobecności usprawiedliwionej do 4 godzin lekcyjnych (wówczas nie ma konsekwencji dla punktacji). **Uwaga:** osoby nieobecne na więcej niż 10 godzin lekcyjnych automatycznie nie zaliczają przedmiotu.   Ocena jest wystawiana na podstawie uzyskanej przez studenta liczby punktów według kryterium przedstawionych w poniższej tabelce. |
| Jakie są kryteria zaliczenia tego przedmiotu na ocenę celującą? | Aby otrzymać ocenę celującą należy uzyskać minimum 96 punktów ze 100 możliwych. Oznacza to otrzymanie prawie maksymalnej oceny z testu, z pracy domowej oraz obecność na prawie wszystkich zajęciach. |
| Pozostałe informacje, dotyczące tego przedmiotu, ważne dla studenta | Zajęcia mają charakter warsztatowy. W trakcie zajęć student będzie miał możliwość ćwiczenia wybranych technik psychoterapii. **Uwaga: udział w niniejszych zajęciach nie upoważnia studentów do pracy w roli psychoterapeuty, w tym stosowania specyficznych technik psychoterapii.** Demonstracje i ćwiczenia technik psychoterapii mają na celu uczenie przez doświadczenie. Taka forma zajęć wzmacnia proces edukacji, pomaga w zapamiętaniu uczonego materiału, zwiększa jego zrozumienie. Obserwacja i wypróbowywanie technik psychoterapii ułatwia studentom również bardziej świadomy ewentualny wybór ścieżki szkolenia w psychoterapii w przyszłości. Przedstawiane specyficzne techniki psychoterapii mogą być stosowane przez psychoterapeutów (w trakcie szkolenia lub certyfikowanych) lub psychologów po odpowiednim szkoleniu. |

|  |  |
| --- | --- |
| Podsumowanie tematów zajęć | 1. 1. Psychoterapia i psychoterapeuta – podstawowe informacje (2 godz.) 2. 2. Proces psychoterapii (2 godz.) 3. 3. Niespecyficzne techniki psychoterapii (6 godz.) 4. 4. Konsultacja psychoterapeutyczna (4 godz.) 5. 5. Specyficzne techniki psychoterapii psychoanalitycznej (4 godz.) 6. 6. Specyficzne techniki psychoterapii poznawczo-behawioralnej (4 godz.) 7. 7. Specyficzne techniki psychoterapii humanistyczno-egzystencjalnej (4 godz.) 8. 8. Specyficzne techniki psychoterapii systemowej (4 godz.) |

|  |  |
| --- | --- |
| **ZAJĘCIA 1.**  **Psychoterapia i psychoterapeuta – podstawowe informacje**  **(2 godz.)** | |
| Po tych zajęciach student (będzie znał/ wiedział/ umiał/ potrafił / rozumiał) | Efekty uczenia się:  1. Student zna definicję psychoterapii i kryteria uzyskania certyfikatu psychoterapeuty.  2. Student zna najważniejsze zasady etyczne zawodu psychoterapeuty.  3. Student stara się stosować etyczną wrażliwość w rozumieniu problemów klinicznych.  4. Student zna podstawowe wyniki badań nad skutecznością. |
| Treści zajęć | 1. Czym jest psychoterapia?  2. Kim jest psychoterapeuta?  3. Zasady etyczne obowiązujące psychoterapeutów  4. Badania nad skutecznością psychoterapii |
| Źródło/a do nauki treści z tych zajęć | Minimalne / obowiązkowe:  Rozdział 1. Psychoterapia i psychoterapeuta – podstawowe informacje. W: R. Styła (2020). *Psychoterapia. Skrypt dla studentów psychologii Akademii Ekonomiczno-Humanistycznej w Warszawie.* Warszawa: AEH.  Rozszerzające / uzupełniające:  Cooper, M. (2010). *Efektywność psychoterapii i poradnictwa psychologicznego: Wyniki badań i praktyka kliniczna*. Instytut Psychologii Zdrowia. Polskie Towarzystwo Psychologiczne.  Mizerska, R., Pinkowska-Zielińska, H. Jankiewicz, A., Modrzyńska, D., Kostrzewski, M., Wojtysiak, S. (2018). *Psychoterapia. Vademecum.* Warszawa: Oficyna Ingenium.  Suszek, H., Grzesiuk, L., Styła, R., Krawczyk, K. (2017). Kto i w jaki sposób prowadzi psychoterapię w Polsce. Część II. Wyniki ogólnopolskiego badania. *Psychiatria, 14*(2), 90–100.  Tekst kodeksu etyczno-zawodowego psychoterapeuty można znaleźć na stronach Sekcji Psychoterapii Polskiego Towarzystwa Psychologicznego: <http://www.sekcjapsychoterapii.pl/kodeks-etyczny/> oraz Sekcji Naukowej Psychoterapii Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego: <http://sekcjanaukowapsychoterapii.org/kodeks-etyczny-psychoterapeuty/> |

|  |  |
| --- | --- |
| **ZAJĘCIA 2**  **Proces psychoterapii**  **(2 godz.)** | |
| Po tych zajęciach student (będzie znał/ wiedział/ umiał/ potrafił / rozumiał) | Efekty uczenia się:  1. Student zna fazy rozwoju psychoterapii.  2. Student potrafi rozpoznać podstawowe zjawiska, czynniki leczące i etapy procesu psychoterapii. |
| Treści zajęć | 1. Faza początkowa – konsultacje psychoterapeutyczne  2. Faza środkowa – praca psychoterapeutyczna  3. Faza kończenia psychoterapii |
| Źródło/a do nauki treści z tych zajęć | Minimalne / obowiązkowe:  Rozdział 3. Proces psychoterapii – od pierwszego kontaktu, przez intensywną pracę, do jej zakończenia. W: R. Styła (2020). *Psychoterapia. Skrypt dla studentów psychologii Akademii Ekonomiczno-Humanistycznej w Warszawie.* Warszawa: AEH.  Rozszerzające / uzupełniające:  Jasiński, M., Krawczyk, K. (2009). Co dzieje się w trakcie psychoterapii? W: L. Grzesiuk, R. Styła (red). *Psychoterapia* bez *tajemnic*. Warszawa: Difin.  Prochaska, J.O., Norcross, J.C. (2006). *Systemy psychoterapeutyczne. Analiza transteoretyczna*. Warszawa: Instytut Psychologii Zdrowia. (Rozdział 15. zawiera zwięzły opis procesów i etapów prowadzących do zmiany w psychoterapii) |

|  |  |
| --- | --- |
| **ZAJĘCIA 3**  **Niespecyficzne techniki psychoterapii**  **(6 godz.)** | |
| Po tych zajęciach student (będzie znał/ wiedział/ umiał/ potrafił / rozumiał) | Efekty uczenia się:  1. Student rozumie zasady rządzące procesem aktywnego słuchania.  2. Student umie wymienić i opisać niespecyficzne techniki psychoterapii.  3. Student potrafi aktywnie słuchać poprawnie stosując niespecyficzne techniki psychoterapii. |
| Treści zajęć | 1. Podstawowe instrumenty konwersacyjne    1. Minimalna reakcja werbalna    2. Parafraza    3. Klaryfikacja    4. Odzwierciedlenie uczuć    5. Prośba o rozwinięcie tematu    6. Milczenie    7. Pytania 2. Praca z oporem |
| Źródło/a do nauki treści z tych zajęć | Minimalne / obowiązkowe:  Rozdział 4. Niespecyficzne techniki pracy psychoterapeuty. W: R. Styła (2020). *Psychoterapia. Skrypt dla studentów psychologii Akademii Ekonomiczno-Humanistycznej w Warszawie.* Warszawa: AEH.  Rozszerzające / uzupełniające:  Ustian, D. (2005). Pytania i inne instrumenty konwersacyjne. Zastosowania praktyczne podczas wywiadu diagnostycznego. W: K. Krejz, K. Stemplewska-Żakowicz (red.). *Wywiad psychologiczny. Część 2. Wywiad jako spotkanie z człowiekiem.* Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP. |

|  |  |
| --- | --- |
| **ZAJĘCIA 4**  **Konsultacja psychoterapeutyczna**  **(4 godz.)** | |
| Po tych zajęciach student (będzie znał/ wiedział/ umiał/ potrafił / rozumiał) | Efekty uczenia się:  1. Student zna przebieg konsultacji psychoterapeutycznej.  2. Student posiada podstawową umiejętność nawiązania kontaktu z klientem, zebrania wywiadu i wstępnego określenia jego problemu. |
| Treści zajęć | 1. Pierwsze spotkanie z klientem/pacjentem  2. Zebranie wywiadu  3. Wstępne sformułowanie problemu |
| Źródło/a do nauki treści z tych zajęć | Minimalne / obowiązkowe:  - Rozdział 3. pkt. 1 (częściowe powtórzenie materiału z zajęć nr 2) Faza początkowa – konsultacje psychoterapeutyczne. W: R. Styła (2020). *Psychoterapia. Skrypt dla studentów psychologii Akademii Ekonomiczno-Humanistycznej w Warszawie.* Warszawa: AEH.  Rozszerzające / uzupełniające:  Trzebińska, E. (2005). Przygotowanie do psychoterapii i jej przebieg. W L. Grzesiuk (red.). *Psychoterapia. Teoria.* Warszawa: Eneteia. |

|  |  |
| --- | --- |
| **ZAJĘCIA 5**  **Specyficzne techniki psychoterapii psychodynamicznej**  **(4 godz.)** | |
| Po tych zajęciach student (będzie znał/ wiedział/ umiał/ potrafił / rozumiał) | Efekty uczenia się:  1. Student zna podstawowe tezy teorii psychoanalitycznej dotyczące funkcjonowania osobowości, przyczyn zaburzeń psychicznych i czynników leczących w psychoterapii.  2. Student posiada wiedzę na temat praktycznych aspektów struktury sesji psychoterapii psychodynamicznej.  3. Student zna wybrane techniki psychoterapii psychodynamicznej. |
| Treści zajęć | 1. Podstawowe tezy koncepcji psychoanalitycznej na temat osobowości, przyczyn zaburzeń psychicznych i procesu terapii  2. Przebieg i struktura sesji psychodynamicznej  3. Specyfika relacji psychoterapeutycznej w nurcie psychodynamicznym  4. Konfrontacja  5. Klaryfikacja  6. Interpretacja genetyczna, mechanizmów obronnych i przeniesienia |
| Źródło/a do nauki treści z tych zajęć | Minimalne / obowiązkowe:  Rozdział 2 pkt. 1. Nurt psychodynamiczny/psychoanalityczy. W: R. Styła (2020). *Psychoterapia. Skrypt dla studentów psychologii Akademii Ekonomiczno-Humanistycznej w Warszawie.* Warszawa: AEH.  Rozdział 5 pkt. 1. Specyficzne techniki pracy w nurcie psychoanalitycznym. W: R. Styła (2020). *Psychoterapia. Skrypt dla studentów psychologii Akademii Ekonomiczno-Humanistycznej w Warszawie.* Warszawa: AEH.  Rozszerzające / uzupełniające:  Killingmo, B. (2013). *Psychoanalityczna metoda leczenia. Zasady i pojęcia.* Gdańsk: GWP.  Leźnicka-Łoś, A. (2012). *Podstawy terapii psychoanalitycznej. Teoria i praktyka.* Warszawa: Wydawnictwo Imago. |

|  |  |
| --- | --- |
| **ZAJĘCIA 6**  **Specyficzne techniki psychoterapii poznawczo-behawioralnej**  **(4 godz.)** | |
| Po tych zajęciach student (będzie znał/ wiedział/ umiał/ potrafił / rozumiał) | Efekty uczenia się:  1. Student zna podstawowe tezy teorii poznawczo-behawioralnej dotyczące funkcjonowania osobowości, przyczyn zaburzeń psychicznych i czynników leczących w psychoterapii.  2. Student ma wiedzę na temat praktycznych aspektów struktury sesji psychoterapii poznawczo-behawioralnej.  3. Student zna wybrane techniki psychoterapii poznawczo-behawioralnej. |
| Treści zajęć | 1. Podstawowe tezy koncepcji poznawczo-behawioralnej na temat osobowości, przyczyn zaburzeń psychicznych i procesu terapii  2. Przebieg i struktura sesji psychoterapii poznawczo-behawioralnej  2. Specyfika relacji psychoterapeutycznej w nurcie poznawczo-behawioralnym  3. Dialog sokratejski  4. Relaksacja  5. Systematyczna desensytyzacja  6. Uważność (Mindfulness) |
| Źródło/a do nauki treści z tych zajęć | Minimalne / obowiązkowe:  Rozdział 2 pkt. 2. Nurt behawioralno-poznawczy. W: R. Styła (2020). *Psychoterapia. Skrypt dla studentów psychologii Akademii Ekonomiczno-Humanistycznej w Warszawie.* Warszawa: AEH.  Rozdział 5 pkt. 2. Specyficzne techniki pracy w nurcie poznawczo-behawioralnym. W: R. Styła (2020). *Psychoterapia. Skrypt dla studentów psychologii Akademii Ekonomiczno-Humanistycznej w Warszawie.* Warszawa: AEH.  Rozszerzające / uzupełniające:  Kazantzis, N., Beck, J. S., Clark, D. A., Dobson, K. S., Hofmann, S. G., Leahy, R. L., &Wing Wong, C. (2018). Socratic dialogue and guided discovery in cognitive behavioral therapy: A modified Delphi panel. *International Journal of Cognitive Therapy*, *11*(2), 140-157.  Popiel, A., Pragłowska, E. (2008). *Psychoterapia poznawczo-behawioralna. Teoria i praktyka*. Warszawa: Wydawnictwo PARADYGMAT. (W Rozdziale 2. Czytelnik znajdzie wnikliwy opis historii rozwoju nurtu na gruncie polskim; Rozdziały 5-7 zawierają opis sposobów pracy, najważniejszych zjawisk i stosowanych technik w odniesieniu do etapów procesu psychoterapii)  Wypowiedź Aarona Becka nt. restrukturalizacji poznawczej w CBT: https://www.youtube.com/watch?v=orPPdMvaNGA |

|  |  |
| --- | --- |
| **ZAJĘCIA 7**  **Specyficzne techniki psychoterapii humanistyczno-egzystencjalnej**  **(4 godz.)** | |
| Po tych zajęciach student (będzie znał/ wiedział/ umiał/ potrafił / rozumiał) | Efekty uczenia się:  1. Student zna podstawowe tezy teorii terapii skoncentrowanej na kliencie i terapii Gestalt dotyczące funkcjonowania osobowości, przyczyn zaburzeń psychicznych i czynników leczących w psychoterapii.  2. Student ma wiedzę na temat praktycznych aspektów struktury sesji terapii skoncentrowanej na kliencie i terapii Gestalt.  3. Student zna wybrane techniki terapii skoncentrowanej na kliencie i terapii Gestalt. |
| Treści zajęć | 1. Podstawowe tezy koncepcji humanistyczno-egzystencjalnej na temat osobowości, przyczyn zaburzeń psychicznych i procesu terapii  2. Przebieg i struktura sesji psychoterapii skoncentrowanej na kliencie i Gestalt  3. Specyfika relacji psychoterapeutycznej w ujęciu terapii skoncentrowanej na kliencie  4. Technika pustego krzesła  5. Technika dwóch krzeseł  6. Praca wyobrażeniowa  7. Psychodrama |
| Źródło/a do nauki treści z tych zajęć | Minimalne / obowiązkowe:  Rozdział 2 pkt. 3. Nurt humanistyczno-egzystencjalny. W: R. Styła (2020). *Psychoterapia. Skrypt dla studentów psychologii Akademii Ekonomiczno-Humanistycznej w Warszawie.* Warszawa: AEH.  Rozdział 5 pkt. 3. Specyficzne techniki pracy w nurcie humanistyczno-egzystencjalnym. W: R. Styła (2020). *Psychoterapia. Skrypt dla studentów psychologii Akademii Ekonomiczno-Humanistycznej w Warszawie.* Warszawa: AEH.  Rozszerzające / uzupełniające:  Grzesiuk, L. (2005). Techniki podejścia humanistyczno – egzystencjalnego. W: L. Grzesiuk (red.). *Psychoterapia. Teoria*. Warszawa: ENETEIA.  Perls, F. (2019). *Terapia Gestalt.* Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN. (Książka stanowi zapis wykładów, seminarium pracy ze snem i warsztatów przeprowadzonych przez Fredericka S. Perlsa w latach 1966–1968)  Film zawiera wypowiedź Carla Rogersa nt. empatii: https://www.youtube.com/watch?v=iMi7uY83z-U |

|  |  |
| --- | --- |
| **ZAJĘCIA 8**  **Specyficzne techniki psychoterapii systemowej**  **(4 godz.)** | |
| Po tych zajęciach student (będzie znał/ wiedział/ umiał/ potrafił / rozumiał) | Efekty uczenia się:  1. Student zna podstawowe tezy teorii terapii systemowej dotyczące funkcjonowania rodziny, przyczyn zaburzeń psychicznych i czynników leczących w psychoterapii.  2. Student posiada wiedzę na temat praktycznych aspektów struktury sesji terapii systemowej.  3. Student zna wybrane techniki terapii systemowej. |
| Treści zajęć | 1. Podstawowe tezy koncepcji systemowych na temat funkcjonowania rodziny, przyczyn zaburzeń psychicznych i procesu terapii  2. Przebieg i struktura sesji terapii systemowej  3. Specyfika relacji psychoterapeutycznej w ujęciu terapii systemowej  3. Pytania cyrkularne  4.Genogram  5. Techniki dramowe |
| Źródło/a do nauki treści z tych zajęć | Minimalne / obowiązkowe:  Rozdział 2 pkt. 4. Nurt systemowy. W: R. Styła (2020). *Psychoterapia. Skrypt dla studentów psychologii Akademii Ekonomiczno-Humanistycznej w Warszawie.* Warszawa: AEH.  Rozdział 5 pkt. 4. Specyficzne techniki pracy w nurcie systemowym. W: R. Styła (2020). *Psychoterapia. Skrypt dla studentów psychologii Akademii Ekonomiczno-Humanistycznej w Warszawie.* Warszawa: AEH.  Rozszerzające / uzupełniające:  Chrząstowski, S. (2014). *Nie tylko schemat. Praktyka systemowej terapii rodzin.* Warszawa: Wydawnictwo Paradygmat. (W Rozdziale 5. Czytelnik znajdzie wyczerpujący opis technik stosowanych przez terapeutów systemowych)  Józefik, B. (2003). Terapia jako proces współtworzenia nowych znaczeń i opowieści. Idee i praktyki narracyjne. W: L. Górniak, B. Józefik (red.) *Ewolucja myślenia systemowego w terapii rodzin*. Kraków: Wydawnictwo UJ. |