

Terapia poznawczo-behawioralna

Cognitive-behavioral psychotherapy

Program studiów dla przedmiotu obowiązujący od cyklu kształcenia	2024/2025
Kierunek studiów	Psychologia
Rok i semestr studiów	Rok V/ Semestr X
Poziom kształcenia	Jednolite studia magisterskie
Profil kształcenia na kierunku	Ogólnoakademicki
Moduł kształcenia dla przedmiotu	Specjalnościowy
Nazwa specjalizacji (jeśli przedmiot specjalizacyjny)	Psychologia kliniczna i psychoterapia; Psychoterapia i terapia seksualna
Status przedmiotu	Do wyboru

Forma zajęć	Liczba godzin		ECTS	Forma zaliczenia	Waga
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne			
Wykład	30	16	4	Egzamin	100%
Razem za zajęcia dydaktyczne	30	16			
Praca własna studenta	40	54			
Ogółem	100	100			

Cele kształcenia dla przedmiotu

1.	Wyposażenie studentów w pogłębioną wiedzę na temat założeń i podstaw psychoterapii poznawczo-behawioralnej, w szczególności w kontraście do innych podejść psychoterapeutycznych.
2.	Zapewnienie studentom możliwości refleksji nad fundamentalnymi umiejętnościami i kompetencjami z zakresu psychoterapii poznawczo-behawioralnej.
3.	Zapoznanie studentów w pogłębionym stopniu z podejściami trzeciej fali psychoterapii poznawczo-behawioralnej.

Efekty uczenia się

WIEDZA			
L.p.	Efekty przedmiotowe (Student zna i rozumie)	Odniesienie do efektów kierunkowych	Metody weryfikacji efektów uczenia się
W1	Student zna i rozumie w pogłębionym stopniu teoretyczne podstawy psychoterapii poznawczo-behawioralnej, mechanizmy i moderatory jej efektywności po stronie terapeuty i klientów oraz współczesny stan dowodów empirycznych na jej temat.	PS_WG08_Mgr PS_WG11_Mgr	Egzamin pisemny – pytania zamknięte.
W2	Student zna i rozumie najbardziej fundamentalne i uniwersalne techniki poznawcze i behawioralne, ze szczególnym uwzględnieniem metod pomiaru ich efektywności w ramach indywidualnej psychoterapii.	PS_WG11_Mgr	Egzamin pisemny – pytania zamknięte.
W3	Student zna i rozumie specyficzną charakterystykę psychoterapii poznawczo-behawioralnej w porównaniu do innych szkół i podejść psychoterapeutycznych.	PS_WG11_Mgr	Egzamin pisemny – pytania otwarte (z zakresu interpretacji).

UMIEJĘTNOŚCI			
L.p.	Efekty przedmiotowe (Student potrafi)	Odniesienie do efektów kierunkowych	Metody weryfikacji efektów uczenia się
U1	Student potrafi trafnie zaproponować i uzasadnić plan interwencji terapeutycznych w nurcie poznawczo-behawioralnym skierowany na określone objawy zaburzeń psychicznych.	PS_UW02_Mgr	Egzamin pisemny – pytania otwarte (z zakresu interpretacji, konceptualizacji przypadku).
U2	Student potrafi zaplanować plan oceny i konceptualizacji przypadku w paradygmacie poznawczo-behawioralnym, ze szczególnym uwzględnieniem ilościowych miar objawów.	PS_UO01_Mgr PS_UW02_Mgr	Egzamin pisemny – pytania otwarte (z zakresu interpretacji, konceptualizacji przypadku).
U3	Student potrafi skutecznie i etycznie przedstawić role psychoterapeuty i klienta w ramach psychoterapii poznawczo-behawioralnej.	PS_UW02_Mgr PS_UK01_Mgr	Egzamin pisemny – pytania zamknięte i otwarte (z zakresu interpretacji, konceptualizacji przypadku).

KOMPETENCJE SPOŁECZNE			
L.p.	Efekty przedmiotowe	Odniesienie do	Metody weryfikacji

	(Student jest gotów do)	efektów kierunkowych	efektów uczenia się
K1	Student jest gotów do podjęcia autorefleksji na temat własnych kompetencji niezbędnych do efektywnego prowadzenia psychoterapii poznawczo-behawioralnej.	PS_KK04_Mgr PS_KR04_Mgr	Aktywność na zajęciach (dyskusja, pytania i odpowiedzi).
K2	Student jest gotów do samodzielnego rozwoju naukowego i praktycznego w zakresie wiedzy i umiejętności w paradygmacie poznawczo-behawioralnym.	PS_KO01_Mgr PS_KR04_Mgr PS_KR03_Mgr	Aktywność na zajęciach (dyskusja, pytania i odpowiedzi).
K3	Student jest gotów do rozważnej i adekwatnej integracji elementów psychoterapii poznawczo-behawioralnej trzeciej fali w praktyce psychologicznej.	PS_KO01_Mgr PS_KR03_Mgr	Aktywność na zajęciach (dyskusja, pytania i odpowiedzi).

Treści kształcenia

L.p.	Treść kształcenia (tematyka zajęć)	Liczba godzin	
		Wykład	
		Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
1.	Wprowadzenie do psychoterapii poznawczo-behawioralnej. Historyczne podstawy behawioryzmu, psychologii poznawczej i psychoterapii poznawczo-behawioralnej. Współczesne kluczowe wydarzenia w rozwoju psychoterapii poznawczo-behawioralnej. Obecne kierunki badań.	3	2
2.	Teoria uczenia się i prawa behawioryzmu w kontekście zaburzeń psychicznych i psychoterapii. Przegląd modeli teoretycznych i ich zastosowań w poznawczo-behawioralnych konceptualizacjach zaburzeń psychicznych. Przykładowe interwencje.	3	1
3.	Teoria poznawcza. Poznawcze modele zaburzeń psychicznych, martwienia się, ruminacji, unikania doświadczeń. Teoria specyficzności treści poznawczych (<i>cognitive specificity hypothesis</i>). Rola myśli automatycznych i przekonań w etiologii i utrzymywaniu się zaburzeń psychicznych. Podejście trzeciej fali psychoterapii poznawczo-behawioralnej do pracy z treściami poznawczymi.	3	2
4.	Psychoterapia poznawczo-behawioralna – stan dowodów naukowych na temat skuteczności, mechanizmów i procesów zmiany, mediatorów i moderatorów. Psychoterapia poznawczo-behawioralna w leczeniu poszczególnych zaburzeń psychicznych. Psychoterapia poznawczo-behawioralna w kontekście online. Inne zastosowania elementów psychoterapii poznawczo-behawioralnej.	3	2
5.	Psychoterapia poznawczo-behawioralna – początek procesu terapii. Struktura sesji. Rola terapeuty i klienta. Psychoedukacja i socjalizacja do roli klienta. Powszechne błędne przekonania na temat psychoterapii poznawczo-behawioralnej.	3	1
6.	Psychoterapia poznawczo-behawioralna – diagnoza i ocena. Współczesne systemy klasyfikacji zaburzeń psychicznych w kontekście psychoterapii poznawczo-behawioralnej – symptomatologia przez pryzmat treści poznawczych i zachowań. Specyficzne techniki diagnozy i oceny w psychoterapii poznawczo-behawioralnej – skale pomiarowe, skalowanie <i>ad hoc</i> jako ćwiczenie poznawcze. Diagnostyczna rola eksperymentów behawioralnych i pracy domowej. Konceptualizacja przypadku – prezentacja.	3	2
7.	Relacja terapeutyczna w psychoterapii poznawczo-behawioralnej. Rola struktury sesji, powtarzanego ilościowego pomiaru, ćwiczeń ekspozycji i prac domowych – perspektywy terapeutów i klientów. Współpraca w projektowaniu elementów psychoterapii – celów, technik. Relacja terapeutyczna w psychoterapii poznawczo-behawioralnej trzeciej fali – psychoterapia dialektyczno-behawioralna, psychoterapia akceptacji i zaangażowania.	3	2
8.	Podstawowe techniki psychoterapii poznawczo-behawioralnej. Techniki poznawcze analizy myśli automatycznych. Aktywacja behawioralna. Dialog sokratejski. Eksperymenty behawioralne.	3	1
9.	Ekspozycja jako główny czynnik leczący. Teoria i mechanizmy działania. Struktura ćwiczenia ekspozycyjnego – faza planowania, wdrażanie, ocena efektywności. Nieudane ćwiczenie ekspozycji jako źródło informacji diagnostycznych. Upředzenia terapeutów i klientów względem ekspozycji.	3	2
10.	Psychoterapia poznawczo-behawioralna trzeciej fali. Główne szkoły teoretyczne, charakterystyczne techniki. Analiza łańcuchowa, ograniczone rodzicielstwo, techniki akceptacji i zaangażowania. Prezentacje przykładowych zastosowań, dowody empiryczne.	3	1
Razem		30	16

Metody kształcenia

Forma zajęć	Metody kształcenia
Wykład	Wykład informacyjny z prezentacją multimedialną, analiza przypadków i przykładów, dyskusja, debata.

Warunki zaliczenia

Sposób zaliczenia	Wagi (%)
	Wykład
Egzamin pisemny	100
Razem	100%

Rozliczenie pracy własnej studenta

L.p.	Czynności w ramach pracy własnej	Szacowana liczba godzin	
		Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
1.	Lektura obowiązkowa	15	29
2.	Obowiązkowe zapoznanie się z innymi materiałami lub treściami (np. materiałami audio, video, narzędziami, pomocami, oprogramowaniem, sprzętem, aktami prawnymi, dokumentacją, warunkami miejsca pracy itp.)	10	10
3.	Przygotowanie do egzaminu	15	15
Razem		40	54

Literatura obowiązkowa

1.	Hayes, S. C., Hofmann, S. G. (2020). <i>Terapia poznawczo-behavioralna oparta na procesach. Wiedza i kluczowe kompetencje</i> . Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
2.	Popiel, A., Pragłowska, E. (2022). <i>Psychoterapia poznawczo-behavioralna: teoria i praktyka</i> . Wydawnictwo Naukowe PWN.
3.	Beck, J. S. (2020). <i>Cognitive behavior therapy: Basics and beyond</i> . Guilford Publications.

Literatura uzupełniająca

1.	Wampold, B. E., Flückiger, C., Del Re, A. C., Yulish, N. E., Frost, N. D., Pace, B. T., ... & Hilsenroth, M. J. (2017). In pursuit of truth: A critical examination of meta-analyses of cognitive behavior therapy. <i>Psychotherapy Research</i> , 27(1), 14-32.
2.	Hayes, S. C., & Hofmann, S. G. (2021). "Third-wave" cognitive and behavioral therapies and the emergence of a process-based approach to intervention in psychiatry. <i>World Psychiatry</i> , 20(3), 363-375.
3.	Kazantzis, N., & Miller, A. R. (2022). A comprehensive model of homework in cognitive behavior therapy. <i>Cognitive Therapy and Research</i> , 46(1), 247-257.

Inne materiały dydaktyczne

1.	
2.	
3.	