

Podstawowe umiejętności i techniki psychoterapeutyczne

Basic therapeutic skills and techniques

Program studiów dla przedmiotu obowiązujący od cyklu kształcenia	2024/2025
Kierunek studiów	Psychologia
Rok i semestr studiów	Rok I/ Semestr II
Poziom kształcenia	Studia II stopnia
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			
Ćwiczenia	30	16	4	Zaliczenie na ocenę	100%
Razem za zajęcia dydaktyczne	30	16			
Praca własna studenta	50	64			
Ogółem	100	100			

Cele kształcenia dla przedmiotu

1.	Umożliwienie studentom nabycia podstawowych umiejętności budowania i utrzymywania kontaktu terapeutycznego z klientami.
2.	Nauczenie studentów najbardziej charakterystycznych i wszechstronnych technik terapeutycznych.
3.	Zapewnienie studentom okazji do refleksji nad własnym rozwojem w roli psychoterapeuty

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 główne fazy procesu psychoterapeutycznego.	PS2_WG01_Mgr	Kolokwium pisemne.
W2	Student zna i rozumie obszary oddziaływań zróżnicowanych grup i rodzajów interwencji psychoterapeutycznych.	PS2_WG01_Mgr	Kolokwium pisemne.
W3	Student zna i rozumie rolę kontaktu terapeutycznego w psychoterapii	PS2_WG01_Mgr	Kolokwium pisemne.

UMIEJĘTNOŚCI			
L.p.	Efekty przedmiotowe (Student potrafi)	Odniesienie do efektów kierunkowych	Metody weryfikacji efektów uczenia się
U1	Student potrafi wykorzystać w praktyce terapeutycznej umiejętności budowania kontaktu terapeutycznego.	PS2_UW02_Mgr	Ćwiczenia w trakcie zajęć (symulacja, odgrywanie ról, udzielanie informacji zwrotnych).
U2	Student potrafi przedstawić i wdrożyć szereg najbardziej uniwersalnych interwencji terapeutycznych oraz ocenić ich efektywność.	PS2_UW03_Mgr	Kolokwium pisemne, ćwiczenia w trakcie zajęć (symulacja, odgrywanie ról).
U3	Student potrafi zaproponować adaptację interwencji behawioralnych do potrzeb i możliwości indywidualnych klientów.	PS2_UW08_Mgr	Kolokwium pisemne, ćwiczenia w trakcie zajęć (konceptualizacja przypadku).

KOMPETENCJE SPOŁECZNE			
L.p.	Efekty przedmiotowe (Student jest gotów do)	Odniesienie do efektów kierunkowych	Metody weryfikacji efektów uczenia się

K1	Student jest gotów do pracy psychoterapeutycznej w podstawowym zakresie ze zróżnicowanymi populacjami dorosłych klientów.	PS2_KO04_Mgr	Aktywność na zajęciach (dyskusja, pytania i odpowiedzi).
K2	Student jest gotów do przyjęcia empatycznej, adekwatnej postawy pomocy względem osób cierpiących na zaburzenia psychiczne.	PS2_KO04_Mgr	Ćwiczenia w trakcie zajęć (odgrywanie ról, udzielanie informacji zwrotnych), aktywność na zajęciach (dyskusja, pytania i odpowiedzi).
K3	Student jest gotów do podjęcia refleksji nad własnymi postawami i założeniami w kontekście zdrowia psychicznego i roli psychoterapeuty.	PS2_KO04_Mgr	Aktywność na zajęciach (dyskusja, pytania i odpowiedzi).

Treści kształcenia

L.p.	Treść kształcenia (tematyka zajęć)	Liczba godzin	
		Ćwiczenia	
		Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
1.	Nawiązywanie kontaktu terapeutycznego – umiejętności i techniki aktywnego słuchania. Proces socjalizacji klienta do procesu terapii.	3	1
2.	Psychoedukacja w psychoterapii – ustalanie i nawiązywanie kontraktu terapeutycznego, wyjaśnianie charakteru procesu psychoterapii.	3	1
3.	Zbieranie informacji na temat objawów, zachowań, myśli i emocji klientów – techniki poznawczo-behawioralne. Strategie prowadzenia pogłębionego wywiadu, wdrażania klientów w proces obserwacji myśli automatycznych.	3	2
4.	Konceptualizacja przypadku – integrowanie informacji o objawach, zachowaniach i myślach klienta. Interpretacja obrazu klinicznego klienta przez pryzmat modeli teoretycznych. Przekazywanie klientowi informacji zwrotnych.	3	2
5.	Współpraca z klientem – wspólne projektowanie konceptualizacji, celów terapii, interwencji. Projektowanie osiągalnych i mierzalnych celów psychoterapii.	3	1
6.	Techniki behawioralne – aktywacja behawioralna, eksperymenty behawioralne, ćwiczenie umiejętności radzenia sobie z objawami i/lub stresem. Ćwiczenia praktyczne.	3	2
7.	Techniki behawioralne – ćwiczenia ekspozycji. Teoretyczne podstawy i mechanizmy, konteksty zastosowania i formy. Psychoedukacja klientów, projektowanie ćwiczeń pod kątem objawów i problemów klienta. Wdrażanie techniki i ocena jej skuteczności.	3	2
8.	Techniki poznawcze – śledzenie myśli, dialog Sokratejski, wykorzystywanie informacji z ćwiczeń behawioralnych do pracy nad przekonaniami.	3	2
9.	Utrzymywanie kontaktu terapeutycznego – koncepcja oporu w psychoterapii, adresowanie obaw i uwag klientów, zbieranie informacji zwrotnej i uwzględnianie perspektywy klienta.	3	1
10.	Objawy uzależnień, zachowania samouszkodzające, myśli samobójcze – strategie diagnozy, psychoedukacja, konfrontacja z klientem. Ćwiczenia praktyczne.	3	2
Razem		30	16

Metody kształcenia

Forma zajęć	Metody kształcenia
Ćwiczenia	Ćwiczenia grupowe, dyskusja, debata, symulacje

Warunki zaliczenia

Sposób zaliczenia	Wagi (%)
	Ćwiczenia
Kolokwium	90
Wykonanie ćwiczeń podczas zajęć	5
Wypowiedzi ustne podczas zajęć (np. w trakcie dyskusji, debaty)	5
Razem	100

Rozliczenie pracy własnej studenta

L.p.	Czynności w ramach pracy własnej	Szacowana liczba godzin	
		Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
1.	Lektura obowiązkowa	20	27

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	17
3.	Przygotowanie do kolokwium	20	20
Razem		50	64

Literatura obowiązkowa

1.	Popiel, A., Pragłowska, E. (2022). <i>Psychoterapia poznawczo-behavioralna: teoria i praktyka</i> . Wydawnictwo Naukowe PWN.
2.	Sommers-Flanagan, J., Sommers-Flanagan, R. (2018). <i>Counseling and psychotherapy theories in context and practice: Skills, strategies, and techniques</i> . Wiley.
3.	Hayes, S. C., Hofmann, S. G., Lorscheid, D. N. (2023). <i>Terapia oparta na procesach w praktyce</i> . GWP.

Literatura uzupełniająca

1.	Schöttke, H., Flückiger, C., Goldberg, S. B., Eversmann, J., & Lange, J. (2017). Predicting psychotherapy outcome based on therapist interpersonal skills: A five-year longitudinal study of a therapist assessment protocol. <i>Psychotherapy Research</i> , 27(6), 642-652.
2.	Hatcher, R. L. (2015). Interpersonal competencies: Responsiveness, technique, and training in psychotherapy. <i>American Psychologist</i> , 70(8), 747.
3.	Heinonen, E., & Nissen-Lie, H. A. (2020). The professional and personal characteristics of effective psychotherapists: A systematic review. <i>Psychotherapy Research</i> , 30(4), 417-432.

Inne materiały dydaktyczne

1.	
2.	
3.	