*Załącznik nr 1.5 do Zarządzenia Rektora UR nr 7/2023*

**SYLABUS**

dotyczy cyklu kształcenia *2024-2029*

Rok akademicki 2028/2029

1. Podstawowe informacje o przedmiocie

|  |  |
| --- | --- |
| Nazwa przedmiotu | Terapia poznawczo-behawioralna |
| Kod przedmiotu\* |  |
| nazwa jednostki prowadzącej kierunek | Kolegium Nauk Społecznych |
| Nazwa jednostki realizującej przedmiot | Instytut Psychologii |
| Kierunek studiów | Psychologia |
| Poziom studiów | jednolite magisterskie |
| Profil | praktyczny |
| Forma studiów | stacjonarna |
| Rok i semestr/y studiów | rok V, semestr 9 |
| Rodzaj przedmiotu | kształcenia specjalnościowego |
| Język wykładowy | polski |
| Koordynator | dr Anna Englert-Bator |
| Imię i nazwisko osoby prowadzącej / osób prowadzących | dr Anna Englert-Bator |

\* *-opcjonalni*e, *zgodnie z ustaleniami w Jednostce*

1.1.Formy zajęć dydaktycznych, wymiar godzin i punktów ECTS

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Semestr  (nr) | Wykł. | Ćw. | Konw. | Lab. | Sem. | ZP | Prakt. | Warsztat | **Liczba pkt. ECTS** |
| 9 | - |  | - | - | - | - | - | 30 | 2 |

1.2. Sposób realizacji zajęć

X zajęcia w formie tradycyjnej

☐ zajęcia realizowane z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość

1.3 Forma zaliczenia przedmiotu (z toku)

zaliczenie z oceną

2.Wymagania wstępne

|  |
| --- |
| Podstawowa wiedza dotycząca pomocy psychologicznej i psychopatologii jednostki. |

3. cele, efekty uczenia się , treści Programowe i stosowane metody Dydaktyczne

3.1 Cele przedmiotu

|  |  |
| --- | --- |
| C1 | przedstawienie ewolucji jaką przechodził nurt terapii poznawczych i behawioralnych na przestrzeni dekad |
| C2 | wskazanie technik, metod i narzędzi CBT przydatnych w pracy psychologicznej. |

**3.2 Efekty uczenia się dla przedmiotu**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| EK (efekt uczenia się) | Treść efektu uczenia się zdefiniowanego dla przedmiotu  Student: | Odniesienie do efektów kierunkowych |
| EK­\_01 | Zna podstawy medycyny opartej na dowodach i psychoterapii CBT opartej o procesy. Ma pogłębioną wiedzę na temat modeli zaburzeń psychicznych i procesów transdiagnostycznych. Doskonale zna symptomatologię ogólną zaburzeń psychicznych oraz europejskie i międzynarodowe zasady ich klasyfikacji według głównych systemów ICD i DSM. | K\_W04  K\_W14 |
| EK\_02 | Doskonale orientuje w interwencjach terapeutycznych według standardów NICE.org. Ma dogłębną wiedzę dotyczącą modeli zaburzeń psychicznych i odpowiadających im protokołów terapeutycznych wywodzących się z trzech fal terapii CBT. | K\_W23 |
| EK\_03 | Stosuje zachowania terapeutyczne w ramach udzielanych świadczeń zdrowotnych z wykorzystaniem psychoterapii CBT, potrafi przeprowadzić psychoedukację pacjentów z zaburzeniami psychicznymi. Stosuje metody terapeutyczne w ramach interwencji podejmowanych w praktyce psychologicznej, z wykorzystaniem technik z obszaru terapii CBT, prawidłowych umiejętności komunikacyjnych . | ­K\_U01  K\_U04 |
| EK\_04 | Współdziała w ramach zespołu interdyscyplinarnego w rozwiązywaniu dylematów etycznych i psychologicznych z zachowaniem zasad kodeksu etyki zawodów. | K\_K09  K\_K10 |

**3.3 Treści programowe**

1. Problematyka wykładu

Treści merytoryczne

B. Problematyka warsztatów

|  |
| --- |
| **Treści merytoryczne** |
| Pierwsza fala CBT: zdobycze tradycji behawioralnych. Wykorzystanie praw rządzących warunkowaniem klasycznym i instrumentalnym. |
| Techniki terapeutyczne pierwszej fali skuteczne w leczeniu zaburzeń lękowych. |
| Poznawcze aspekty procesów psychicznych: druga fala CBT. Beck i Ellis- pionierzy terapii poznawczych. |
| Terapia metapoznawcza w leczeniu zaburzeń psychicznych. |
| Rewolucja w leczeniu zaburzeń depresyjnych. Najważniejsze terminy psychoterapeutyczne: schemat poznawczy, zniekształcenia poznawcze, myśli automatyczne. |
| Nowe formy terapii poznawczo-behawioralnej – terapie ,,trzeciej fali”. |
| Mindfulness. Terapia poznawcza skoncentrowana na uważności MBCT. |
| Terapia obrazu ciała (Body Image Therapy – BAT) |
| Terapia dialektyczno- behawioralna w leczeniu osób z wysokim ryzykiem samobójczym, samouszkodzeniami i zaburzeniami osobowości borderline. |
| Terapia akceptacji i zaangażowania. Zwiększanie elastyczności psychologicznej i akceptacji. |
| Terapia schematów w praktyce. |
| Terapia Skoncentrowana na Współczuciu (CFT). Budowanie przyjaznej relacji z samym sobą – Self-compassion w praktyce terapeutycznej. |
| Trzy fale terapii w leczeniu specyficznych zaburzeń psychicznych – wskazania. |

3.4 Metody dydaktyczne

Analiza przypadków, analiza tekstów, dyskusja, wykład z prezentacją multimedialną, film

4. METODY I KRYTERIA OCENY

4.1 Sposoby weryfikacji efektów uczenia się

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Symbol efektu | Metody oceny efektów uczenia sie  (np.: kolokwium, egzamin ustny, egzamin pisemny, projekt, sprawozdanie, obserwacja w trakcie zajęć) | Forma zajęć dydaktycznych  (w, ćw, …) |
| Ek\_ 01 | praca projektowa i warsztatowa, test | ćw warsztatowe |
| Ek\_ 02 | dyskusja, obserwacja w trakcie zajęć, ocena aktywności, test | ćw warsztatowe |
| EK\_03 | praca projektowa, dyskusja, obserwacja ćwiczeń praktycznych, test | ćw warsztatowe |
| EK\_04 | praca projektowa, dyskusja, ocena aktywności na zajęciach | ćw warsztatowe |

4.2 Warunki zaliczenia przedmiotu (kryteria oceniania)

|  |
| --- |
| Zaliczenie przedmiotu wymaga spełnienia następujących warunków:  - obecność na ćwiczeniach (dopuszczalna 1 nieobecność)  - aktywny udział w ćwiczeniach  - przygotowanie projektu na wybrany temat dotyczący terapii zaburzeń psychicznych technikami pracy CBT  - nagranie filmu psychoedukacyjnego do wykorzystania w pracy z pacjentem  - zaliczenie testu otrzymanie powyżej 60% prawidłowych odpowiedzi.  ocena wg skali:  5.0 – wykazuje znajomość treści kształcenia na poziomie 93%-100% (znakomita wiedza)  4.5 – wykazuje znajomość treści kształcenia na poziomie 85%-92% (bardzo dobry poziom wiedzy  z drobnymi błędami)  4.0 – wykazuje znajomość treści kształcenia na poziomie 77-84% (dobry poziom wiedzy, z pewnymi  niedociągnięciami)  3.5 – wykazuje znajomość treści kształcenia na poziomie 69%-76% (zadowalająca wiedza,  z niewielką liczbą błędów)  3.0 – wykazuje znajomość treści kształcenia na poziomie 60%-68% (zadowalająca wiedza z licznymi  błędami)  2.0 – wykazuje znajomość treści kształcenia poniżej 60% (niezadowalająca wiedza, liczne błędy) |

**5. CAŁKOWITY NAKŁAD PRACY STUDENTA POTRZEBNY DO OSIĄGNIĘCIA ZAŁOŻONYCH EFEKTÓW W GODZINACH ORAZ PUNKTACH ECTS**

|  |  |
| --- | --- |
| **Forma aktywności** | **Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności** |
| Godziny z harmonogramu studiów | 30 |
| Inne z udziałem nauczyciela akademickiego  (udział w konsultacjach) | 1 |
| Godziny niekontaktowe – praca własna studenta:  - przygotowanie do zajęć  - przygotowanie pracy projektowej  - nauka do zaliczenia  - zapoznanie z literaturą | 9  4  4  2 |
| SUMA GODZIN | 50 |
| **SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS** | 2 |

6. PRAKTYKI ZAWODOWE W RAMACH PRZEDMIOTU

|  |  |
| --- | --- |
| wymiar godzinowy | - |
| zasady i formy odbywania praktyk | - |

7. LITERATURA

|  |
| --- |
| **Literatura podstawowa:**  Popiel, A., Pragłowska, E. (2022). *Psychoterapia poznawczo-behawioralna.* Warszawa: PWN.  Hayes, S.C, Strosahl, K.,D, Wilson, K.G (2013).*Terapia akceptacji i zaangażowania. Proces i praktyka uważnej zmiany*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.  [Segal,](http://www.wuj.pl/page%2Cautor%2Cautordane%2C911.html) Z.[, Williams,](http://www.wuj.pl/page%2Cautor%2Cautordane%2C912.html) M.G[, Teasdale](http://www.wuj.pl/page%2Cautor%2Cautordane%2C913.html) J.D. (2009). [*Terapia poznawcza depresji oparta na uważności*.](http://www.wuj.pl/page%2Cprodukt%2Cprodid%2C1050%2Cstrona%2CTerapia_poznawcza_depresji_oparta_na_uwaznosci%2Ckatid%2C0.html) Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.  Dimeff, L., Koerner, K. (red.) (2012). *Dialektyczna terapia behawioralna w praktyce klinicznej*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.  Rafaeli, E., Bernstein, D.P, Young, J. (2011). *Psychoterapia skoncentrowana na schematach*. Warszawa: Instytut Psychologii Zdrowia. |
| **Literatura uzupełniająca:**  Ciarrochi, J., Bailey, A., Harris, R. (2019). *Pożegnaj wagę. Jak wykorzystać techniki ACT w odchudzaniu i utrzymywaniu wymarzonej sylwetki*. Sopot: GWP.  Skinner, B. F. (2013). *Behawioryzm*. Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.  Beck, J. S. (2005). *Terapia poznawcza. Podstawy i zagadnienia szczegółowe*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego  Young, J., Klosko J.S., Weishaar M.E. (2013). *Terapia schematów*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.  Young, J., Klosko J.S., (2012). *Program zmiany sposobu życia. Uwalnianie się z pułapek...* Warszawa: Instytut Psychologii Zdrowia. |

Akceptacja Kierownika Jednostki lub osoby upoważnionej