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

***** *-opcjonalnie, 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

A. 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, Z., Williams, M.G, Teasdale J.D. (2009). *Terapia poznawcza depresji oparta na uważności*. 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