*Załącznik nr 1.5 do Zarządzenia Rektora UR nr 61/2025*

**SYLABUS**

dotyczy cyklu kształcenia 2026-2031

Rok akademicki 2030/2031

**1. PODSTAWOWE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE**

| | |
|---|---|
| Nazwa przedmiotu | **Terapia poznawczo-behawioralna** |
| Kod przedmiotu* | |
| nazwa jednostki prowadzącej kierunek | Wydział Nauk o Zdrowiu i Psychologii |
| Nazwa jednostki realizującej przedmiot | Katedra 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 | 3 |

**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<br>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<br>K_U04 |
| EK_04 | Współdziała w ramach zespołu interdyscyplinarnego w rozwiązywaniu dylematów etycznych i psychologicznych z zachowaniem zasad kodeksu etyki zawodów. | K_K09<br>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:<br>- obecność na ćwiczeniach (dopuszczalna 1 nieobecność)<br>- aktywny udział w ćwiczeniach<br>- przygotowanie projektu na wybrany temat dotyczący terapii zaburzeń psychicznych technikami pracy CBT<br>- nagranie filmu psychoedukacyjnego do wykorzystania w pracy z pacjentem<br>- zaliczenie testu otrzymanie powyżej 60% prawidłowych odpowiedzi.<br>ocena wg skali:<br>5.0 – wykazuje znajomość treści kształcenia na poziomie 93%-100% (znakomita wiedza)<br>4.5 – wykazuje znajomość treści kształcenia na poziomie 85%-92% (bardzo dobry poziom wiedzy<br>z drobnymi błędami)<br>4.0 – wykazuje znajomość treści kształcenia na poziomie 77-84% (dobry poziom wiedzy, z pewnymi<br>niedociągnięciami)<br>3.5 – wykazuje znajomość treści kształcenia na poziomie 69%-76% (zadowalająca wiedza,<br>z niewielką liczbą błędów)<br>3.0 – wykazuje znajomość treści kształcenia na poziomie 60%-68% (zadowalająca wiedza z licznymi<br>błędami)<br>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<br>(udział w konsultacjach) | 1 |
| Godziny niekontaktowe – praca własna studenta:<br>- przygotowanie do zajęć<br>- przygotowanie pracy projektowej<br>- nauka do zaliczenia<br>- zapoznanie z literaturą | <br>12<br>9<br>10<br>13 |
| SUMA GODZIN | 75 |
| **SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS** | 3 |

## 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