

Seminarium monograficzne IC - Elementy terapii poznawczej opartej na uważności - opis przedmiotu

Informacje ogólne	
Nazwa przedmiotu	Seminarium monograficzne IC - Elementy terapii poznawczej opartej na uważności
Kod przedmiotu	14.4--PSChM-SMETPonU1C-S21
Wydział	Wydział Nauk Społecznych
Kierunek	Psychologia
Profil	ogólnoakademicki
Rodzaj studiów	jednolite magisterskie
Semestr rozpoczęcia	semestr zimowy 2022/2023

Informacje o przedmiocie	
Semestr	6
Liczba punktów ECTS do zdobycia	2
Typ przedmiotu	obieralny
Język nauczania	polski
Sylabus opracował	• mgr Agata Łopato

Formy zajęć					
Forma zajęć	Liczba godzin w semestrze (stacjonarne)	Liczba godzin w tygodniu (stacjonarne)	Liczba godzin w semestrze (niestacjonarne)	Liczba godzin w tygodniu (niestacjonarne)	Forma zaliczenia
Seminarium	15	1	-	-	Zaliczenie na ocenę

Cel przedmiotu

Cele przedmiotu:

- zapoznanie studentów z podstawami terapii poznawczej opartej na uważności,
- zapoznanie z podstawowymi technikami pracy w terapii poznawczej opartej na uważności,
- rozwijanie wiedzy dotyczącej korzyści wynikających ze stosowania technik opartych na uważności,
- poznanie sposobów wykorzystania terapii poznawczej opartej na uważności przy różnych zaburzeniach, szczególnie depresji;

Wymagania wstępne

Wymagania wstępne: Student posiada ogólną wiedzę na temat zjawisk zachodzących w otaczającej go rzeczywistości społecznej

Wymagania formalne: wiedza z przedmiotów: Psychologia poznawcza, Psychopatologia rozwoju, Psychologia emocji i motywacji, Diagnoza psychologiczna dorosłego człowieka - studium przypadku

Zakres tematyczny

1. Podstawowe założenia terapii Mindfulness –Based Cognitive Therapy
2. Opis podstawowych metod MBCT (skanowanie ciała, medytacja z dźwiękiem, medytacja w pozycji siedzącej, uważny ruch, uważne jedzenie, trening kontaktu z ciałem, trening rozpoznawania uczuć)
3. Poznanie korzyści płynących z medytacji uważności.
4. Zapoznanie się z podstawowymi technikami poznawczymi i ćwiczenie umiejętności ich wykorzystywania (Model ABC Ellisa, rozpoznawanie myśli automatycznych, trenowanie odróżniania myśli od faktów i faktów od interpretacji, restrukturyzacja poznawcza, zniekształcenia poznawcze, klaryfikacja, metody za i przeciw, dialog sokratejski).
5. Kształtowanie umiejętności radzenia sobie z uczuciami, rozwijania zdolności samoregulacji emocji i uwagi, autorefleksji, rozpoznawania myśli, przekonań o niepożądanych konsekwencjach, redukcji stresu.
6. Możliwości wykorzystania terapii poznawczej opartej na uważności w psychoterapii, edukacji i wychowaniu.

Metody kształcenia

Analiza tekstów z dyskusją, praca w grupach, analiza przypadku, dyskusja, rozwiązywanie zadań

Efekty uczenia się i metody weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się

Opis efektu	Symbole efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
Student ma wiedzę na temat różnych korzyści wynikających z uważności; Student zna w pogłębionym stopniu koncepcję uważności i stosuje je do analizy zagadnień związanych z problemami i zaburzeniami psychicznymi	• K_W03	• aktywność w trakcie zajęć • bieżąca kontrola na zajęciach • dyskusja • kolokwium • praca pisemna	• Seminarium
Zna metody i techniki terapii opartej na uważności i jej znaczenie dla działań profilaktycznych i pomocowych	• K_W14	• aktywność w trakcie zajęć • dyskusja • kolokwium • odpowiedź ustna	• Seminarium
Student ma pogłębioną świadomość w zakresie podstawowych technik terapii poznawczej opartej na uważności i potrafi je zastosować w rozwoju indywidualnym i praktyce zawodowej	• K_K02	• aktywność w trakcie zajęć • dyskusja • kolokwium • odpowiedź ustna	• Seminarium
Student potrafi wykorzystać wiedzę teoretyczną z zakresu terapii poznawczej opartej o uważność dla celów pomocowych	• K_U04	• aktywność w trakcie zajęć • dyskusja • kolokwium • odpowiedź ustna • przygotowanie projektu	• Seminarium

Warunki zaliczenia

W ramach zaliczenia studenci są zobowiązani do:

1. Przygotowania i przeprowadzenia w grupie jednego ćwiczenia opartego na teorii MBCT (lista udostępniona przez prowadzącego, wśród nich np. skanowanie ciała, medytacja ciała i oddechu, uważne jedzenie, techniki poznawcze, itp.). Oceniany jest sposób przeprowadzenia techniki, znajomość techniki, omówienie jej z grupą (Maksymalnie można otrzymać 30 punktów)
2. Prezentacja przypadku – studenci opisują profil rozwojowy pacjenta z wybranymi trudnościami np. zaburzeniami nastroju, lękowymi, przewlekłym stresem, negatywnymi przekonaniami kluczowymi lub innymi. Ich zadaniem jest zastosowanie u niego wybranych, dopasowanych do danej trudności technik MBCT. Na prezentacji należy przedstawić sposób ich przeprowadzenia, omówić reakcje i wrażenia pacjenta, spostrzeżenia własne, trudności i dalsze możliwości rozwoju w zakresie pracy technikami MBCT.
3. Kolokwium zaliczeniowe – test wyboru przeprowadzany na ostatnich zajęciach. Studenci muszą uzyskać 60% poprawnych odpowiedzi aby uzyskać zaliczenie.

Literatura podstawowa

Segal Z. V., Williams J., M. G., Teasdale J. D. (2017) Terapia Poznawcza Depresji Oparta Na Uważności (Profilaktyka Nawrotów) Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego

Williams M., Teasdale J., Zindel S., (2018) Praktyka uważności. Ośmiotygodniowy program ćwiczeń pozwalający uwolnić się od depresji i napięcia emocjonalnego. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego

Padesky C.A., Greenberg D. (2004) Umysł ponad nastrojem – poradnik terapeuty. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego

Jenny Gu i inni, (2015) How do mindfulness-based cognitive therapy and mindfulness-based stress reduction improve mental health and wellbeing? A systematic review and meta-analysis of mediation studies. Clinical Psychology Review

Literatura uzupełniająca

Kabat-Zinn J., (2021) Życie Piękna Katastrofa. Wydawnictwo Czarna Owca;

Kabat-Zinn J. (2020) Gdziekolwiek Jesteś, Bądź. Wydawnictwo Czarna Owca

Padesky C.A., Greenberg D. (2005) Umysł Ponad Nastrojem – Zmień Nastrój Poprzez Zmianę Sposoby Myślenia. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego

Snel E., (2015) Uważność i spokój żabki. Wydawnictwo CoJaNaTo

Uwagi

Zmodyfikowane przez dr inż. Anna Góralewska-Słońska (ostatnia modyfikacja: 29-04-2022 10:49)