

UČNI NAČRT PREDMETA / COURSE SYLLABUS

Predmet:	Razvoj psihoterapevtskih pristopov – Kognitivno vedenjski pristopi
Course title:	The development of psychotherapeutic approaches - Cognitive behavioral approaches

Študijski program in stopnja Study programme and level	Študijska smer Study field	Letnik Academic year	Semester Semester
Psihosocialna pomoč	/	3.	6.
Psychosocial counselling	/	3rd	6th

Vrsta predmeta / Course type

Izbirni/ Optional

Univerzitetna koda predmeta / University course code:

Predavanja Lectures	Seminar Seminar	Vaje Tutorial	Klinične vaje work	Druge oblike študija	Samost. delo Individ. work	ECTS
30		45			105	6

Nosilec predmeta / Lecturer:

Doc.dr.Janez Mlakar

Jeziki /**Languages:****Predavanja /****Lectures:**

Slovensko / Slovenian, Angleško / English

Vaje / Tutorial:

Slovensko / Slovenian, Angleško / English

Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:

Vpis v tretji letnik.

Prerequisites:

Enrolment into the third year of study.

Vsebina:**Content (Syllabus outline):**

Študenti se bodo spoznavali z naslednjimi vsebinami:

- Razvoj vedenjskih pristopov v psihoterapiji in svetovanju
- Teorija učenja, klasično in instrumentalno pogojevanje
- Temeljni principi in metode vedenjske terapije (sprememba vedenja, objektivnost, izpostavljanje, sistematična desenzitizacija, uporaba principov pogojevanja pri oblikovanju vedenja, progresivna mišična relaksacija)
- Razvoj kognitivnih pristopov v psihoterapiji (vplivi na nastanek kognitivne terapije, vpliv kognitivne psihologije, začetniki kognitivne terapije)
- Temeljni teoretični koncepti kognitivne terapije (kognitivni model, sheme, bazična prepričanja, vmesna prepričanja, avtomatske misli, vpliv kognicije na vedenje, čustvovanje in telesne reakcije)
- Značilnosti kognitivne terapije (poudarek na sedanosti, usmerjenost na cilj, kolaborativnost, edukativni pristop, predpogoj je dober delovni odnos, strukturiranost, časovna omejenost, domače naloge)
- Faze kognitivne terapije (identifikacija avtomatskih misli, ovrednotenje avtomatskih misli, odgovarjanje na avtomatske misli, identifikacija in modificiranje bazičnih prepričanj, preprečevanje ponovitve simptomov)
- Miselna izkrivljenja (mišljenje vse ali nič, pretirano posploševanje, duševno sito, izključevanje pozitivnega, branje misli, prerokovanje, etiketiranje, trditve 'moral bi', samoobtoževanje in obtoževanje drugih)
- Kognitivna konceptualizacija primera

Students will learn about the following topics:

- Development of behavioral approaches in psychotherapy and counseling
- Theory of learning, classical and instrumental conditioning
- Basic principles and methods of behavioral therapy (changing behavior, objectivity, exposure, systematic desensitization, applying principles of conditionality in shaping behavior, progressive muscle relaxation)
- The development of cognitive approaches in psychotherapy (effects on the formation of cognitive therapy, influence of Cognitive psychology, cognitive therapy beginnings)
- Fundamental theoretical concepts of cognitive therapy (cognitive model scheme, basic beliefs, intermediate beliefs, automatic thoughts, influence of cognition on behavior, feelings and physical reactions)
- Characteristics of cognitive therapy (focus on the present, focus on the goal, collaboration, educational approach, a prerequisite is a good working relationship, structure, time limitations, homework)
- Stages of Cognitive Therapy (identification of automatic thoughts, evaluating automatic thoughts, responding to automatic thoughts, identification and modification of basic beliefs, prevention of recurrence of symptoms)
- Thought distortion (all or nothing thinking, over-generalization, mental sieve, exclusion of positive, mind-reading, fortune telling, labeling, claims 'should have', self-blame and accusation of others)
- Cognitive conceptualization of practical case

<ul style="list-style-type: none"> - Integracija kognitivnih in vedenjskih pristopov: razvoj kognitivno vedenjske terapije - Metode in tehnike kognitivno vedenjske terapije (kognitivne tehnike: tehnike distrakcije, dnevnik avtomatskih misli, Sokratova metoda vprašanj, identificiranje in modificiranje avtomatskih misli in bazičnih prepričanj; vedenjske tehnike: prijetne aktivnosti, vedenjski eksperimenti, postopno izpostavljanje in druge vedenjske tehnike) - Kognitivno vedenjska terapija depresivnosti in anksioznosti - Nove oblike kognitivno vedenjske terapije (Na sheme usmerjena terapija, Dialektična vedenjska terapija, Na čuječnost usmerjena kognitivna terapija) 	<ul style="list-style-type: none"> - Integration of cognitive and behavioral approaches: the development of cognitive behavioral therapy - Methods and techniques of cognitive behavioral therapy (cognitive techniques: Distractions techniques, a diary of automatic thoughts, Socratic method of questions, identifying and modifying automatic thoughts and basic beliefs, behavioral techniques: pleasant activity, behavioral experiments, gradual exposure and other behavioral techniques) - Cognitive behavioral therapy for depression and anxiety - New forms of cognitive behavioral therapy (The scheme targeted therapy, dialectical behavioral therapy, mindfully focused cognitive therapy)
---	---

Temeljni literatura in viri / Readings:

Izbor iz/ Selection from:

- Adamčič, P. D. (2000). Moč misli: Prikaz vedenjsko-kognitivne terapije panike z agorafobijo. V Praper, P. (Ur.). 6. Bregantovi dnevi. Moč. Transfer in kontratransfer v psihoterapiji. Ljubljana: ZPS.
- Anić, N. (Ur.) (2004). Prispevki iz vedenjsko kognitivne terapije. (Zbornik 1). Ljubljana: Društvo za vedenjsko in kognitivno terapijo.
- Beck, J. S. (1995). Cognitive Therapy. Basics and Beyond. New York, London: The Guilford Press.
- Burns, D. D. (1989). Kako smo lahko srečni in zadovoljni. (The feeling good Handbook). Ljubljana: Založba Mladinska knjiga
- Biro, M. (1990). Kognitivna psihoterapija. N. Anić (Ur.), Praktikum iz kognitivne i bihevioralne terapije III, Zagreb: DPH.
- Hayes, S. C., Follette, V. M. in Linehan, M.M. (Ur.). Mindfulness and Acceptance: Expanding the Cognitive -Behavioral Tradition. New York: The Guilford Press.
- Young, J. E., Klosko, J. S., Weishaar, M. E. (2003). Schema Therapy: A Practitioner's Guide. New York: The Guilford Press.
- Žvelc, G. (2004). Skupinska kognitivno-vedenjska terapija. V: Anić, N. (ur.). Prispevki iz vedenjsko kognitivne terapije, (Zbornik, 1). Ljubljana: Društvo za vedenjsko in kognitivno terapijo, str. 141-154.

Cilji in kompetence:

Objectives and competences:

Cilj: Temelječ na predmetu osnove psihoterapije prvega semestra se v vsebinah študentom predstavi razvoj kognitivno vedenjskih pristopov.

Kompetence:

- poznavanje in razumevanje osnovnih konceptov in metod, seznanjenost z novostmi na področju študija
- kooperativnost, delo v skupini
- sposobnost argumentiranega ter spoštljivega razpravljanja in reševanja problemov
- zmožnost avtonomno uporabljati vire za učenje konkretnih vsebin
- zmožnost učenja, strokovnega izpopolnjevanja z visoko stopnjo samostojnosti
- poznavanje in razumevanje splošnih teoretičnih in kliničnih načel vseh psihoterapevtskih modalitet specifičnih za izbrano modaliteto

Objective: Based on the course Basics of psychotherapy from the first semester, the student get detailed presentation of the development of cognitive behavioral approaches.

Competences:

- Understanding of basic concepts and methods, familiarity with innovations in the field of study
- Cooperation, working in groups
- The ability of argumentative and respectful discussion and problem solving
- The ability to autonomously use resources for learning specific content
- The ability of learning, professional development with a high degree of autonomy
- Knowledge and understanding of general theoretical and clinical principles of psychotherapeutic modalities specific to the chosen modality

Predvideni študijski rezultati:

Od študentov se pričakuje, da bodo zmožni

- demonstrirati razumevanje za svetovanje in psihoterapijo relevantnih kognitivno vedenjskih pristopov
- razumeti nastanek in razvoj kognitivno vedenjske paradigme v psihoterapiji
- poznavanja različnih oblik in smeri kognitivno vedenjske psihoterapije
- razumeti temeljne teoretične in znanstvene osnove kognitivno vedenjske terapije
- kritičnega branja eksemplaričnih tekstov
- avtonomno uporabljati vire za učenje
- demonstrirati kritično refleksijo eksemplaričnih tekstov iz kognitivno vedenjskega pristopa
- demonstrirati splošno raven razumevanja glavnih psihoterapevtskih pristopov

Intended learning outcomes:

Students are expected to be able to:

- Demonstrate an understanding of for counseling and psychotherapy significant cognitive behavioral approaches
- Understand the formation and development of cognitive behavioral paradigms in psychotherapy
- Show knowledge of the various forms and directions of cognitive behavioral psychotherapy
- Understand the fundamental theoretical and scientific bases of cognitive behavioral therapy
- Critically read the exemplary texts
- Autonomously use resources for learning
- Demonstrate a critical reflection on exemplary texts from a cognitive behavioral approach

--

<ul style="list-style-type: none"> - Demonstrate the general level of understanding of the main psychotherapeutic approaches

Metode poučevanja in učenja:

<ul style="list-style-type: none"> - Predavanja z aktivno udeležbo študentov (razlaga, diskusija, vprašanja, primeri, reševanje problemov) - Seminarske vaje (refleksija izkušenj, projektno delo, timsko delo, metode kritičnega mišljenja, diskusija, sporočanje povratne informacije); - Eksperimentalne vaje, ki temeljijo na izkušnjskem, sodelovalnem in problemskem učenju (samostojno učenje, diskusija, razlaga, opazovanje, timsko delo, študija primera, metode kritičnega branja in pisanja, igra vlog, sodelovalno učenje, portfolijo, evalvacija, samoocenjevanje) - Individualne in skupinske konsultacije (diskusija, dodatna razlaga, obravnava specifičnih vprašanj)
--

Learning and teaching methods:

<ul style="list-style-type: none"> - Lectures with students' active participation (lecture, discussion, questions, examples, problem solving exercises) - Tutorials with assignment (self-reflection, project work, team work, methods of critical thinking, discussion, feedback, practice) - Experimental exercises that are based on experiential, collaborative and problem-based learning (individual independent learning, discussion, interpretation, observation, teamwork, case study methods of critical reading and writing, role playing, cooperative learning, portfolio, evaluation, self-assessment); - Individual and group consultations (discussion, additional explanation, dealing with specific questions)

Delež (v %) /

Weight (in %)

Načini ocenjevanja:

Assessment:

Pisni izpit	60 %	Written exam
Izdelava seminarske naloge s poročili eksperimentalnih vaj in predstavitev	40 %	Seminar paper with tutorial reports and its presentation
Ocenjevalna lestvica – skladno s Pravilnikom o preverjanju in ocenjevanju znanja		Grading is in accordance with the Faculty's evaluation Ordinance

Reference nosilca / Lecturer's references:

1. KASTELIC, Andrej, MLAKAR, Janez, PREGELJ, Peter. Preliminary data on validity of the drug addiction treatment efficacy questionnaire. *Psychiatria Danubina*, ISSN 0353-5053, 2013, vol. 25, no. 3, str. 261-265. [COBISS.SI-ID [30882521](#)], [JCR, SNIP, WoS do 3. 9. 2014: št. citatov (TC): 0, čistih citatov (CI): 0, Scopus do 26. 11. 2014: št. citatov (TC): 0, čistih citatov (CI): 0]
2. VUČKO MIKLAVČIČ, Ilonka, MILAKIČ-SNOJ, Zvezdana, MLAKAR, Janez, PREGELJ, Peter. Validation of the Slovenian version of hospital anxiety and depression scale in female cancer patients. *Psychiatria Danubina*, ISSN 0353-5053, 2008, vol. 20, no. 2, str. 148-152. [COBISS.SI-ID [24458457](#)], [JCR, SNIP, WoS do 14. 10. 2015: št. citatov (TC): 6, čistih citatov (CI): 4, Scopus do 8. 6. 2015: št. citatov (TC): 6, čistih citatov (CI): 4]
3. RAKUŠA, Martin, GRANDA, Gal, KOGOJ, Aleš, MLAKAR, Janez, VODUŠEK, David B. Mini-mental state examination : standardization and validation for the elderly Slovenian population. *European journal of neurology*, ISSN 1351-5101, 2006, letn. 13, str. 141-145. [COBISS.SI-ID [21239001](#)], [JCR, SNIP, WoS do 10. 2. 2015: št. citatov (TC): 11, čistih citatov (CI): 10, Scopus do 10. 1. 2015: št. citatov (TC): 14, čistih citatov (CI): 12]
4. AVBERŠEK, Andreja, BLATNIK, Olga, JENSTERLE, Jože, MLAKAR, Janez, VODUŠEK, David B. Uspešnost preizkusa risanja ure pri nedementnih slovenskih starostnikih z različno izobrazbo = Clock-drawing test in non-demented Slovene elderly people with different levels of education. *Zdravniški vestnik*, ISSN 1318-0347. [Tiskana izd.], april 2005, letn. 74, št. 4, str. 221-225. [COBISS.SI-ID [19253977](#)]
5. KOGOJ, Aleš, MLAKAR, Janez, JENSTERLE, Jože, VODUŠEK, David B. Development of verbal and non-verbal functions after an early brain trauma. *Neurology, psychiatry & brain research*, ISSN 0941-9500, 2004, letn. 11, str. 127-132. [COBISS.SI-ID [19194329](#)], [JCR, SNIP, WoS do 7. 6. 2006: št. citatov (TC): 0, čistih citatov (CI): 0, Scopus do 2. 2. 2011: št. citatov (TC): 0, čistih citatov (CI): 0]
6. GRANDA, Gal, MLAKAR, Janez, VODUŠEK, David B. Kratek preizkus spoznavnih sposobnosti - umerjanje pri preiskovancih, starih od 55 do 75 let (I) = The Slovene version of mini mental state examination - standardization on volunteers from 55 to 75 years old (I). *Zdravniški vestnik*, ISSN 1318-0347. [Tiskana izd.], oktober 2003, letn. 72, št. 10, str. 575-581. [COBISS.SI-ID [17095385](#)]
7. JENSTERLE, Jože, MLAKAR, Janez, VODUŠEK, David B., FRITH, Chris D. Disorganisation in schizophrenia need not result from a failure to inhibit dominant response tendencies. *Cognitive neuropsychiatry*, ISSN 1354-6805, May 2000, letn. 5, št. 2, str. 105-121. [COBISS.SI-ID [11364313](#)], [SNIP, Scopus do 21. 3. 2014: št. citatov (TC): 9, čistih citatov (CI): 8]
8. LIČINA, Milan, MLAKAR, Janez, TRTNIK-SNOJ, Mihaela. Dolgoletna zasledovalna študija zdravstvenega in psihičnega stanja žensk v rodnem obdobju. *Viceversa*, ISSN 1318-5764, 1996, št. 15, str. 55-65. [COBISS.SI-ID [5119961](#)]
9. MLAKAR, Janez, JENSTERLE, Jože, FRITH, C... D. Central monitoring deficiency and schizophrenic symptoms. *Psychological medicine*, ISSN 0033-2917, 1994, let. 24, št. 3, str. 557-564. [COBISS.SI-ID [2348505](#)], [JCR, SNIP, WoS do 23. 2. 2016: št. citatov (TC): 76, čistih citatov (CI): 76, Scopus do 23. 10. 2016: št. citatov (TC): 96, čistih citatov (CI): 95]
10. LIČINA, Milan, JENSTERLE, Jože, MLAKAR, Janez, ČUK, Miran, CERAR, Matko-Vasili. Incidenca poporodne depresivnosti v povezavi s psihosocialnimi dejavniki = Incidence of puerperal depression related to psychosocial factors. *Zdravstveni vestnik*, ISSN 0350-0063, 1987, letn. 56, št. 10, str. 369-372. [COBISS.SI-ID [3081177](#)], [WoS do 17. 1. 2013: št. citatov (TC): 2, čistih citatov (CI): 2]
11. MLAKAR, Janez. Kognitivno nevropsihološko raziskovanje psihiatrične simptomatike. *Viceversa*, ISSN 1318-5764, september 2000, št. 30, str. 59-64. [COBISS.SI-ID [12611801](#)]
12. MLAKAR, Janez, LIČINA, Milan, JENSTERLE, Jože, TRTNIK-SNOJ, Mihaela, STANIČ, Janja, ŠTRUS, Franci, ZALAR, Bojan, PATERNOSTER, Mira. Psihosocialni dejavniki poporodne depresivnosti. *Zdravstveni vestnik*, ISSN 0350-0063, 1991, letn. 60, št. 3, str. 129-130. [COBISS.SI-ID [23052034](#)], [WoS do 14. 10. 2015: št. citatov (TC): 2, čistih citatov (CI): 2]

13. JENSTERLE, Jože, LIČINA, Milan, MLAKAR, Janez. Depresivnost v poporodnem obdobju = Depression in the postpartum period. *Zdravstveni vestnik*, ISSN 0350-0063, 1987, letn. 56, št. 6, str. 247-249. [COBISS.SI-ID [3008985](#)], [WoS do 17. 1. 2013: št. citatov (TC): 2, čistih citatov (CI): 2]

14. JENSTERLE, Jože, MLAKAR, Janez. RO-P strokovno izpopolnjevanje : primer: psihodiagnostična obravnava borderline psihopatologije. *Bilten*, 1984, št. 2, str. 46-56. [COBISS.SI-ID [14158041](#)]