

## Seminární práce k předmětu PSYn4330

Ze seminární práce by měla být patrné, že absolvent kurzu porozuměl základním principům KBT a že je schopen aplikovat tento přístup u konkrétního psychického problému.

Jádrem práce by mělo být:

1, **Uchopení** psychického problému v intencích KBT: Tedy popis problému, délky jeho trvání, okolností jeho vzniku, jeho projevů v klientově životě.

1a, Součástí práce by měla být **definice problému** (jeho formulování v intencích KBT).

1b, A stanovení **cíle terapie** (tedy cílového stavu, ke kterému se snažíme terapii zaměřit)

2, Dále zmapování problému v intencích „**behaviorální**“, „**kognitivní**“ a „**funkční analýzy**“.

2a, U **behaviorální analýzy** je vhodné mapování jednotlivých situací, ve kterých se problém projevuje v intencích modelu ABC (Tedy popis **A spouštěčů**: kde, v jakých situacích, za jakých okolností se problém vyskytuje, dále **B rovin problémového chování, tedy roviny behaviorální, kognitivní, emoční a fyziologické** a dále **C důsledků** problémového chování, jak krátkodobých, tak dlouhodobých.

2b, U **kognitivní analýzy** pak zmapování jednotlivých myšlenek (kognitivní událost) a zachycení některých automatických negativních myšlenek. Dále pokus o zmapování některých kognitivních schémat.

2c, U **funkční analýzy** pak zmapování dopadů problému na oblasti života (práci, vztahy, zájmy..) a úvaha nad tím, čím může být problémové chování udržováno.

3, Dále pak musí seminární práce obsahovat výběr vhodných **terapeutických technik** kterými byste se pokusili problém ovlivnit.

POZN: Jako „klienta“ je možné vybrat kohokoliv, kdo má nějaký psychický problém a je ochotný s Vámi spolupracovat. Je možné zvolit i nějaký svůj vlastní psychický problém a pokusit se o jeho zmapování v intencích KBT.

Rozsah práce by měl být 5 – 10 stran. Nejméně však 5. Při vyšším počtu stran je možné do práce začlenit např. i oskenovaný záznamový arch, nebo měřící škálu.. atd.