

Propozycja rekomendacji dla ośrodków szkolenych w psychoterapii w różnych modalnościach:

Cel: określenie, jakie naukowe i empiryczne podstawy powinny być udokumentowane i odzwierciedlone w programach szkolenia psychoterapeutów i psychoterapeutek.

- I. Dysponowanie systematycznym przeglądem badań dotyczącym skuteczności i efektywności metod psychoterapii stosowanych w programie szkoleniowym.**
- II. Współpraca, w ramach komisji szkoleniowych, naukowych lub innych gremiów odpowiedzialnych za tworzenie programu szkolenia z psychoterapii w danych instytucjach, z osobami aktywnie prowadzącymi badania naukowe w zakresie psychoterapii na uczelniach wyższych (w Polsce lub zagranicą).**
- III. Ujęcie w programie szkolenia zajęć poświęconych badaniom nad psychoterapią, rozwijających umiejętność krytycznej analizy i stosowania wyników badań w praktyce.**

Ad. I. Systematyczny przegląd badań

- Ø Zaleca się, aby ośrodek szkoleniowy posiadał wiedzę oraz możliwość wykazania, że jego program opiera się na najlepszych dostępnych podstawach naukowych. Wiedza ta powinna wynikać z systematycznego przeglądu literatury obejmującego ostatnie 25 lat. Przegląd taki może zostać opracowany samodzielnie przez jednostkę szkolącą, jeśli nie jest dostępny w bazach naukowych, lub poprzez zebranie istniejących przeglądów systematycznych i metaanaliz, a następnie przygotowanie raportu syntetyzującego.
- Ø Warto przy tym uwzględnić różne typy badań stosowanych w psychoterapii, które dostarczają danych w różnym zakresie. Należą do nich min.:
 - o randomizowane badania kontrolowane (RCT),
 - o badania procesowe analizujące mechanizmy zmiany,
 - o badania korelacyjne i podłużne,
 - o eksperymenty laboratoryjne,
 - o badania jakościowe, w tym studia przypadków (case study).
- Ø Takie zróżnicowanie metodologiczne pozwala na kompleksową ocenę zarówno skuteczności, efektywności, jak i mechanizmów działania stosowanych metod terapeutycznych w ramach danego szkolenia.
- Ø Aktualizacja przeglądu powinna następować co 2–3 lata, a sam przegląd powinien zawierać jasno określony cel i kryteria wyszukiwania, obejmować najważniejsze bazy danych naukowych oraz stosować transparentne zasady włączania badań. Rekomenduje się zebranie wyników badań dotyczących skuteczności/efektywności psychoterapii w odniesieniu do głównych jednostek diagnostycznych, min. takich jak depresja, zaburzenia lękowe, zaburzenia osobowości, cPTSD, PTSD, OCD, zaburzenia psychotyczne, zaburzenia złożone (współwystępujące) uwzględniając zarówno podejście kategoryjne, jak i dymensjonalne.
- Ø W części poświęconej mechanizmom zmiany warto przedstawić wyniki badań nad procesami kluczowymi dla efektywności psychoterapii, w której prowadzone jest szkolenie, takimi jak np., elastyczność poznawcza, regulacja emocji, mentalizacja czy zniekształcenia poznawcze.
- Ø Cennym elementem byłaby także analiza luk badawczych, wskazanie obszarów niedostatecznie zbadanych, tematów nierozstrzygniętych oraz omówienie ewentualnych przeciwwskazań do określonych form terapii i potencjalnych efektów ubocznych.
- Ø Dodatkowo rekomendowane jest uwzględnienie badań dot. roli superwizji w danej modalności.

[Systematyczny przegląd badań]



[Diagnoza jednostek klinicznych]

(np. depresja, zaburzenia lękowe, PTSD, OCD, zaburzenia osobowości)



► [Ocena skuteczności, efektywności leczenia w odniesieniu do jednostek diagnostycznych]

[Mechanizmy zmiany w psychoterapii]

(np. elastyczność poznawcza, regulacja emocji, mentalizacja, zniekształcenia poznawcze)



► [Ocena skuteczności/efektywności leczenia w odniesieniu do mechanizmów zmiany]

[Rekomendacje dla programu szkoleniowego]

(aktualizacja wiedzy, analiza luk badawczych)

Ad II. Współpraca naukowa

Udział osób aktywnie prowadzących badania w zakresie psychoterapii na uczelniach wyższych gwarantuje, że treści przekazywane w procesie szkolenia odpowiadają aktualnej wiedzy, standardom międzynarodowym oraz wynikają z rzetelnych danych empirycznych. Dzięki temu osoby w przyszłości prowadzące psychoterapię otrzymują nie tylko umiejętności praktyczne, ale także solidne przygotowanie teoretyczne i krytyczne spojrzenie na rozwój swojej dziedziny.

Współpracę można realizować m.in. poprzez:

- tworzenie stałych zespołów roboczych łączących przedstawicieli instytutów szkoleniowych i środowisk akademickich,
- zapraszanie badaczy i badaczek do współtworzenia programów, prowadzenia zajęć i seminariów,
- uwzględnianie w programach szkoleniowych wyników najnowszych badań oraz rekomendacji towarzystw naukowych,
- organizację cyklicznych spotkań i konferencji integrujących środowisko praktyków i naukowców,

Tak rozumiana współpraca sprzyja podnoszeniu jakości edukacji w psychoterapii, a także budowaniu mostu pomiędzy praktyką kliniczną a badaniami naukowymi, co w dłuższej perspektywie przekłada się na lepszą pomoc dla pacjentów i pacjentek.

Ad III. Poniżej prezentujemy dwa przykładowe sylabusy zajęć: jeden to projekt zajęć 6-godzinnych, a drugi w wersji rozszerzonej (20 godzin).

Wersja 6-godzinna:

Sylabus – Wprowadzenie do badań psychoterapii

Łącznie: 6 godzin (2 × blok 3-godzinny)

Cele przedmiotu:

1. Znajomość typów badań naukowych w psychoterapii, w tym różnic między skutecznością a efektywnością
2. Nabycie umiejętności analizy i interpretacji artykułów naukowych dotyczących psychoterapii
3. Zaprojektowanie projektu badawczego dotyczącego psychoterapii

BLOK I (3 godz.) – Jak „czytać” badania w psychoterapii

Wykład – 1 godz.

- Co to znaczy „badania empiryczne w psychoterapii”?
- Typy artykułów naukowych:
 - badania empiryczne
 - przeglądy narracyjne
 - przeglądy systematyczne (definicja, standardy)
 - metaanalizy
- Rodzaje badań:
 - ilościowe, jakościowe, mieszane

Warsztat – 2 godz.

- Praca z krótkim artykułem empirycznym:
 - identyfikacja pytania badawczego, hipotez badawczych, zastosowanych metod, otrzymanych wyników i ograniczeń badania
- Elementy oceny jakości artykułu naukowego i badania, które jest w nim opisane
- Dyskusja: Co ten wynik oznacza dla praktyki terapeutycznej?

BLOK II (3 godz.) – Wskaźniki zmiany i projektowanie badań

Wykład – 1 godz.

- Co mierzymy w badaniach psychoterapii, m.in.:
 - objawy
 - funkcjonowanie społeczne, rodzinne i zawodowe
 - relacja terapeutyczna
- Wprowadzenie do narzędzi badawczych: ankiety, kwestionariusze, skale samoopisu, wywiady
- Podstawy praktycznej metodologii: kto, co, kiedy i czym mierzymy?

Warsztat – 2 godz.

- Wybór obszaru badania (np. objawy, relacja, dropout)
- Określanie zmiennych: niezależne, zależne, kontrolne
- Praca w grupach: szkic mini-badania (1 strona):
 - pytanie badawcze
 - próba i kontekst: efficacy czy effectiveness?
 - narzędzie pomiarowe
 - spodziewany praktyczny wniosek kliniczny
- Prezentacja i omówienie projektów

Efekty uczenia się:

Student/ka:

- rozróżnia rodzaje badań i artykułów naukowych w psychoterapii

- rozumie i interpretuje wyniki badań psychoterapii
- potrafi zaprojektować prosty projekt badawczy dostosowany do praktyki klinicznej

Przykładowa literatura dot. ogólnie badań (do wyboru)

- Bomba, J. (2010). Badania nad efektywnością psychoterapii w leczeniu zaburzeń psychicznych u dzieci i młodzieży. *Psychoterapia*, 3(154), 37–47.
- Chrzastowski, S. (2019). Praktyka psychoterapeutyczna oparta na danych naukowych – za i przeciw. *Psychoterapia*, 2(189), 45–57.
- Cierpiałkowska, L. (2003). Szanse i pułapki badań naukowych nad efektywnością psychoterapii. W M. Fajkowska-Stanik, K. Drat-Ruszczak, & M. Marszał-Wiśniewska (Red.), *Pułapki metodologiczne w badaniach empirycznych z zakresu psychologii klinicznej* (s. 183–198). Warszawa, Polska: Wydawnictwo Academia Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej.
- Cierpiałkowska, L. (2016). Efektywność poradnictwa psychologicznego i psychoterapii. W *Psychologia kliniczna*. Warszawa, Polska: PWN.
- Grzesiuk, L. (Red.). (2006). *Psychoterapia. Badanie i szkolenie. Część I. Badania nad psychoterapią* (s. 21–242). Warszawa, Polska: Eneteia.
- Hupp, S., & Tolin, D. F. (Eds.). (2025). *Science-based therapy: Raising the bar for empirically supported treatments*. Cambridge University Press.
- Janusz, B., Bobrzyński, J., Furgał, M., de Barbaro, B., & Gdowska, K. (2010). O potrzebie badań jakościowych w psychiatrii. *Psychiatria Polska*, 44(1), 5–11.
- Wampold, B. E., & Imel, Z. E. (2015). *The great psychotherapy debate: The evidence for what makes psychotherapy work*. Routledge.

Wersja 20-godzinna

Sylabus przedmiotu: Wprowadzenie do badań psychoterapii

Forma zajęć:

- Wykład – 5 godzin
- Warsztaty praktyczne – 15 godzin

Formy zaliczenia (do wyboru przez szkołę psychoterapii):

1. Opracowanie konspektu projektu badawczego dotyczącego procesu psychoterapii
2. Udział w projekcie naukowym, którego celem jest prowadzenie badań psychoterapii
3. Praca pogładowa na temat badań w psychoterapii

Cele przedmiotu:

1. Zrozumienie podstawowych podejść i metod badania psychoterapii
2. Poznanie sposobów monitorowania przebiegu psychoterapii w różnych nurtach i formach
3. Kształtowanie postawy badawczej i refleksyjnej w odniesieniu do praktyki psychoterapeutycznej

Zagadnienia do wykładów i warsztatów

I. Przegląd badań

- Przegląd badań i metod monitorowania skuteczności i procesu psychoterapii w różnych podejściach psychoterapeutycznych (wybór podejścia należy do szkoły psychoterapii), min.:
 - poznawczo-behawioralne
 - psychodynamiczne/psychoanalityczne
 - systemowe
 - humanistyczno-doświadczeniowe, w tym egzystencjalne
 - integracyjne

II. Badania i monitorowanie w różnych formach psychoterapii

- terapia indywidualna
- terapia grupowa
- terapia rodzinna
- terapia par

III. Badania nad superwizją:

Analiza badań dot. wpływu superwizji min. na proces:

- kształcenia i rozwój psychoterapeuty
- monitorowania relacji terapeutycznej i jej wpływu na postępy w terapii

IV. Badania i monitorowanie uczestników procesu psychoterapii

- pacjenci
- psychoterapeuci
- koterapeuci
- zespół leczący

V. Badania i monitorowanie składowych procesu psychoterapii

- objawy i zmiana objawowa
- zmiana w definiowaniu problemów
- funkcjonowanie społeczne, rodzinne i zawodowe pacjenta
- relacja terapeutyczna
- elementy specyficzne procesu terapeutycznego w danym nurcie

VI. Metody badawcze (przegląd)

- przegląd dostępnych, opublikowanych narzędzi badawczych
- zasady konstrukcji ankiety ewaluacyjnej
- zasady konstrukcji kwestionariusza
- wykorzystanie podstawowych narzędzi cyfrowych do tworzenia ankiet i kwestionariuszy
- metodologia badań jakościowych:
 - obserwacja / arkusz obserwacyjny – analiza sesji symulowanych, nagrań, materiału filmowego
 - wywiad z pytaniami zamkniętymi i otwartymi

Efekty uczenia się

Student/ka:

- rozumie znaczenie badań skuteczności i procesu psychoterapii dla rozwoju praktyki klinicznej
- rozróżnia główne rodzaje badań psychoterapii
- zna narzędzia badawcze wykorzystywane w ewaluacji procesu terapeutycznego
- potrafi zaplanować prosty projekt badawczy lub ewaluacyjny w ramach praktyki psychoterapeutycznej

Przykładowa literatura dot. ogólnie badań (do wyboru)

- Bomba, J. (2010). Badania nad efektywnością psychoterapii w leczeniu zaburzeń psychicznych u dzieci i młodzieży. *Psychoterapia*, 3(154), 37–47.
- Barkham, M., Saxon, D., Hardy, G. E., Bradburn, M., Galloway, D., Wickramasekera, N., Keetharuth, A. D., Bower, P., King, M., Elliott, R., Gabriel, L., Kellett, S., Shaw, S., Wilkinson, T., Connell, J., Harrison, P., Arden, K., Bishop-Edwards, L., Ashley, K., Ohlsen, S., Pilling, S., Waller, G., & Brazier, J. E. (2021). Person-centred experiential therapy versus cognitive behavioural therapy delivered in the English Improving Access to Psychological Therapies service for the treatment of moderate or severe depression (PRaCTICED): A pragmatic, randomised, non-inferiority trial. *The Lancet Psychiatry*, 8(6), 487–499.
- Chrzastowski, S. (2019). Praktyka psychoterapeutyczna oparta na danych naukowych – za i przeciw. *Psychoterapia*, 2(189), 45–57.
- Cierpiałkowska, L. (2003). Szanse i pułapki badań naukowych nad efektywnością psychoterapii. W M. Fajkowska-Stanik, K. Drat-Ruszczak, & M. Marszał-Wiśniewska (Red.), *Pułapki metodologiczne w badaniach empirycznych z zakresu psychologii klinicznej* (s. 183–198). Warszawa, Polska: Wydawnictwo Academia Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej.
- Cierpiałkowska, L. (2016). Efektywność poradnictwa psychologicznego i psychoterapii. W *Psychologia kliniczna*. Warszawa, Polska: PWN.
- Elliott, R., Watson, J. C., Timulak, L., & Sharbanee, J. (2021). Research on humanistic-experiential psychotherapies: Updated review. W M. Barkham, W. Lutz, & L. G. Castonguay (Red.), *Bergin and Garfield's handbook of psychotherapy and behavior change* (7th ed., s. 421–467). John Wiley & Sons Inc.
- Franklin, C. (Ed.). (2012). *Solution-focused brief therapy: A handbook of evidence-based practice*. Oxford University Press.
- Franklin, C., Zhang, A., Froerer, A., & Johnson, S. (2017). Solution-focused brief therapy: A systematic review and meta-summary of process research. *Journal of Marital and Family Therapy*, 43(1), 16–30.
- Grzesiuk, L. (Red.). (2006). *Psychoterapia. Badanie i szkolenie. Część I. Badania nad psychoterapią* (s. 21–242). Warszawa, Polska: Eneteia.
- Hupp, S., & Tolin, D. F. (Eds.). (2025). *Science-based therapy: Raising the bar for empirically supported treatments*. Cambridge University Press.
- Janusz, B., Bobrzyński, J., Furgał, M., de Barbaro, B., & Gdowska, K. (2010). O potrzebie badań jakościowych w psychiatrii. *Psychiatria Polska*, 44(1), 5–11.

- Kita, S. (2023). *Poczucie samotności a objawy psychopatologiczne u pacjentów będących w toku terapii integracyjnej: Analiza porównawcza*. Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.
- Kowalski, J., Blaut, A., Dragan, M., Farley, D., Pankowski, D., Sanna, K., Śliwerski, A., & Wiśniowska, J. (2024). *Systematyczny narracyjny przegląd metaanaliz badań nad skutecznością psychoterapii poznawczo-behawioralnej i zaleceń terapeutycznych opublikowanych między 2010 a 2023*. Warszawa, Polska: Polskie Towarzystwo Terapii Poznawczej i Behawioralnej.
- Leichsenring, F., Abbass, A., Heim, N., Keefe, J. R., Kisely, S., Luyten, P., ... & Steinert, C. (2023). The status of psychodynamic psychotherapy as an empirically supported treatment for common mental disorders – an umbrella review based on updated criteria. *World Psychiatry, 22*(2), 286–304.
- Norcross, J. C. (Ed.). (2011). *Psychotherapy relationships that work: Evidence-based responsiveness*. Oxford University Press.
- Orłowski, E. W., Moeyaert, M., Monley, C., & Redden, C. (2024). The effects of cultural humility on therapeutic alliance and psychotherapy outcomes: A systematic review and meta-analysis. *Counselling and Psychotherapy Research, 25*(1).
- Pilkington, P. D., Younan, R., & Karantzas, G. C. (2023). Identifying the research priorities for schema therapy: A Delphi consensus study. *Clinical Psychology & Psychotherapy, 30*(2), 344–356.
- Popiel, A., & Pragłowska, E. (2022). *Psychoterapia poznawczo-behawioralna. Teoria i praktyka* (wyd. II, część III, s. 363–430). Warszawa, Polska: PWN.
- Szpak, M. (2024). Terapie wywodzące się z psychoanalizy jako terapie wsparte empirycznie. *Psychoterapia, 210*(3), 45–59.
- Wampold, B. E., & Imel, Z. E. (2015). *The great psychotherapy debate: The evidence for what makes psychotherapy work*. Routledge.
- Zarzycka, B., Jankowski, T., Szostek, D., Di Malta, G., & Cooper, M. (2022). Relational depth from the perspective of the psychotherapy dyad: Psychometric properties of the Relational Depth Frequency Scale. *Clinical Psychology & Psychotherapy, 29*(7), 910–921.
- Żak, A. M., & Pękala, K. (2025). Effectiveness of solution-focused brief therapy: An umbrella review of systematic reviews and meta-analyses. *Psychotherapy Research, 35*(7), 1043–1055.