

Program studiów podyplomowych

Cyberuzależnienia

rok akademicki 2026/2027

206 godzin dydaktycznych w budynku uczelni

	Nazwa modułu	Liczba godzin
I	PRAKTYKA TERAPEUTYCZNA	100
1.	Cyberuzależnienia u dzieci i młodzieży- nowoczesne technologie i cyberzagrożenia	40
	1. Gry komputerowe w ujęciu ogólnym <ul style="list-style-type: none"> ● problematyka gier 18+ wśród niepełnoletnich (PEGI) ● fakty i mity dotyczące gier. (rozwój agresji, niecierpliwość, nauka języków obcych, historii, komunikacji międzyludzkiej) ● e-sport ● rola youtuberów w kwestii promocji zachowań ● typologia graczy, rodzaje gier, platformy gamingowe ● zjawisko hazardu skrzynkowego ● rozwój i symptomy uzależnienia ● gry a ADHD 	
	2. Problematyka telefonu komórkowego <ul style="list-style-type: none"> ● infoholizm i FOMO. Strach przed dezaktualizacją ● odczucia fantomowe ● telefon/tablet a małe dziecko istota szara) ● problemy rozwojowe u dzieci (kark tabletowy, nadgarstek tabletowy, niska odporność, uzależnienie od dopaminy, problemy sensoryczne) ● Savoir Vivre korzystania z telefonu 	
	3. Wpływ mediów społecznościowych i największe ich zagrożenia <ul style="list-style-type: none"> ● najpopularniejsze media społecznościowe ● problematyka pornografii w internecie ● hejt i jego konsekwencje ● doomscrolling, trolling ● viral i manipulacje społeczne za pomocą algorytmu; Fishing ● internetowi idole i zjawisko protezy światopoglądowej ● sharenting i odpowiedzialność rodzica ● mit anonimowości i niewykrywalności 	
	4. Problematyka uzależnienia <ul style="list-style-type: none"> ● deficyty umiejętności społecznych ● asertywność i komunikatywność ● paradoks gracza ● dewastacja więzi jako konsekwencja uzależnienia ● syndrom osoby współuzależnionej ● wysoko funkcjonujący graczoholik ● symptomy rozwijającego się uzależnienia 	

	<ul style="list-style-type: none"> • profilaktyka i reakcja w przypadku problemu 	
2.	Psychologia - poradnictwo psychologiczno - pedagogiczne, doradztwo wobec dzieci, młodzieży, osób dorosłych	40
	1. Wprowadzenie do psychologii dzieci, młodzieży	
	<ul style="list-style-type: none"> • psychologia wsparcia w placówkach edukacyjnych, w specjalistycznych placówkach terapeutycznych • pomoc psychologiczno – pedagogiczna wobec dzieci • istota pomocy psychologicznej wobec osób dorosłych 	
	2. Etapowość pomocy psychologiczno – pedagogicznej <ul style="list-style-type: none"> • ocena obszarów funkcjonowania • opracowanie programu, planowanie pracy • monitorowanie i ewaluacja realizacji zaplanowanych celów 	
	3. Psychologiczny mechanizm uzależnienia dzieci i młodzieży <ul style="list-style-type: none"> • Sytuacje kryzysowe w placówce edukacyjnej, terapeutycznej • Pierwsza pomoc emocjonalna • Cyberuzależnienia młodzieży 	
	4. Psychologia uzależnień i terapia wobec osób dorosłych <ul style="list-style-type: none"> • poradnictwo i doradztwo 	
3.	Proces indywidualny i proces grupowy - Case Study	20
	<ul style="list-style-type: none"> • Specyfika kontaktu terapeutycznego z osobą uzależnioną • Nałogowy mechanizm regulacji uczuć. • Terapia grupowa • Cyberuzależnienie a współistniejące zaburzenia • Relacyjna terapia leczenia uzależnień oraz terapie wspomagające 	
II	WARSZTAT TERAPEUTY	104
1.	Uzależnienia młodzieży, osób dorosłych w praktyce terapeutycznej	40
	1. Wprowadzenie w zagadnienia diagnozy uzależnienia - między diagnozą klasyczną a systemową. <ul style="list-style-type: none"> • Pierwszy wywiad z pacjentem i jego rodziną • Omówienie koncepcji uzależnienia • Rola diagnozy w terapii uzależnień • Tworzenie Osobistych Planów Terapii • Omówienie etapów i form leczenia w polskim leczeniu odwykowym • Prezentacja interaktywnych aplikacji • Systemowa perspektywa rodziny- teoria systemów • Życie i przetrwanie w rodzinie alkoholowej • Tworzenie i omówienie genogramu własnej rodziny • Rodzina z problemem alkoholowym, strategie terapeutyczne w procesie rekonstrukcji rodzin 	
	2. Psychologiczne mechanizmy uzależnienia	

	<ul style="list-style-type: none"> • Rozpoznawanie psychologicznych mechanizmów uzależnienia na podstawie przykładowych, case study • Uzależnienia chemiczne, technologiczne • Prezentacja wybranych technik terapii poznawczo behawioralnych 	
	<p>3. Praktyczne aspekty terapii grupowej dla osób uzależnionych od narkotyków:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zakres i etapy pomocy psychologicznej • Zasady budowania kontraktu z dziećmi i młodzieżą • Prezentacja programu profilaktycznego: "Nie ryzykuj sobą" 	
	<p>4. Psychoterapia grupowa w leczeniu uzależnień</p> <ul style="list-style-type: none"> • Poziomy rozwoju grupy, reguły • Czynniki leczące w psychoterapii grupowej • Psychologiczny trening grupowy 	
	<p>5. Metody i formy leczenia i rehabilitacji osób uzależnionych od narkotyków</p> <ul style="list-style-type: none"> • wykorzystanie metody case management • model Minesota • ujęcie Lisy Najavits i Gabora Mate jako współczesny przykład leczenia uzależnień • uzależnienia w ujęciu interdyscyplinarnym 	
	<p>6. Warsztat z Treningu Zastępowania Agresji jako programu wielostronnej interwencji skierowanej na zmianę zachowania młodzieży i profilaktykę uzależnień.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wprowadzenie w model teoretyczny TZA ART • Umiejętności praktyczne treningu (diagnozowanie deficytów, modelowanie zachowań, komunikowanie behawioralne etc) 	
2.	Psychoterapia dzieci i młodzieży w praktyce terapeutycznej	40
	<ul style="list-style-type: none"> • Różnica między psychoterapią a psychologią • Nurty psychoterapeutyczne • Praca psychoterapeuty dzieci i młodzieży w praktyce – jak wygląda? • Narzędzie psychoterapeutyczne w gabinecie • Diagnoza psychoterapeutyczna w pigułce • Rysunek diagnostyczny – teoria oraz praca własna • Psychoterapia grupowa dzieci i młodzieży • Opis przypadku - praca terapeutyczna 	
3.	Etyczne i prawne aspekty zawodu psychoterapeuty uzależnień	4
	<ul style="list-style-type: none"> • Ustawa o zawodzie – analiza • Kodeks etyczny zawodu psychologa-psychoterapeuty 	
4.	Tutorial dyplomowy	20
	Spotkanie organizacyjne	2
	Suma godzin	206