

KOGNITIIVISEN PSYKOTERAPIAN PSYKOTERAPEUTTIKOULUTUS, AIKUISET

KOULUTUSOHJELMA

Koulutusohjelma on hyväksytty kasvatustieteiden ja psykologian tiedekunnassa 17.6.2025 ja on voimassa 31.12.2030 asti. Koulutusohjelman opetuskieli on suomi.

Kognitiivisen psykoterapian koulutusohjelma on Valtioneuvoston asetuksen 1120/2010 tarkoittama psykoterapeuttikoulutus, joka antaa psykoterapeuttina toimimisen edellyttämän osaamisen ja mahdollistaa psykoterapeutin ammattinimikkeen käyttöoikeuden hakemisen. Osaaminen osoitetaan näytöllä. Koulutusohjelman suoritettuaan opiskelija pystyy yksilöpsykoterapeuttisen hoidon itsenäiseen läpiviemiseen osana aikuisten ja nuorten mielenterveyspalvelujen hoito- ja kuntoutusprosessia.

Kognitiivinen psykoterapian perustana ovat yhteinen kognitiiviseen psykologiaan perustuva käsitteistö ja tietyt kaikille kognitiivisille hoitomalleille yhteiset työskentelytavat. Kognitiivisen psykoterapian teoriapohja rakentuu tiedolle ihmisen mielen sisäisestä tiedonkäsittelystä ja sen prosesseista. Kaikille kognitiivisen psykoterapian hoitomalleille on yhteistä, että työskentely rakentuu potilaan kanssa tasavertaiselle yhteistyösuhteelle ja yhteiselle potilaan kokemuksen tutkimiselle. Terapia on tavoitteellista ja se perustuu potilaan kanssa tehtyyn käsitteellistämiseen, jossa haetaan yhteistä ymmärrystä hänen vaikeuksistaan, niiden taustoista ja niiden helpottamiseksi tarvittavasta työskentelystä. Kognitiivisen psykoterapian vaikuttavuudesta kaikkien keskeisten mielenterveyden häiriöiden hoidossa on tutkimusnäyttöä ja sen käyttöä puolletaan virallisissa hoitosuosituksissa. Kognitiivisessa terapiassa on viime vuosina painotettu yhä enemmän transdiagnostista prosessipohjaista lähestymistapaa. Koulutuksesta saa valmiudet sekä aikarajoitteisiin (lyhytpsykoterapia) että pitkäkestoisen psykoterapian toteuttamiseen.

Opiskelijavalinta

Koulutuksessa noudatetaan hakuperusteita, jotka on määritelty valtakunnallisen yliopistojen psykoterapeuttikoulutuskonsortion suosituksessa asetuksen 1120/2010 pykälän 2a pohjalta.

Hakuohjeet, tiedot opiskelijavalinnasta ja hakukelpoisuudesta löytyvät Jyväskylän yliopiston Psykoterapeuttikoulutuksen hakuoppaasta.

Koulutusohjelman rakenne

Koulutusohjelman laajuus on 63 opintopistettä ja se koostuu teoria- ja menetelmäopintojen, työnohjauksessa tapahtuvan psykoterapeuttisen potilastyön, koulutuspsykoterapian ja opinnäytetyön opintokokonaisuuksista. Opintokokonaisuudet koostuvat opintojaksoista.

Teoria- ja menetelmäopinnot

KGT100	Kognitiivisen psykoterapian perusteet ja kognitiivis-behavioraaliset hoitomallit masennuksen, ahdistuneisuushäiriöiden ja psykoosien hoidossa	6 op
KGT110	Psyykkisten häiriöiden kehityksellinen näkökulma ja terapiasuhteen ilmiöt	6 op
KGT120	Masennuksen ja ahdistuksen hoidon syventävä jakso	4 op
KGT130	Kognitiivisen psykoterapian hoitomallit persoonallisuushäiriöiden hoidossa	5 op
KGT140	Psykoterapian tutkimus ja tutkimuksellinen oteomassa työssä	5 op
KGT150	Kansainvälinen seminaari	1 op
KGT160	Kognitiivisen psykoterapian soveltamisen erityisteemat	4 op
KGT170	Koulutuksen kokoava vaihe	4 op

Työnohjaus

KGT200	Psykoterapian työnohjaus	14 op
--------	--------------------------	-------

Koulutuspsykoterapia

KGT300	Ryhmämuotoinen koulutuspsykoterapia	2 op
KGT310	Yksilöllinen koulutuspsykoterapia	2 op

Opinnäytetyö

KGT400	Opinnäytetyö	10 op
--------	--------------	-------

Koulutusohjelman opintojaksot

KGT100 Kognitiivisen psykoterapian perusteet ja kognitiivis-behavioraaliset hoitomallit masennuksen, ahdistuksen ja psykoosien hoidossa

Osaamistavoitteet: Opintojakson suoritettuaan opiskelija on perillä psykoterapiasta hoitomuotona sekä sen käytön yleisistä sovelluksista, mahdollisuuksista ja rajoitteista, hän tuntee alan lainsäädännön, eettiset ohjeet ja säännöt, tiedostaa psykoterapeutiksi kehittymisen ja psykoterapeuttina kehittymisen jatkuvan prosessinomaisen luonteen. Hän tuntee kognitiivisen psykoterapian menetelmien keskeistä kehittämistyötä, nykytilaa ja kehityshistoriaa, osaa verrata niitä muiden psykoterapiamenetelmien kehitysvaiheisiin ja on omaksunut kognitiivisen psykoterapian käsitteistön ja kognitiiviset perustyöskentelytavat yleisellä tasolla. Hän osoittaa hallitsevansa terapiasuhteen aloittamisen ja potilaan tilanteen käsitteellistämisen ja on omaksunut perustiedot psykoterapeuttisesta muutoksesta, muutokseen vaikuttavista tekijöistä ja psykoterapeuttista muutosta kuvaavista yleisistä ja kognitiivisen psykoterapian malleista.

Opintojakson suoritettuaan opiskelija omaa perustiedot masennuksen, ahdistuneisuushäiriöiden ja psykoosien tai psykoottisen oireilun psykiatrisesta diagnostiikasta, kykenee erottamaan masennuksen ja ahdistuneisuushäiriöiden erilaiset ilmenemismuodot ja tuntee niiden liittymisen muihin psyykkisiin häiriöihin. Hän hallitsee näiden mielenterveyden häiriöiden kognitiivisen teorian, osaa niiden käsitteellistämisen, hoitosuunnitelman laatimisen ja keskeiset työskentelytavat sekä hoidon edistymisen arvioinnin. Hän omaa tietämystä kognitiivis-behavioraalisen työskentelyn tutkimuksellisesta näytöstä ja työskentelyyn kohdistuvasta kriittisestä arvioinnista, osaa arvioida hoitomenetelmää ja yhteistyökysymyksiä potilaan kokonaishoidon kannalta. Opiskelija on perehtynyt psykoterapeuttisen yhteistyösuhteen ilmiöihin ja merkitykseen ja on oppinut siihen liittyviä taitoja.

Sisältö: Psykoterapia hoitomuotona. Psykoterapian harjoittamiseen liittyvä lainsäädäntö ja eettiset kysymykset. Yleiskatsauksena psykoterapian eri suuntauksiin. Psykoterapeutiksi kouluttautuminen. Kognitiivisen psykoterapian kehityshistoria, peruskäsitteet ja työskentelytavat. Psykoterapeuttinen muutos. Kognitiivisen psykoterapian muutostyöskentelyn peruskäsitteet ja työskentelytavat. Masennustilojen, ahdistuneisuushäiriöiden sekä psykoosien ja psykoottisen oireilun kognitiivis-behavioraalinen hoito. Ongelmien käsitteellistäminen. Psykoterapeuttinen yhteistyösuhte.

Opetuksen toteuttamistavat:

- Seminaariopetus:
 1. Psykoterapia ja kognitiivinen psykoterapia
 2. Masennuksen hoidon perusteet
 3. Ahdistuneisuuden hoidon perusteet
 4. Psykoosien hoidon perusteet
- Kirjallisuustutorseminaari 1: Ahdistuksen hoito.
- Potilastyöhön ja kirjallisuuteen liittyvät ennakotehtävät.

Kirjallisuus: Seuraavat teokset tai vastaavat **soveltuvin osin**

Beck, J. (2011). Cognitive-behavioral therapy. Basics and beyond. Third edition. New York: Guilford.

Bennett-Levy, J. Therapist skills: A cognitive model of their acquisition and refinement. Behavioural and Cognitive Psychotherapy, 2006, 34, 57–78 .

Butler, G., Fennell, M. & Hackmann, A. (2008). Cognitive-behavioral therapy for anxiety disorders: Mastering clinical challenges. New York: Guilford.

Barlow, D. H. (ed.) (2014). Clinical handbook of psychological disorders: a step-by-step treatment manual. (5th ed.). New York: Guilford.

French, P. & Morrison, A. (2008). Psykoosin varhaisoireet – tunnistaminen ja kognitiivinen psykoterapia. Helsinki: Duodecim.

Kähkönen S, Karila I, Holmberg N, & Koivisto M. (toim.)(2020). Kognitiivinen psykoterapia. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Lisäksi seminaarikohtaisia artikkeleita.

KGT110 Psyykkisten häiriöiden kehityksellinen näkökulma ja terapisuhteen ilmiöt

Osaamistavoitteet: Opintojakson suoritettuaan opiskelija tuntee mielenterveyden ja sen häiriöiden psykologisen, sosiaalisen ja biologisen perustan sekä niiden muodostumisen kehityksellisestä ja vuorovaikutuksellisesta näkökulmasta.

Opiskelija on selvillä niistä yhteiskunnallisista ja kulttuurisista olosuhteista, joilla on vaikutusta yksilöiden ja perheiden elämään. Hän ymmärtää mielenterveyden häiriöiden kehityksellisen näkökulman merkityksen kognitiivisessa psykoterapiassa. Hän ymmärtää terapisuhteen merkityksen ja sen ilmiöitä, tunnistaa eri tavoin painottuneita terapisuhteita ja terapeuttisen vuorovaikutuksen säätelyä ja osaa tunnistaa terapisuhteeseen vaikuttavat tekijät sekä havaita terapisuhteen vaikeuksia ja hallitsee niihin kohdistuvia työskentelymenetelmiä. Hän tunnistaa sekä potilaan että oman vuorovaikutushistoriansa ja kiintymyssuhdemallien heijastumat terapisuhteeseen. Opintojakson suoritettuaan opiskelija tuntee kognitiivisessa terapiassa käytettävän tunneteorian ja kykenee ohjaamaan potilasta tunteiden tunnistamisessa ja säätelyssä

Sisältö: Psykoterapian kannalta keskeinen tieto ihmisen psykologisesta kehityksestä ja sen häiriöistä. Kehityksen sosiaalinen konteksti ja varhainen vuorovaikutus. Kehityshistorian merkitys aikuisen toiminnassa ja terapiavuorovaikutuksessa.

Tunneteoriat, tunteiden tunnistamisessa ja säätelyssä käytettävät työtavat.

Opetusmuodot:

- Seminaariopetus:
 5. Ihmisen psykologinen kehitys ja psykoterapia
 6. Terapiasuhteen ilmiöt mm. kiintymyssuhdeteorian ja vuorovaikutushistorian näkökulmasta
 7. Terapiasuhte, allianssikatkokset – mm. deliberate practice-näkökulmasta
 8. Tunteet ja tunnekeskeinen terapia
- Kirjallisuustutorseminaari 2: Tunteet psykoterapiassa.
- Potilastyöhön ja kirjallisuuteen liittyvät ennakotehtävät.

Kirjallisuus: Seuraavat teokset tai vastaavat **soveltuvin osin**.

Eronen, S. & Lahti-Nuuttila, P. (2012). (toim.). Mikä psykoterapiassa auttaa? Integratiivisen lähestymistavan perusteita. Porvoo: Edita. (osin)

Gilbert, P. & Leahy, R.L. (ed.) (2007). Therapeutic relationship in cognitive-behavioral psychotherapy. New York: Routledge.

Greenberg, L. & Elliott, R. (2021). Emotion-focused counselling in action. SAGE publications, London.

Harter, S. (2015). The construction of the self. Developmental and sociocultural foundations (second edition). Guilford. osin.

Korja, R. (2016) Kiintymyssuhteenäkökulma terapiasuhteen kehittymiseen. Teoksessa P. Turpeinen & R. Nurmento (toim.) *Terapiasuhteessa olemisen taito*, 40-63. Porvoo: Edita. (23 s.)

Kähkönen, S, Karila, I, Holmberg, N. & Koivisto, M. (toim.)(2020) Kognitiivinen psykoterapia. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Safran, J. & Muran, J. (2000). Negotiating the therapeutic alliance. A relational treatment guide. New York: Guilford. (osin)

Artikkelit:

Chow, D. L., Miller, S. D., Seidel, J. A., Kane, R. T., Thornton, J. A., & Andrews, W. P. (2015). The role of deliberate practice in the development of highly effective psychotherapists. *Psychotherapy*, 52(3), 337–345.

Lisäksi seminaarikohtaisia artikkeleita.

KGT120 Masennuksen ja ahdistuksen hoidon syventävä jakso

Osaamistavoitteet: Opintojakson suoritettuaan opiskelija hallitsee pitkäaikaisen masennuksen hoidon erityispiirteet, hoitomalleihin liittyvän teoriaperustan masennukseen liittyvistä ylläpitävistä ja toistumista aiheuttavista tekijöistä sekä eri hoitomallien soveltuvuuden arvioinnin potilaille. Hän tietää perustiedot traumaperäisen oireilun tunnistamisesta ja arvioinnista ja traumaperäisen oireilun hoidon kognitiivisesta työskentelystä. Hän hallitsee eri häiriöissä käsitteellistämisen, hoitosuunnitelman laatimisen ja keskeiset työskentelytavat, sekä hoidon arvioinnin ja hahmottaa mahdollisuuksia mallien keskeisten työskentelytapojen integroimiseen muuhun kognitiiviseen työskentelyyn. Hän osaa arvioida hoitomallien ja hoitomenetelmien soveltuvuutta asiakkaalle.

Sisältö: Pitkäaikaisen masennuksen, ja traumaperäisen oireilun kognitiivisen psykoterapian teoria ja käytäntö.

Opetusmuodot:

- Seminaariopetus:
9. Masennuksen hoito II
10. Ahdistuneisuuden hoito II- Traumat
- Kirjallisuustutorseminaari 3: Terapiasuhde
- Potilastyöhön ja kirjallisuuteen liittyvät ennakotehtävät.

Kirjallisuus: Seuraavat teokset tai vastaavat **soveltuvin osin**.

Butler, G., Fennell, M. & Hackmann, A. (2008). Cognitive-behavioral therapy for anxiety disorders: Mastering clinical challenges. New York: Guilford.

Berthold-Losleben, M. Liebing-Wilson, M & Swan, J. S. (2023). The ABCs of CBASP. (otteita, 15 sivua) Hogrefe Publishing.

Gilbert, P. & Leahy, R.L. (toim.) (2007). Therapeutic relationship in cognitive-behavioral psychotherapy. New York: Routledge

Ehlers, A. & Clark D. M. (2000). A cognitive model of posttraumatic stress disorder. Behaviour Research and Therapy, 38, 319–345.

Kähkönen, S, Karila, I, Holmberg, N. & Koivisto, M. (toim.)(2020) Kognitiivinen psykoterapia. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. s. 111-117 ja 511-515

Murray, H. & El-Leithy, S. (2022). Working with complexity in PTSD, a cognitive therapy approach. Routledge. (otteita 50s)

Penberthy J., K. (2019) Persistent Depressive Disorders. Hogrefe Publishing. s. 24-74.

Lisäksi seminaari kohtaisia artikkeleita.

KGT130 Kognitiivisen psykoterapian hoitomallit persoonallisuushäiriöiden hoidossa

Osaamistavoitteet: Opintojakson suoritettuaan opiskelija osaa perustiedot persoonallisuushäiriöiden ja erityisesti epävakaaan persoonallisuuden psykiatrisesta diagnostiikasta sekä tuntee kognitiivisen ja skeematerapeuttisen teorian pitkäaikaisten psyykkisten ongelmien rakentumisesta ja dialektisen käyttäytymisterapian teorian tunne-elämän epävakaan ja itsetuhoisen käyttäytymisen rakentumisesta. Hän hallitsee kognitiivisen, skeematerapeuttisen ja dialektisen käyttäytymisterapian hoidon soveltuvuuden arvioinnin potilaalle, käsitteellistämisen, hoitosuunnitelman laatimisen ja keskeiset työskentelytavat sekä näiden hoitomallien arvioinnin menetelmät. Hän osaa tunnistaa hoitomallien työskentelytapojen integroimisen mahdollisuudet muuhun kognitiiviseen työskentelyyn ja tuntee niiden tutkimuksellisen näytön ja kriittisen arvioinnin. Hän osaa arvioida hoitomenetelmää ja yhteistyökysymyksiä potilaan kokonaishoidon kannalta.

Sisältö: Kognitiivinen, skeematerapeuttinen, dialektisen käyttäytymisterapian mukainen ja integratiivinen lähestymistapa persoonallisuushäiriöiden hoidossa.

Opetusmuodot:

Seminaariopetus:

11. Johdanto persoonallisuushäiriöihin. Traumatisoitumisen ja terapisuhteen merkitys hoidossa
12. Skeematerapeuttinen työskentely
13. Dialektinen käyttäytymisterapia ja integratiivinen lähestymistapa

Kirjallisuustutorseminaari 4: Skeematerapia

Potilastyöhön ja kirjallisuuteen liittyvät enakkotehtävät.

Kirjallisuus: Seuraavat teokset tai vastaavat **soveltuvin osin**.

Allen, J. G., Fonagy, P. & Bateman, A. W. (2008). Mentalizing in clinical practice. Washington, DC: American Psychiatric Publishing.(osin)

Arntz, A. & Jacob, G. (2013). Schematherapy in practice. An introductory guide to the schemamode approach. Chichester: Wiley-Blackwell

Kaski, S., Kozlovski, A. & Toikka, M. (2024) Skeematerapia - teoriasta käytäntöön. Helsinki: Kognitiivisen psykoterapian keskus Luote Oy.

Kähkönen, S., Karila, I., Holmberg, N. & Koivisto, M (toim.) Kognitiivinen psykoterapia. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 2020

Linehan M. (1993) Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder. New York: Guilford Press.

Roediger, E., Stevens, B. & Brockman, R. (2018). Contextual schema therapy: an integrative approach to personality disorders, emotional dysregulation, and interpersonal functioning. Luvut 1-5.

Lisäksi seminaarikohtaisia artikkeleita.

KGT140 Psykoterapian tutkimus ja tutkimuksellinen ote omassa työssä

Osaamistavoitteet: Opintojakson suoritettuaan opiskelija osoittaa kykyä soveltaa tutkimuksellista otetta omaan työskentelyyn, ymmärtää psykoterapian tutkimiseen liittyviä kysymyksiä ja asetelmia, osaa huomioida eettiset näkökohdat omassa terapia- ja tutkimustyössään, osoittaa tietämystä tutkimustiedon yhteydestä ammatilliseen näyttöön ja käytäntöön.

Sisältö: Opinnäytetyön tekeminen, ohjaus siihen ja opinnäytetyön esittely.

Opetusmuodot:

Seminaariopetus:

14. Psykoterapian tutkimus ja tutkimuksellinen ote omassa työssä ja opinnäytetöiden aloitus.

Opinnäytetyönohjausryhmä I

Opinnäytetyönohjausryhmä II

Opinnäytetyönohjausryhmä III

Opinnäytetyönohjausryhmien työskentely, joka toteutetaan osittain verkko-opiskeluna.

Seminaarin ennakotehtävänä opinnäytetyösuunnitelma.

Kirjallisuus: Seuraavat teokset tai vastaavat **soveltuvin osin**.

Cuijpers P, Reijnders M, Huibers MJH. The Role of Common Factors in Psychotherapy Outcomes. Annu Rev Clin Psychol. 2019 May 7;15:207-231.

McLeod, J. (2010). Case study research in counselling and psychotherapy. London: Sage.

Lisäksi seminaarikohtaista kirjallisuutta.

KGT150 Kognitiivisen psykoterapian kansainvälinen seminaari

Osaamistavoitteet: Opiskelija integroi omaan oppimaansa kansainvälisesti korkeatasoisen kognitiivisen psykoterapian kehittäjän välittämää tietotaitoa.

Sisältö ja opetusmuodot: Kansainvälisen asiantuntijan pitämä seminaari tai workshop (seminaari 12.)

KGT160 Kognitiivisen psykoterapian soveltamisen erityisteemat. Teemat ja niiden painottuminen vaihtelee eri koulutuksissa.

A. Mindfulness- kognitiivisessa psykoterapiassa

Osaamistavoitteet: Mindfulnessin soveltaminen kognitiivisen psykoterapian työskentelyyn aikuisten, nuorten ja lasten kanssa. Opiskelija oppii soveltamaan tietoisuustaitoja kognitiivisen psykoterapian hoitoprosesseihin.

Sisältö: Mindfulness osana kognitiivisen psykoterapian hoitoja, mm. masennuksen hoito, lasten ja nuorten neuropsykiatristen häiriöiden hoito.

B. Addiktiot

Osaamistavoitteet: Opiskelija ymmärtää addiktioiden syntyyn ja hoitamiseen liittyvät biologiset, kognitiiviset ja emotionaaliset prosessit ja kykenee soveltamaan kognitiivisen psykoterapian työotetta päihdeongelmien hoitoon.

Sisältö: Addiktioiden kognitiivisen psykoterapian hoidon teoria ja käytäntö.

C. Syömishäiriöt

Osaamistavoitteet: Opiskelija osaa syömishäiriöiden perusteet ja osaa kognitiivisen hoitomallin teorian syömishäiriöiden kehittymisestä ja keskeiset työskentelytavat hoidossa.

Sisältö: Syömishäiriöiden rakentumisen kognitiivinen teoria, käsitteellistäminen ja hoidon keskeiset työskentelytavat.

D. Skeematerapian syventävä seminaari.

Osaamistavoitteet: Skeematerapian syventävä integratiivinen koulutus. Skeematerapeuttisten menetelmien harjoittelu ja soveltaminen terapian eri vaiheissa, terapiasuhteen ylläpitämisessä ja osaamisen syventäminen esimerkiksi hyväksymis- ja omistautumisterapialla (HOT) ja mindfulnessilla.

Sisältö: Seminaarin pääpaino on skeematerapian omaksumisesta osaksi omaa työkäytäntöä, painotus omakohtaisessa harjoittamisessa ja demonstraatioissa.

E. Erityismenetelmät

Osaamistavoitteet: Opiskelija osaa käyttää monipuolisesti ja perustellusti erilaisia kognitiivisen psykoterapian menetelmiä ja tekniikoita.

Sisältö: Kognitiivisen psykoterapian menetelmäkirjon käytön syventäminen esim. skeematerapian menetelmät mm. mielikuvatyöskentely, terapiasuhteiden hoidon välineenä, välitehtävät, mindfulness- ja hyväksymisstrategiat, ahdistuksen hallinta, hyväksymis- ja omistautumisterapia, toiminnalliset kokeet.

F. Prosessipohjainen CBT

Osaamistavoitteet: Opiskelija hallitsee prosessipohjaisen CBT:n perusteet

Sisältö: Opiskelija hallitsee kognitiivisen prosessipohjaisen CBT:n perusteet esim. ja osaa soveltaen sitä transdiagnostisesti omaan potilastyöhönsä.

Opetusmuodot:

Seminaariopetus

- 15. Opetus teemoista F Lyhytterapia.
- 16. Opetus teemoista A, B, C, D tai E.
- 17. Opetus teemoista A, B, C, D tai E.

- a. Kirjallisuustutorseminaari 5: Valinnainen kirjallisuus oman painotusalueen mukaan.

Kirjallisuus: sen perusteella mitä seminaareja opiskelijat valitsevat, vain osa soveltuvin osin (noin puolet) tästä kirjallisuudesta valikoituu mukaan.

Kouimtsidis, C., Davis, P, Reynolds, M, Drummond, C. & Tarrier, N. (2010). Cognitive-behavioural therapy in the treatment of addiction: a treatment planner for clinicians. Chichester: Wiley

Kähkönen, S., Karila, I., Holmberg, N. & Koivisto, M. (toim.) Kognitiivinen psykoterapia. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 2020.

Hayes, S.C. & Hofmann S.G. (2018) Process-based CBT: the science and core clinical competencies of cognitive-behavioral therapy.

Segal, Z., Williams, M. & Teasdale, J. (2018). Mindfulness-based cognitive therapy for depression. A new approach to preventing relapse, 2nd Edition.

Kaski, S., Kozlovski, A. & Toikka, M. (2024) Skeematerapia - teoriasta käytäntöön. Helsinki: Kognitiivisen psykoterapian keskus Luote Oy.

Roediger, E., Stevens, B. & Brockman, R. (2018) Contextual Schema Therapy: an integrative approach to personality disorders, emotional dysregulation and interpersonal functioning.

Lisäksi seminaarikohtaisia artikkeleita.

KGT170 Koulutuksen kokoava vaihe

Osaamistavoitteet: Opintojakson suoritettuaan opiskelija osoittaa, että hän kykenee yhdistämään omaa psykoterapiatyötään yleiseen kognitiivisen psykoterapian teoriaan, siitä käytävään keskusteluun ja sen kehittämiseen. Hän osoittaa omaavansa sellaiset tiedot, taidot ja käytännön menetelmät, joiden avulla hän pystyy jatkossakin itsenäisesti seuraamaan kognitiivisen psykoterapian kansainvälistä ja kotimaista kehitystä ja ymmärtää ja osaa soveltaa alan tieteellistä ja ammatillista keskustelua sekä kirjallisuutta. Hän osaa viestiä alan ilmiöistä ja kysymyksenasetteluista yleisölle.

Opintojakson suoritettuaan opiskelija osaa havainnoida omaa psykoterapeuttiseksi kehittymistään ja psykoterapeuttina kehittymisen jatkuvaa prosessinomaista luonnetta ja kehittymisen osatekijöitä omalla kohdallaan. Hän pystyy kuvailemaan omaa kognitiivisen psykoterapian työtapaansa. Hän osoittaa kykyä ylläpitää tiedollista osaamistaan osallistumalla alansa kongresseihin ja seuraamalla tieteellistä kirjallisuutta sekä verkostoitumalla alan järjestöihin, edelleen kehittää terapeuttisia taitojaan yleisesti ja erityisesti. Hän hakee ammatillista tukea terapeuttisesti haastavissa tilanteissa esimerkiksi hankkimalla työnohjausta tai käyttämällä tilanne- ja tapauskohtaista konsultaatiota. Hän tekee työtä ongelmiltaan vaihtelevan potilasjoukon kanssa. Hän on tietoinen psykoterapeuttisen työn rasittavuustekijöistä ja osaa huolehtia omaan työssä jaksamiseen vaikuttavista tekijöistä.

Sisältö: Psykoterapeutin identiteetin reflektointi ja kehittyminen psykoterapeuttina. Työnohjauksen perusteet. Opinnäytetöiden käsittely. Koulutusprosessin reflektointi.

Opetusmuodot:

Seminaariopetus

18. Psykoterapeutin identiteetti ja oma työtapa.

19. Opinnäytetyöseminaari, töiden esittely

20. Koulutuksen päätösseminaari. Koulutuksen yhteenveto, reflektointi ja päättäminen. Psykoterapeutin jaksaminen.

Kirjallisuus: Opiskelijoiden opinnäytetyöt sekä seuraavat teokset tai vastaavat soveltuvien osin.

Kähkönen, S., Karila, I., Holmberg, N. & Koivisto, M. (toim.)(2020). Kognitiivinen psykoterapia. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Gilbert, P. (2021) Myötätuntoinen mieli – sopusointuisen elämän tie.

Artikkelit:

Bennett-Levy, J. Therapist skills: A cognitive model of their acquisition and refinement. Behavioural and Cognitive Psychotherapy, 2006, 34, 57–78.

Lisäksi seminaarikohtaisia artikkeleita.

KGT200 Psykoterapian työnohjaus, 14 op

Osaamistavoitteet: Opintojakson suoritettuaan opiskelija osaa soveltaa kognitiivisen psykoterapian teoriaa ja työtapoja yksittäisten asiakkaiden hoitoprosessien itsenäiseen läpiviemiseen osana asiakkaiden hoito- tai kuntoutusprosessia. Hän osaa arvioida omaa toimintaansa ja sen suhdetta hoidon vaikutuksiin.

Sisältö: Vähintään 300 tuntia ohjattua potilastyötä kahden työnohjaajan ohjaamana sisältäen neljä lyhyttä ja fokuksitua terapiajaksoa (kesto alle vuoden ja vähemmän kuin 40 kertaa) ja kaksi vähintään vuoden kestävää terapiaa (vähintään 40 kertaa).

Opetusmuoto: Työnohjaus pienryhmissä 140 tuntia.

KGT300 Ryhmämuotoinen koulutuspsykoterapia, 2 op

KGT310 Yksilöllinen koulutuspsykoterapia, 2 op

Osaamistavoitteet: Opintojaksot suoritettuaan opiskelija hahmottaa oman elämänhistoriansa ja kokemuksensa heijastumista tämän hetken toimintaansa ja kokemukseensa yksityiselämässä ja terapeuttisessa työssä. Opiskelija hahmottaa teemat/fokukset, joiden työstämisen hän kokee koulutusyksilöpsykoterapiassaan tärkeänä oman kehityksensä kannalta ja jäsentää kokemustaan olla potilaan roolissa, tuoda näkyväksi omaa elämänhistoriaansa, tarkastella ja työstää omia kokemustapojaan. Hän pystyy tunnistamaan omien asioidensa työstämiseen liittyviä vaikeuksia ja mahdollisuuksia, pystyy ottamaan ja antamaan palautetta ryhmässä ja vertaiskokemuksen rakentuminen kautta tutkimaan omaa vuorovaikutustapaansa ryhmän jäsenenä.

Opetusmuoto: Kognitiivisen psykoterapian vaativan erityistason tai vastaavan pätevyyden omaavan psykoterapeutin antama ryhmämuotoinen koulutuspsykoterapia 40 tuntia ja yksilöllinen koulutuspsykoterapia 40 tuntia.

KTG400 Opinnäytetyö, 10 op

Osaamistavoitteet: Opintojakson suoritettuaan opiskelija osaa yhdistää omaa psykoterapiatyötään kognitiivisen psykoterapian teoriaan ja tutkimukseen. Opintojakson suoritettuaan opiskelijalla on sellaiset tiedot, taidot ja käytännön menetelmät, että hän pystyy jatkossakin itsenäisesti seuraamaan kognitiivisen psykoterapian kansainvälistä ja kotimaista kehitystä. Hän osaa hakea ja lukea kriittisesti arvioiden tutkimuskirjallisuutta ja tuntee tutkimusraportoinnin perusteet ja osoittaa valmiutta esitellä kognitiivisen psykoterapian kysymyksiä yleisölle

Sisältö: Itsenäisesti toteutettu ja kirjallisesti raportoitu opinnäytetyö.

Opetusmuoto: Seminaarimuotoinen opinnäytetyön suunnittelu, opinnäytetöiden ohjaus ja niiden raportointi.

Osaamisen osoittaminen näytöllä

Koulutusohjelmassa hankittu osaaminen osoitetaan näytöllä, joka muodostuu sovitulla tavalla koulutuksen kuluessa kertyvästä opiskelijan näyttösalkusta ja koulutuksen loppuvaiheessa suoritettavasta, tapausjäsenyykseen perustuvasta näyttökokeesta.