

## KARTA KURSU

### Rok akademicki 2022/ 2023

**Kierunek:** Psychologia  
**Specjalność:** -  
**Forma prowadzenia zajęć:** stacjonarne  
**Stopień:** jednolite magisterskie  
**Rok:** III  
**Semestr:** VI (letni)

Nazwa	Pomoc psychologiczna dorosłym	
Nazwa w j. ang.	Adults` counselling	
Koordynator	dr Urszula Tokarska	Zespół dydaktyczny
		dr Urszula Tokarska - wykład mgr Natalia Czyżowska - ćwiczenia
Punktacja ECTS*	4	

#### Opis kursu (cele kształcenia)

**Wiedza:** Zdobycie wiedzy na temat koncepcji i strategii udzielania profesjonalnej pomocy psychologicznej dorosłym. Poznanie różnorodnych form profesjonalnej pomocy psychologicznej.

**Umiejętności:** Doskonalenie umiejętności z zakresu komunikacji werbalnej i niewerbalnej oraz budowania relacji podczas udzielania pomocy. Wzbogacanie umiejętności korzystania z istniejących (i konstruowania własnych) narzędzi oddziaływań praktycznych w zakresie udzielania pomocy osobom dorosłym.

**Kompetencje:** Rozwijanie wrażliwości na potrzeby psychologiczne osób dorosłych podczas planowania samodzielnego prowadzenia spotkań indywidualnych i grupowych prowadzących do rozwiązania sytuacji problemowej. Planowanie dalszego rozwoju kompetencji własnych.

#### Warunki wstępne

Wiedza	Znajomość podstawowych pojęć i teorii z zakresu rozwoju po adolescencji, psychologii emocji, psychopatologii.
Umiejętności	Czytania ze zrozumieniem literatury psychologicznej z wymienionych obszarów.
Kursy	-

## Efekty uczenia się

	Efekt uczenia się dla kursu	Odniesienie do efektów kierunkowych
Wiedza	<p>W01 Zna klasyczne i współczesne koncepcje z zakresu udzielania profesjonalnej pomocy psychologicznej ze szczególnym uwzględnieniem jej znaczenia w obszarze psychologii człowieka dorosłego.</p>	K_W01, K_W07
	<p>W02 Posiada wiedzę o możliwościach i ograniczeniach udzielania profesjonalnej pomocy psychologicznej.</p>	K_W07, K_W12
	<p>W03 Zna konkretne metody udzielania profesjonalnej pomocy psychologicznej człowiekowi dorosłemu i rozumie ich związek z celami, jakie stawia przed podejmowanymi działaniami.</p>	K_W09, K_W14
	<p>W04 Wie, jakie instytucje kształcą i zatrudniają psychologów-praktyków zajmujących się określonymi formami pomocy psychologicznej</p>	K_W10, K_W15

	Efekt uczenia się dla kursu	Odniesienie do efektów kierunkowych
Umiejętności	<p>U01 Potrafi opracować samodzielnie plan/ program pracy w zakresie udzielenia indywidualnej bądź grupowej pomocy psychologicznej człowiekowi dorosłemu z wykorzystaniem klasycznych i/ lub współczesnych koncepcji i modeli w tym zakresie.</p>	K_U07, K_U08
	<p>U02 Potrafi samodzielnie przeprowadzić indywidualne i/ lub grupowe spotkanie, którego celem jest zdiagnozowanie i/ lub praca nad rozwiązaniem określonej sytuacji problemowej czy kryzysowej</p>	K_U07, K_U09
	<p>U03 Wykorzystuje w sposób profesjonalny wybrane pojęcia z zakresu psychologii udzielania pomocy w trakcie konstruowania narzędzi oddziaływań praktycznych (edukacyjnych, profilaktycznych i terapeutycznych).</p>	K_U02, K_U06
	<p>U04 Zyskuje pogłębione rozumienie drugiego człowieka oraz doskonali empatię; posiada umiejętność nawiązywania kontaktu oraz inicjowania i podtrzymywania rozmowy w trudnych obszarach tematycznych.</p>	K_U04, K_U10

...		Efekt uczenia się dla kursu	Odniesienie do efektów kierunkowych
Kompetencje społeczne	K01 Dostrzega i docenia związek pomiędzy wyborem odpowiedniego modelu ogólnego oraz szczegółowych narzędzi pracy, a efektami podejmowanych przez siebie działań pomocowych.		K_K02, K_K06
	K02 Efektywnie pracuje w grupach zadaniowych i problemowych, wykazując się umiejętnością dojrzałej komunikacji (w zakresie budowania kontaktu, jasności celów i oczekiwań), z zachowaniem zasad etyki zawodowej		K_K01, K_K03
	K03 Wykazuje się poszanowaniem autonomii i podmiotowości w relacjach z osobami badanymi i/ lub uczestnikami procesu terapeutycznego bądź psychoedukacyjnego.		K_K01, K_K05
	K04 Ma świadomość jakie kompetencje powinien rozwijać aby efektywnie udzielać różnych form praktycznej pomocy psychologicznej i wie, gdzie i jak może te kompetencje rozwijać.		K_K02, K_K04

Organizacja										
Forma zajęć	Wykład (W)	Ćwiczenia w grupach								
		A	K	L	S	P	E			
Liczba godzin	15		30							
45										

### Opis metod prowadzenia zajęć

Całość kursu odbywa się w trybie stacjonarnym.

- Wykład multimedialny z elementami dyskusji grupowej.
- Konwersatoria odbywają się w trybie stacjonarnym w formule warsztatu specjalistycznych umiejętności praktycznych: dyskusja, studia przypadków, praca w grupach kilkuosobowych, ćwiczenia indywidualne i binarne, prezentacja projektów grupowych przygotowanych przez studentów.

## Formy sprawdzania efektów uczenia się

	E – learning	Gry dydaktyczne	Ćwiczenia w szkole	Zajęcia terenowe	Praca laboratoryjna	Projekt indywidualny	Projekt grupowy	Udział w dyskusji	Referat	Praca pisemna (esej)	Egzamin ustny	Egzamin pisemny	Inne
W01							X	X					
W02							X	X					
W03							X	X					
W04							X	X					
U01							X	X					
U02							X	X					
U03							X	X					
U04							X	X					
K01							X	X					
K02							X	X					
K03							X	X					
K04							X	X					

Kryteria oceny	<p>Warunki zaliczenia kursu:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><u>wykład</u>: pełna obecność na wykładach (zaliczanie nieobecności zgodnie ze wskazówkami prowadzącego) oraz aktywność w dyskusji;</li> <li><u>konwersatoria</u>: min. 90% obecności oraz aktywny udział w zajęciach (przygotowanie do zajęć zgodnie z bieżącymi wskazówkami prowadzącego; projekt grupowy – prezentacja na zajęciach dotycząca jednej z wybranych form pomocy psychologicznej;</li> </ul>
----------------	---

Uwagi	Przedmiot kierunkowy na studiach stacjonarnych, jednolitych magisterskich, kierunek: Psychologia
-------	--

### **WYKŁADY**

1. Wprowadzenie do problematyki udzielania pomocy psychologicznej w kontekście określonych faz rozwoju w dorosłości oraz podstawowych obszarów problemowych tego okresu w życiu (*kryzysy rozwojowe: ćwierci i połowy życia oraz bilansowania życia w wieku senioralnym; harmonizowanie życia prywatnego i zawodowego, rozwój osobisty*).
2. Różnorodność rodzajów (*interwencja kryzysowa, psychoprofilaktyka, terapia par, terapia rodzinna i systemowa, poradnictwo, coaching*), form udzielania pomocy psychologicznej (*pomoc indywidualna i grupowa, terapia zajęciowa*).
3. Teorie i etapy procesu pomagania. Przegląd szkół i kursów z psychoterapii. Pomoc psychologiczna osobom dorosłym w ujęciach klasycznych oraz nowatorskich (m. in. *podejścia polifoniczno-dialogowego, poradnictwa egzystencjalnego czy pracy z archetypowymi scenariuszami życia*).
4. Możliwości i ograniczenia związane z koniecznością dostosowania form udzielania pomocy psychologicznej do wyzwań współczesności, w tym zapośredniczenie medialnie terapii i poradnictwa (*terapia drogą elektroniczną, internetowe portale pomocowe, internetowe grupy wsparcia, cyfrowe gry coachingowe, telefony zaufania*) oraz działania wrażliwe na różnice międzykulturowe.
5. Wybrane strategie i zasady udzielania pomocy psychologicznej wraz z zasadami ich stosowania (proces): *storytelling edukacyjny, coachingowy i terapeutyczny. Metody autobiograficzne i ludologiczne w kontakcie pomocowym*.
6. Wybrane strategie udzielania pomocy psychologicznej wraz z zasadami ich stosowania (odbiorca): *gerontologia narracyjna (dojrzewanie do mądrości – możliwości rozwojowe w drugiej części życia)*.
7. Możliwości kształcenia wieloaspektowych kompetencji osób udzielających profesjonalnej pomocy psychologicznej osobom dorosłym (m. in. w zakresie *samoświadomości, kontroli emocjonalnej, zarządzania czasem, przystosowania egzystencjalnego*). Idee *self-care* i *self-leadership*.

### **KONWERSATORIA**

1. Pomoc psychologiczna – wprowadzenie.
2. Nawiązywanie kontaktu z klientem/ pacjentem (błędy popełniane przez osoby udzielające wsparcia).
3. Rola języka i komunikacji w pomocy psychologicznej. Komunikacja bez przemocy – cz. 1 (spostrzeżenia i uczucia).
4. Komunikacja bez przemocy cz. 2 (potrzeby i prośby).
5. Psychoprofilaktyka – cz. 1: przykładowe propozycje oddziaływań o charakterze psychoprofilaktycznym
6. Psychoprofilaktyka – cz.2: kampanie społeczne i programy dotyczące zdrowia

psychicznego.

7. Psychoprofilaktyka cz. 3 – logiczny model tworzenia programów psychoprofilaktycznych.
8. Interwencja kryzysowa jako specyficzna forma pomocy psychologicznej.
9. Interwencja kryzysowa. Model RAPID.
10. Psychoterapia. Wprowadzenie.
11. Nurty psychoterapeutyczne.
12. Przykładowe techniki wykorzystywane w pracy terapeutycznej.
13. Model psychoterapii zintegrowanej.
14. Wspieranie rozwoju osobistego.
15. Coaching.

#### Wykaz literatury podstawowej

- Czabała, J. C., & Kluczyńska, S. (Eds). (2015). *Poradnictwo psychologiczne*. Wydawnictwo Naukowe PWN (rozdział 1).
- Carson, J., Muir, M., Clark, S., Wakely, E., & Chander, A. (2010). Piloting a gratitude intervention in a community mental health team. *Groupwork*, 20(3), 73-87.
- Drat-Ruszczak, K., Drażkowska-Zielińska E. (2005). *Podręcznik pomagania. Podstawy pomocy psychologicznej. Szkoły i kierunki psychoterapii*. Warszawa: Wydawnictwo SWPS Academica (cz. I rozdział 1. Empatia to za mało, rozdział 2 Czy ja mogę zostać tym, który pomaga?; cz. II rozdział 9. Podejście psychoanalityczne, rozdział 10. Podejście behawioralno – poznawcze, rozdział 11. Podejście humanistyczne, rozdział 12. Podejście systemowe).
- Everly Jr, G. S., & Kennedy, C. M. (2019). Content Validation of the Johns Hopkins Model of Psychological First Aid (RAPID-PFA). *Expanded Curriculum. Crisis, stress, and human resilience: An international Journal*, 1(1), 6-13.
- Kargulowa, A. (2009). *Poradnictwo - kontynuacja dyskursu*. Warszawa: PWN (rozdział 4, 9 i 16).
- *Kodeks etyczno-zawodowy Psychologa*. Wersja on-line: [http://www.altea-poznan.pl/files/Kodeks\\_Etyczno-Zawodowy\\_Psychologa.pdf](http://www.altea-poznan.pl/files/Kodeks_Etyczno-Zawodowy_Psychologa.pdf)
- Kubacka - Jasiocka, D. (2010). *Interwencja kryzysowa. Pomoc w kryzysach psychologicznych*. Warszawa: Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne (cz. I rozdział 1. Pojęcie kryzysu psychologicznego (emocjonalnego); cz. II rozdział 1. Złożony rodowód interwencji kryzysowej, rozdział 2. Założenia i ogólne idee interwencji kryzysowej, rozdział 4. Modele interwencji kryzysowej).
- Okun, B. F. (2002). *Skuteczna pomoc psychologiczna*. Warszawa: Instytut Psychologii Zdrowia, Polskie Towarzystwo Psychologiczne (rozdział 1, 4, 6 i 7).

- Oleś, P. (2013). *Psychologia przełomu połowy życia*. Lublin: Towarzystwo Naukowe KUL.
- Oleś, P. (2011). *Psychologia człowieka dorosłego*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN (rozdział 1).
- Rash, J. A., Matsuba, M. K., & Prkachin, K. M. (2011). Gratitude and well-being: Who benefits the most from a gratitude intervention?. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3(3), 350-369.

## Wykaz literatury uzupełniającej

- Brzezińska, A. (2005), *Psychologiczne portrety człowieka. Praktyczna psychologia rozwojowa*. Gdańsk: GWP.
- Cooper, M. (2010). *Efektywność psychoterapii i poradnictwa psychologicznego*. Warszawa: Instytut Psychologii Zdrowia.
- Czabała, C. (red.) (2000), *Zdrowie psychiczne, zagrożenia i promocja*, Warszawa: Instytut Psychiatrii i Neurologii.
- Gałdowa, A. (2000). *Powszechność i wyjątek. Rozwój człowieka dorosłego*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Grzesiuk, L. (red.) (1995), *Psychoterapia. Szkoły, zjawiska, techniki i specyficzne problemy*. Warszawa: Wydawnictwo naukowe PWN.
- Hoare, C. (Ed.) (2006). *Handbook od Adult Development and Learning*. New York: Oxford University Press.
- Kotre, J., Hall. E. (1990). *Seasons of Life. The dramatic journey from birth to death*. The University of Michigan Press.
- Miller, W. R., Rollnick S. (2014). *Dialog motywujący. Jak pomoc ludziom w zmianie*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Oettingen, G. (2018). *WOOP. Skuteczna metoda osiągnięcia celów*. Gdańsk: GWP.
- Rohr, R. (2017). *Spadać w górę. Duchowość na obie połowy życia*. Kraków: WAM.
- de St. Aubin, E., McAdams, D. P., & Tae-Chang, K. (2004). *The Generative Society. Caring for future generations*. Washington: APA Press.
- Rosenberg, M. B. (2016). *Porozumienie bez przemocy. O języku życia*. Wydawnictwo Czarna Owca.
- Sass-Stańczak, K., Czabała, J. Cz., (2015). Relacja terapeutyczna – co na nią wpływa i jak ona wpływa na proces psychoterapii? *Psychoterapia* 1(172), 5-17.
- Tokarska, U. (2015). Narracyjna promocja zdrowia. Założenia teoretyczne, metody pracy, obszary zastosowań. *Studia Edukacyjne* 35, 327-348.
- Tokarska, U. (2007/a). Narracyjne formy wspomagania rozwoju człowieka. W: B. M. Kaja, A. Molesztak (red.), *Wspomaganie rozwoju. Psychostymulacja. Psychokorekcja* (s. 114-133). Bydgoszcz: Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego.
- Tokarska, U. (2007/b). Archetypowe scenariusze życia a rozwój człowieka dorosłego. W: K. Węglowska-Rzepa, D. Fredericksen (red.), *Między świadomością a nieświadomością. Współczesność w perspektywie psychologii głębi* (277-293). Warszawa: Wydawnictwo Eneteia.

### Bilans godzinowy zgodny z CNPS (Całkowity Nakład Pracy Studenta)

Ilość godzin w kontakcie z prowadzącymi	Wykład	15
	Konwersatorium (ćwiczenia, laboratorium itd.)	30
	Pozostałe godziny kontaktu studenta z prowadzącym	
Ilość godzin pracy studenta bez kontaktu z prowadzącymi	Lektura w ramach przygotowania do zajęć	30
	Przygotowanie krótkiej pracy pisemnej lub referatu po zapoznaniu się z niezbędną literaturą przedmiotu	
	Przygotowanie projektu lub prezentacji na podany temat	25
	Przygotowanie do egzaminu	
Ogółem bilans czasu pracy		100
Ilość punktów ECTS w zależności od przyjętego przelicznika		4