

**KARTA KURSU**  
(realizowanego w specjalności)

**Psychologia kliniczna**

**rok akademicki 2024/2025**

**Kierunek:** Psychologia

**Tryb prowadzenia studiów:** stacjonarne

**Stopień:** studia jednolite magisterskie

**Rok:** V

**Semestr:** X (letni)

Nazwa	Psychologia egzystencjalna
Nazwa w j. ang.	<i>Existential psychology</i>

Koordynator	dr Urszula Tokarska	Zespół dydaktyczny
		wykład + konwersatorium dr Urszula Tokarska
Punktacja ECTS*	4	

**Opis kursu (cele kształcenia)**

Celem kursu jest zapoznanie studentów z podstawowymi zagadnieniami psychologii egzystencjalnej oraz analiza i dyskusja koncepcji teoretycznych wyjaśniających te zagadnienia. Nacisk położony jest na uściślenie pojęć oraz przedyskutowanie wybranych zagadnień teoretycznych i twierdzeń, które należą do obszaru teorii i badań w zakresie psychologii egzystencjalnej. Kurs prezentuje również zasadnicze problemy i teoretyczne orientacje psychologii egzystencjalnej, omawiane z uwzględnieniem ich historycznego i aktualnego znaczenia – na przykładach rozwiązań proponowanych przez konkretnych badaczy. Odbiorcy zapoznają się również z możliwościami oraz ograniczeniami w zakresie egzystencjalnie zorientowanej praktyki psychologicznej: terapii oraz poradnictwa egzystencjalnego, a także możliwościami wykorzystania perspektywy egzystencjalnej w procesie wspomagania rozwoju na wszystkich etapach życia.

**Warunki wstępne**

Wiedza	Podstawowe zagadnienia z zakresu psychologii ogólnej.
Umiejętności	Umiejętność krytycznego i wielokierunkowego myślenia, nastawienie na samorozwój, a także zainteresowanie dylematami wewnętrznymi człowieka dorosłego.
Kursy	–

## Efekty uczenia się

	Efekt uczenia się dla kursu	Odniesienie do efektów dla specjalności (określonych w karcie programu studiów dla specjalności)
Wiedza	W01 Zna i rozumie idee zdrowia psychicznego, harmonii, funkcjonalności i szczęścia prezentowane w ramach psychologii egzystencjalnej.	SK_W02 SK_W05
	W02 Posiada wiedzę o oddziaływaniach interwencyjnych, terapeutycznych i doradczych zgodnych z nurtem psychologii egzystencjalnej.	SK_W02 SK_W07 SK_W010
	W03 Zna i rozumie koncepcje emocji i motywacji prezentowane w nurcie psychologii egzystencjalnej.	SK_W08 SK_W09

	Efekt uczenia się dla kursu	Odniesienie do efektów dla specjalności (określonych w karcie programu studiów dla specjalności)
Umiejętności	U01 Rozumie zasady organizacji i przebiegu edukacji, profilaktyki oraz procesu terapeutycznego w ujęciu egzystencjalnym.	SK_U02
	U02 Opisuje i wyjaśnia problemy psychologiczne w kategoriach psychologii egzystencjalnej.	SK_U05 SK_U06
	U03 Potrafi projektować procedury zmian mających na celu podniesienie jakości życia indywidualnego i społecznego uwzględnieniem kontekstu egzystencjalnego.	SK_U01 SK_U03

Kompetencje społeczne	Efekt uczenia się dla kursu	Odniesienie do efektów dla specjalności (określonych w karcie programu studiów dla specjalności)
	<p>K01 Inicjuje i przeprowadza, uwzględniając egzystencjalny kontekst życia ludzkiego, działania na rzecz poprawy jakości życia przedstawicieli wybranych grup wiekowych i problemowych.</p> <p>K02 Radzi sobie z własnymi problemami o podłożu egzystencjalnym, co pozwala mu w pełniejszy sposób rozumieć złożoność dylematów i problemów drugiego człowieka; jest nastawiony na wieloaspektowy samorozwój.</p> <p>K03 Pomaga rozwiązywać problemy o charakterze egzystencjalnym oraz wspiera rozwój innych – wykorzystując wiedzę z zakresu psychologii egzystencjalnej.</p>	<p>SK_K02 SK_K04</p> <p>SK_K03 SK_K05</p> <p>SK_K04</p>

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

#### Opis metod prowadzenia zajęć

- Wykład informacyjny i problemowy z prezentacją multimedialną w trybie stacjonarnym/
- Konwersatorium prowadzone stacjonarnie:

a/ analiza i dyskusja wskazanych tekstów teoretycznych;

b/ analiza ilustracyjnych przypadków z zakresu terapii oraz poradnictwa egzystencjalnego;

c/ dyskusja na temat projektów grupowych (zastosowania podejścia egzystencjalnego w odniesieniu do wybranych grup wiekowych i problemowych);

d/ praca koncepcyjna nad metodami poznawania i oddziaływania na człowieka współczesnego uwzględniającymi najistotniejsze aspekty egzystencjalnego wymiaru ludzkiego istnienia w biegu życia;

e/ moderowana praca własna w obszarze radzenia sobie z podstawowymi dylematami natury egzystencjalnej.

## Formy sprawdzania efektów uczenia się

	E-learning	Grydydaktyczne	Ćwiczenia w szkole	Zajęcia terenowe	Praca laboratoryjna	Projekt indywidualny	Projekt grupowy	Udział w dyskusji	Referat	Praca pisemna (esej)	Examin ustny	Examin pisemny	Inne
W01								X	X				
W02								X	X				
W03								X	X				
U01								X	X				
U02								X	X				
U03							X		X				
K01							X						
K02		X											
K03		X					X						

Kryteria oceny	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aktywne uczestnictwo w zajęciach (pełna obecność – każda nieobecność zaliczana + udział w dyskusjach, przygotowanie w zakresie zalecanej lektury).</li> <li>Pozytywnie oceniony referat tematyczny na bazie wskazanych tekstów.</li> <li>Pozytywnie oceniony wkład merytoryczny w opracowanie projektu grupowego nt. zastosowań perspektywy egzystencjalnej w wybranych grupach wiekowych i problemowych.</li> </ul>
----------------	---

Uwagi	Przedmiot realizowany w specjalności <i>Psychologia kliniczna</i> na studiach stacjonarnych, jednolitych magisterskich, kierunek: Psychologia.
-------	--

WYKŁAD (15 X 2 godz.)

1. Wprowadzenie do psychologii egzystencjalnej jako „empirycznej nauki o egzystencji człowieka posługującej się metodą analizy fenomenologicznej”. Psychologia egzystencjalna na tle innych podejść psychologicznych (*psychoanalizy, psychologii narracyjnej/ humanistycznej i transpersonalnej*).
2. Historyczne i filozoficzne korzenie psychologii egzystencjalnej. Prekursorzy i przedstawiciele podejścia (filozofowie, pisarze, psychiatry i psychologowie).
3. „Czy egzystencja jest narracyjna?” (Strawson, Jakubowski). Egzystencja postaci literackich (*Hiob, Kohelet, Syzyf, Lord Jim* i in.) oraz filmowych.
4. Czy psychologia egzystencjalna jest nauką? Analiza krytyczna prób stworzenia tzw. „metapsychologii”. *Duchowość, istnienie, transcendencja* jako fenomeny „kłopotliwe” dla nauki (?). Przejawy i możliwości wspierania tzw. *inteligencji duchowej* (SQ).
5. Granice poznania w psychologii egzystencjalnej. Metody jakościowe i idiografizm a metoda fenomenologiczna – ujęcie krytyczne. Rola pytania (zakres, głębokość i motywacje „zaciekawienia” badacza: między „gapieniem się”, rozumiejącą rozmową a znaczącym milczeniem).
6. Analiza podstawowych pojęć z zakresu psychologii egzystencjalnej, m. in.: *bycie-w-świecie, istnienie a egzystowanie, osnowa egzystencjalna, esencja istnienia, życie autentyczne, fałszywe Ja, doświadczenia graniczne, wina egzystencjalna, nicość, wolność egzystencjalna, lęk egzystencjalny*).
7. Dylematy egzystencjalne człowieka (troski ostateczne a dychotomie: szczęście/ cierpienie; sukces/ porażka; wycofanie/ zaangażowanie). *Life feeling/ life energy/ life courage/* (Jacobsen).
8. Wartości w ujęciu egzystencjalnym (przeżycie, tworzenie, wartości postawy).
9. Dialektyka „trosk ostatecznych” człowieka: *śmierci, wolności, izolacji i sensu*. Wiodące wymiary zdrowego funkcjonowania człowieka w ujęciu egzystencjalnym: „bycie-w-pełni-życiu”, odwaga istnienia i siła do życia (v/s znudzenie i apatia, lęk, trywializacja życia).
10. Pra-tematy ludzkiej egzystencji: *miłość, tworzenie, cierpienie/ rozpacz, nadzieja, śmierć* (wybrane zagadnienia tanatologii egzystencjalnej). Ludzka *od-powiedź* na wartości.
11. Źródła i mechanizmy utrzymywania się dylematów egzystencjalnych człowieka żyjącego w epoce post-metafizycznej, po-auratycznej i po-piśmiennej. Pojęcie „nudy”. Pasja jako sposób na intensyfikację istnienia.
12. Poradnictwo i psychoterapia egzystencjalna. Relacja terapeutyczna oraz strategie udzielania profesjonalnej pomocy w ujęciu egzystencjalnym. Analiza egzystencji.
13. Znaczenie i aktualność logoterapii V. Frankla jako odrębnego nurtu poznawania oraz oddziaływania na człowieka i/ lub podstawa uspołniania innych działań pomocowych.
14. Zdrowie psychiczne w ujęciu egzystencjalnym. Profilaktyka problemów egzystencjalnych współczesnego człowieka na poszczególnych etapach jego drogi życiowej. Strategie budowania całościowej odporności psychiczno-duchowej.
15. Między *przetrvaniem a istnieniem – lekcje pandemii?* Wykorzystanie potencjału rozwojowego niestandardowej sytuacji trudnej w badaniach empirycznych (intensyfikacja samoświadomości, doświadczenie uniwersalizujące, rewizja priorytetów indywidualnych i społecznych, wzrost poczucia odpowiedzialności indywidualnej, społecznej i ekologicznej).

## KONWERSATORIUM (6 x 2 godz. + p. 7 – 3 godz. = 15 godz.)

1. Fundamentalne pytania ludzkiej egzystencji a psychologia egzystencjalna. Założenia, cele i metody. *Czy egzystencja poprzedza esencję? Perspektywa czasowa a jakość życia* – dyskusja. Doświadczenia graniczne a odporność psychiczna. Konflikty intrapersonalne o podłożu egzystencjalnym (2 godz.).
2. Dylematy egzystencjalne w życiu codziennym i kontekście biograficznym: szczęście v/s cierpienie; miłość v/s osamotnienie; porażka v/s sukces; lęk przed śmiercią v/s zaangażowanie w życie, wolny wybór v/s obowiązki i ograniczenia, znaczenie i sens v/s bez-sensowność życia (3 godz.).
3. „Rozmowy o miłości i śmierci”: pra-tematy ludzkiej egzystencji we wspomaganie rozwoju adolescentów i młodych dorosłych (2 godz.).
4. Psychologia egzystencjalna w praktyce: znaczenie i zasady stosowania logoterapii. Projektowanie schematu rozmowy logoterapeutycznej z osobą w wieku średnim (2 godz.).
5. „Czego dowiedziałeś się w życiu zbyt późno?” Wspomaganie egzystencjalnego bilansu życia w późnej dorosłości (2 godz.).
6. Analiza i interpretacja wybranych studiów przypadku w kontekście psychologii egzystencjalnej (2 godz.).
7. Podejście egzystencjalne wobec wyzwań współczesności: tempa życia, chaosu informacyjnego, strategii przetwarzania doświadczenia indywidualnego, atrofii wartości. Możliwości zdobywania profesjonalnych kompetencji w zakresie podejścia egzystencjalnego (stowarzyszenia, instytucje, studia podyplomowe) 3 g.

### Wykaz literatury podstawowej

- Frankl, V. E. (2010). *Wola sensu. Założenia i zastosowania logoterapii*. Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca.
- Jacobsen, B. (2008). *Invitation to Existential Psychology: A Psychology for the Unique Human Being and Its Applications in Therapy*. New Jersey: John Wiley & Sons.
- Oleś, P. (2011). Co decyduje o ukierunkowaniu dążeń: sens życia czy treść opowieści? (Psychologia egzystencjalna: źródła i geneza; Co decyduje o zachowaniu?; Czy wolność i odpowiedzialność mają ograniczenia?; Człowiek-w-świecie; Co to jest lęk egzystencjalny? Człowiek wobec wartości; Struktura sensu życia; Nerwica noogenna). W: P. Oleś, *Wprowadzenie do psychologii osobowości* (s. 331-347). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.
- Opczyńska, M. (red.) (1999). *Wprowadzenie do psychologii egzystencjalnej*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Tokarska, U. (2009). Wątki egzystencjalne w psychologii narracyjnej. W: H. Wrona-Polańska, E. Czerniawska, L. Wrona (red.), *Szkice o ludzkim poznawaniu i odczuwaniu* (s. 103-116). Kraków: Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Pedagogicznego.
- Tokarska, U. (2002). Profilaktyka egzystencjalna jako forma przygotowania do radzenia sobie ze zmianami życiowymi. W: D. Kubacka-Jasiecka (red.), *Człowiek wobec zmiany. Rozważania psychologiczne* (s. 67-73). Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Yalom, I. (2008). *Psychoterapia egzystencjalna*. Warszawa: Instytut Psychologii Zdrowia.

## Wykaz literatury uzupełniającej

- Bakwell, S. (2018). *Kawiarnia egzystencjalistów. Wolność, Bycie i koktajle morelowe*. Warszawa: Wydawnictwo Krytyki Politycznej.
- Brach-Czajna, T. (2018). *Szczeliny istnienia*. Kraków: Wydawnictwo Znak.
- Czerkawska, A. (2013). *Poradnictwo egzystencjalne. Założenia – inspiracje – rozwiązania praktyczne*. Wrocław: Wydawnictwo Naukowe Dolnośląskiej Szkoły Wyższej.
- Fabjański, M. (2020). *Uwolnij się! Dobre życie według siedmiu filozofów – terapeutów*. Kraków: Znak.
- Frankl, V. E. (1962). *Psycholog w obozie koncentracyjnym*. Warszawa: PAX.
- Frankl, V. E. (2008). *Człowiek w poszukiwaniu sensu. Głos nadziei z otchłani Holokaustu*. Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca.
- Gałdowa, A. (red.) (2005). *Psychologiczne i egzystencjalne problemy człowieka dorosłego*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Ginev, G. (2015). *Debating Cognitive Existentialism. Values and Orientations of Hermeneutic Philosophy of Science*. Boston: Brill Rodopi.
- Griffith, J., & Gryffith, M. E. (2008). *Odkrywanie duchowości w psychoterapii*. Kraków: WAM.
- Grzywa, A. (2013). *Jak oswoić się z myślą o starości, umieraniu i śmierci*. Lublin: Wydawnictwo Słowa i Myśli.
- Hall, C., & Lindzey, G. (1990). Psychologia egzystencjalna. W: C. Hall, G. Lindzey, *Teorie osobowości* (s. 291-322). Warszawa: PWN.
- Hollis, J. (2008). *Odnaleźć sens w drugiej połowie życia. Jak wreszcie naprawdę dorosnąć*. Warszawa: MT Biznes.
- Kapała, M. (2017). Duchowość jako niedoceniony aspekt psyche. Propozycja nowego ujęcia duchowości w psychologii – kategoria wrażliwości duchowej. *Annales Universitatis Curie-Skłodowska. Lublin – Polonia. Sectio J, XXX, 1*.
- Kenyon, G. (2000). *Philosophical foundations of existential meaning*. In: G. Reker, K. Chamberlain (eds.), *Exploring Existential Meaning: Optimizing Human Development Across the Life Span* (pp. 7-22). Thousand Oaks CA: Sage.
- Lange, A. (2019). *Życ z sensem. Praktyczne zastosowania logoterapii*. Warszawa: Imprint Media.
- Levine, St. (2001). *Gdybyś miał przed sobą rok życia. Eksperyment na świadomości*. Warszawa: Wydawnictwo Szafa.
- Mancarz, P. Popielski, K. (2015). *Trauma egzystencjalna a wartości*. Warszawa: Difin.
- Pervin, L. A., & John, O. P. (2002). Teoria fenomenologiczna. Zastosowania i ocena. W: L. A. Pervin, O. P. John, *Osobowość. Teoria i badania* (s. 198-230).. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Socha, P. (red.) (2000). *Duchowy rozwój człowieka. Stadialne koncepcje rozwoju człowieka w ciągu życia*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Straś-Romanowska, M. (1992). *Los człowieka jako kategoria psychologiczna: podstawy teoretyczne*. Wrocław: Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego.

- Straś-Romanowska, M. (2002). Rozwój osobowy a rozwój człowieka. *Studia Psychologica*, 3, 91-104.
- Szczukiewicz, P., Olszewski, J. (2014). Podejście egzystencjalne w psychologii i psychiatrii – możliwości i ograniczenia. *Horyzonty Psychologii*, IV, 103-118.
- Szenajch, P. (2015). *Trudne umieranie. Narracyjne przedstawienia choroby i śmierci a doświadczenie osób terminalnie chorych*. Warszawa: Instytut Slawistyki PAN.
- Śleszyński, D. (1998). *Wędrownica doświadczenia. Podejście fenomenologiczne i egzystencjalne*. Bydgoszcz: Wydawnictwo Trans Humana.
- Śniarowska-Tlatlik, M., (red.) (2010). *Psychologia bliżej bycia. Inspiracje egzystencjalne*. Kraków: AT Group.
- Tokarska, U. (2023). Adrenalina i sens: o życiu z pasją w ujęciu egzystencjalno-narracyjnym. *Horyzonty Wychowania*, 22(63), 23-32.
- Tokarska, U. (2011). Kształcenie kompetencji biograficznej jako forma profilaktyki problemów egzystencjalnych współczesnego człowieka. W: M. Piorunek (red.), *Poradnictwo. Kolejne przybliżenia* (s. 57-81). Toruń: Wydawnictwo Adam Marszałek.
- Tokarska, U. (2010a). Wspomaganie rozwoju inteligencji duchowej (SQ) z wykorzystaniem narracyjnej gry (auto)biograficznej „W osiemdziesiąt historii do-o-KOŁA ŻYCIA”. W: K. Obuchowski, M. K. Stasiak (red.), *Duchowy wymiar istnienia* (s. 155-182). Łódź: Wydawnictwo Akademii Humanistyczno-Ekonomicznej.
- Tokarska, U. (2010b). „Stawać się Panem Własnego Oblicza”. O możliwościach intencjonalnych oddziaływań narracyjnych w biegu życia ludzkiego. W: M. Straś-Romanowska, B. Bartosz, M. Żurko (red.), *Psychologia małych i wielkich narracji* (s. 293-314). Warszawa: Eneteia, Wydawnictwo Psychologii i Kultury.
- Valle, R. S., & Halling, S. (Eds.). (1989). *Existential-phenomenological perspectives in psychology: Exploring the breadth of human experience*. New York: Plenum Press.
- Viorst, J. (2020). *To, co musimy utracić, czyli miłość, złudzenia, zależności i niemożliwe do spełnienia oczekiwania, których każdy z nas musi się wyrzec, by móc wzrastać*. Poznań: Warszawa: Wydawnictwo Zwierciadło.
- Wais, J. (2014). *Bracia Grimm i siostra śmierć. O sztuce życia i umierania*. Warszawa: Eneteia, Wydawnictwo Psychologii i Kultury.
- Wojdała, B. (2016). Sytuacja pacjenta jako sytuacja graniczna. *Psychoterapia*, 1(176), 77-86.



Bilans godzinowy zgodny z CNPS (Całkowity Nakład Pracy Studenta)

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