

KARTA KURSU

rok akademicki 2024/2025

Kierunek: Psychologia

Tryb prowadzenia studiów: niestacjonarne

Stopień: studia jednolite magisterskie

Rok: III

Semestr: VI (letni)

| | |
|-----------------|-------------------------------|
| Nazwa | Pomoc psychologiczna dorosłym |
| Nazwa w j. ang. | <i>Adults` counselling</i> |

| | | |
|-----------------|---------------------|---|
| Koordynator | dr Urszula Tokarska | Zespół dydaktyczny |
| | | wykład studia stacjonarne dr Urszula Tokarska |
| | | wykład studia niestacjonarne dr Józef Partyka |
| Punktacja ECTS* | 5 | konwersatorium stacjonarne i niestacjonarne mgr Aleksandra Monser-Milczarek |

Opis kursu (cele kształcenia)

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

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.

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 w tym zakresie 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 samodzielnie opracować plan/ program pracy w zakresie udzielania 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 związki 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 zasad 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 | 10 | | | 10 | | | | | | | | |
| 20 | | | | | | | | | | | | |

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 kilkusobowych, ćwiczenia indywidualne i binarne, prezentacja projektów grupowych przygotowanych przez studentów.

Formy sprawdzania efektów uczenia się

| | E-learning | Grydydaktyczne | Ćwiczenia w szkole | Zajęcia terenowe | Pracalaboratoryjna | Projekt indywidualny | Projekt grupowy | Udział w dyskusji | Referat | Praca pismenna (esej) | Examin ustny | Examin pisemny | Inne |
|-----|------------|----------------|--------------------|------------------|--------------------|----------------------|-----------------|-------------------|---------|-----------------------|--------------|----------------|------|
| W01 | | | | | | | X | X | X | | | | |
| W02 | | | | | | | X | X | X | | | | |
| W03 | | | | | | | X | X | X | | | | |
| W04 | | | | | | | X | 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"> Wykład: pełna obecność na wykładach (zaliczanie nieobecności zgodnie ze wskazówkami prowadzącego, m. in. w formie referatowej) oraz aktywność w dyskusji bieżącej oraz odwołującej się do wskazanych wcześniej tekstów Konwersatorium: maksymalnie 2 nieobecności oraz aktywny udział w zajęciach (przygotowanie do zajęć zgodnie z bieżącymi wskazówkami prowadzącego; pozytywnie oceniony referat tematyczny; projekt grupowy – prezentacja na zajęciach dotycząca jednej z wybranych form oddziaływań profilaktycznych przeznaczonych dla określonej pod/grupy wiekowej/ problemowej). |
|----------------|---|

| | |
|-------|--|
| Uwagi | Przedmiot kierunkowy na studiach niestacjonarnych, jednolitych magisterskich, kierunek: Psychologia. |
|-------|--|

WYKŁAD (10 godzin)

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*). Kwestie następstwa pokoleń (*pokolenie „prawdziwych bohaterów”, silent generation, baby boomers, millenialsów X, Y, Z i najmłodszej generacji*), a także komunikacji i transmisji mądrości międzypokoleniowej (w tym: *gerotranscencji*).
2. Różnorodność rodzajów (*interwencja kryzysowa, psychoprofilaktyka, terapia par, terapia rodzinna i systemowa, poradnictwo, coaching*) oraz 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*, 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. Wybrane strategie i zasady udzielania pomocy psychologicznej wraz z zasadami ich stosowania (odbiorca): *gerontologia narracyjna (dojrzewanie do mądrości – możliwości rozwojowe w drugiej części życia)*.
6. 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*.

KONWERSATORIUM (10 godzin)

1. Wprowadzenie (pojęcie pomocy psychologicznej, rodzaje pomocy zależne od wyznaczonych celów, charakterystyka relacji pomagania i czynniki wpływające na jej przebieg i skuteczność). Metody nawiązywania kontaktu, diagnozy, wybór odpowiedniej strategii i techniki stosowane przez specjalistów.
2. Prewencja i psychoprofilaktyka (kampanie społeczne, wspieranie poszczególnych grup społecznych).
3. Interwencja kryzysowa (metody pracy, kompetencje Interwenta Kryzysowego, zagrożenie kryzysem suicydalnym, Niebieska Karta, interwencja wobec poszczególnych sytuacji kryzysowych, stres i wypalenie u pracowników interwencji kryzysowej).

4. Trudności specyficzne dla okresu wczesnej dorosłości (np. wstępowanie w dorosłość, kryzys ćwierćwiecza) i możliwe oddziaływania profilaktyczne skierowane do tej grupy wiekowej – prezentacja projektów.
5. Psychoterapia jako rodzaj pomagania mający prowadzić do szczególnej zmiany (przykładowe techniki pracy).
6. Leczenie uzależnień – pomoc osobom uzależnionym od substancji psychoaktywnych oraz ich rodzinom. Rodzaje stosowanej pomocy i przykładowe techniki pracy.
7. Grupy wsparcia i inne oddziaływania grupowe (grupy dla osób znajdujących się w podobnych sytuacjach życiowych, grupy samopomocy, obecność psychologa w społeczności lokalnej).
8. Trudności specyficzne dla okresu średniej dorosłości (np. kryzys wieku średniego, syndrom pustego gniazda) i możliwe oddziaływania profilaktyczne skierowane do tej grupy wiekowej – prezentacja projektów. Oddziaływania pomocowe i psychologiczne w warunkach klinicznych oddziału ogólnopsychiatrycznego.
9. Wspieranie rozwoju osobistego oraz poradnictwo internetowe. Wykorzystywanie technologii AI w poradnictwie i pomocy psychologicznej. Wymiar etyczny pomocy psychologicznej. Jak zadbać o siebie pomagając innym (superwizje, self-care pomagającego).
10. Rehabilitacja psychiatryczna/psychologiczna a pomoc psychologiczna. Trudności specyficzne dla okresu późnej dorosłości (np. zakończenie okresu aktywności zawodowej, obniżenie sprawności ruchowej) i możliwe oddziaływania profilaktyczne skierowane do tej grupy wiekowej – prezentacja projektów.

Wykaz literatury podstawowej

- Brzezińska, A. (2005). *Psychologiczne portrety człowieka. Praktyczna psychologia rozwojowa*. Gdańsk: GWP.
- Gałdowa, A. (2000). *Powszechność i wyjątek. Rozwój człowieka dorosłego*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Gałdowa, A. (red.) (2005). *Psychologiczne i egzystencjalne problemy człowieka dorosłego*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Grzesiuk, L. (red.) (1995). *Psychoterapia. Szkoły, zjawiska, techniki i specyficzne problemy*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- *Kodeks etyczno-zawodowy Psychologa*.
Wersja on-line: http://www.alteapoznan.pl/files/Kodeks_Etyczno-Zawodowy_Psychologa.pdf
- Oleś, P. (2013). *Psychologia przełomu połowy życia*. Lublin: Towarzystwo Naukowe KUL.
- Oleś, P. (2011). *Psychologia człowieka dorosłego*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Sęk, H., Brzezińska, A. I. (2008). *Podstawy pomocy psychologicznej*. W: J. Strelau, D. Doliński (red.), *Psychologia. Podręcznik akademicki* (s. 735-784). Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Straś-Romanowska, M. (2000). *Paradoksy rozwoju człowieka w drugiej połowie życia a psychoprofilaktyka starości*. W: B. Kaja (red.), *Wspomaganie rozwoju. Psychostymulacja i psychokorekcja* (s. 44-55). Bydgoszcz: Wyd. Uczelniane WSP.

- Tokarska, U. (2023a). Adrenalina i sens: o życiu z pasją w ujęciu egzystencjalno-narracyjnym. *Horyzonty Wychowania*, 22(63), 23-32.
- Tokarska U. (2013a). O potrzebie bycia potrzebnym. Miejsce generatywności w bilansie życiowym współczesnego człowieka. W: K. Mudyń (red.), *W poszukiwaniu międzypokoleniowej transmisji wzorców zachowań, postaw i wartości* (s. 9-29). Toruń: Wydawnictwo Adam Marszałek.
- Tokarska U. (2014). Przygotowanie do radzenia sobie z kryzysami życiowymi w perspektywie narracyjnej. W: D. Jasiocka-Kubacka, K. Mudyń (red.). *Kryzysy i ich przezwyciężanie. Problemy interwencji i pomocy psychologicznej* (s. 247-265). Toruń: Wydawnictwo Adam Marszałek.
- Twenge, J. M. (2024). *Pokolenia*. Sopot: Wydawnictwo Smak Słowa.

Wykaz literatury uzupełniającej

- Barnett, J. E., Baker, E. K., Elman, N. S., & Schoener, G. R. (2007). In pursuit of wellness: The self-care imperative. *Professional Psychology: Research and Practice*, 38(6), 603-612.
- Bollas, Ch. (1978). Moment estetyczny a poszukiwanie transformacji. *Annual of Psychoanalysis*, 6, 385-394.
- Colin F., Horton I. (2013). *Psychoterapia i poradnictwo. T. I, II*. Gdańsk: GWP.
- Figley, C. R. (2002). Compassion fatigue: Psychotherapists' chronic lack of self-care. *Journal of Clinical Psychology*, 58(11), 1433-1441.
- Fabjański, M. (2023). *Metafizyka dla neurotyka. Czym jest i czym mógłby być coaching filozoficzny?* Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.
- 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.
- Hoare, C. (Ed.) (2006). *Handbook od Adult Development and Learning*. New York: Oxford University Press.
- Hollis, J. (2008). *Odnaleźć sens w drugiej połowie życia. Jak wreszcie naprawdę dorosnąć*. Warszawa: MT Biznes.
- Kotre, J., & Hall. E. (1990). *Seasons of Life. The dramatic journey from birth to death*. The University of Michigan Press.
- Kubacka-Jasiocka, D. (2010). *Interwencja kryzysowa. Pomoc w kryzysach psychologicznych* (cz. I rozdz. 1. Pojęcie kryzysu psychologicznego (emocjonalnego); cz. II rozdz. 1. Złożony rodowód interwencji kryzysowej, rozdz. 2. Założenia i ogólne idee interwencji kryzysowej, rozdz. 4. Modele interwencji kryzysowej). Warszawa: Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne.
- 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.
- Rohr, R. (2017). *Spadać w górę. Duchowość na obie połowy życia*. Kraków: WAM.
- Socha, P. (red.) (2000). *Duchowy rozwój człowieka. Stadialne koncepcje rozwoju człowieka w ciągu życia*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

- Szykuła, R. (2022). *Logoterapia i analiza egzystencjalna. Teoria i praktyka*. Warszawa: Eneteia.
- Ślaski, S. (2021). Transgresja i psychoterapia humanistyczna. *Polskie Forum Psychologiczne*, 26(2), 141-152.
- Tokarska, U., Dryll, E., & Cierpka, A. (2019). Letter to a grandchild as a narrative tool of older adults' biographical experience exploration. *Narrative Inquiry*, 29(1), 29-49.
- 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. (2011). Narracyjna GRA (auto)BIOGRAFICZNA jako autorska forma wspomaganie rozwoju człowieka dorosłego. W: E. Dryll, A. Cierpka (red.), *Psychologia narracyjna. Tożsamość, dialogowość, pogranicza* (s. 219-239). Warszawa: Wydawnictwo Psychologii i Kultury Eneteia.
- 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.

Bilans godzinowy zgodny z CNPS (Całkowity Nakład Pracy Studenta)

| | | |
|---|--|-----|
| liczba godzin w kontakcie z prowadzącymi | Wykład | 10 |
| | Konwersatorium, ćwiczenia, laboratorium, itd. | 10 |
| | Pozostałe godziny kontaktu studenta z prowadzącym | |
| liczba godzin pracy studenta bez kontaktu z prowadzącymi | Lektura w ramach przygotowania do zajęć | 50 |
| | Przygotowanie krótkiej pracy pisemnej lub referatu po zapoznaniu się z niezbędną literaturą przedmiotu | 25 |
| | Przygotowanie projektu lub prezentacji na podany temat (praca w grupie) | 30 |
| | Przygotowanie do egzaminu/zaliczenia | – |
| Ogółem bilans czasu pracy | | 125 |
| Liczba punktów ECTS w zależności od przyjętego przelicznika | | 5 |