

## KARTA KURSU

rok akademicki 2020/2021

**Kierunek:** Psychologia

**Specjalność:** -

**Forma prowadzenia zajęć:** stacjonarne

**Stopień:** jednolite magisterskie

**Rok:** III

**Semestr:** letni

Nazwa	Pomoc psychologiczna dorosłym	
Nazwa w j. ang.	Adults` counselling	
Koordinator	dr Julia Kaleńska-Rodzaj	Zespół dydaktyczny
		dr Julia Kaleńska-Rodzaj mgr Natalia Czyżowska mgr Marzena Kutt
Punktacja ECTS*	4	

Opis kursu (cele kształcenia)

**Wiedza:** Zdobyć wiedzy na temat koncepcji i strategii udzielania profesjonalnej pomocy psychologicznej osobom znajdującym się na różnych etapach rozwojowych dorosłości. Poznanie różnorodnych form profesjonalnej pomocy psychologicznej.

**Umiejętności:** Doskonalenie umiejętności z zakresu komunikacji werbalnej i niewerbalnej oraz budowania relacji.

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

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	W01 Zna klasyczne i współczesne koncepcje z zakresu udzielania profesjonalnej pomocy psychologicznej ze szczególnym uwzględnieniem jej znaczenia w obszarze psychologii człowieka dorosłego.	K_W01, K_W07
	W02 Posiada wiedzę o możliwościach i ograniczeniach udzielania profesjonalnej pomocy psychologicznej przedstawicielom zróżnicowanych podgrup wiekowych dorosłości (młodzi dorośli, średnia i późna dorosłość).	K_W07, K_W12
	W03 Zna konkretne metody udzielania profesjonalnej pomocy psychologicznej człowiekowi dorosłemu i rozumie ich związek z celami, jakie stawia przed podejmowanymi działaniami.	K_W09, K_W14
	W04 Wie, jakie instytucje doksztalają oraz jakie zatrudniają psychologów-praktyków zajmujących się danymi formami pomocy psychologicznej	K_W10, K_W15

	Efekt uczenia się dla kursu	Odniesienie do efektów kierunkowych
Umiejętności	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.	K_U07, K_U08
	U02 Potrafi samodzielnie przeprowadzić indywidualne i/ lub grupowe spotkanie, którego celem jest zdiagnozowanie i/ lub praca nad rozwiązaniem określonej sytuacji problemowej czy kryzysowej	K_U07, K_U09
	U03 Wykorzystuje w sposób profesjonalny wybrane pojęcia z zakresu psychologii udzielania pomocy w trakcie konstruowania narzędzi oddziaływań praktycznych (edukacyjnych, profilaktycznych i terapeutycznych).	K_U02, K_U06
	U04 Zyskuje pogłębione rozumienie drugiego człowieka oraz doskonali empatię; posiada umiejętność nawiązywania kontaktu oraz inicjowania i podtrzymywania rozmowy w trudnych obszarach tematycznych.	K_U04, K_U10

Kompetencje społeczne	Efekt uczenia się dla kursu	Odniesienie do efektów kierunkowych
-----------------------	-----------------------------	-------------------------------------

	<p>K01 Dostrzega i docenia związek pomiędzy wyborem odpowiedniego modelu ogólnego oraz szczegółowych narzędzi pracy, a efektami podejmowanych przez siebie działań pomocowych.</p> <p>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</p> <p>K03 Wykazuje się poszanowaniem autonomii i podmiotowości w relacjach z osobami badanymi i/ lub uczestnikami procesu terapeutycznego bądź psychoedukacyjnego.</p> <p>K04 Ma świadomość jakie kompetencje powinien rozwijać aby efektywnie udzielać różnych form praktycznej pomocy psychologicznej i wie, gdzie i jak może te kompetencje rozwijać.</p>	<p>K_K02, K_K06</p> <p>K_K01, K_K03</p> <p>K_K01, K_K05</p> <p>K_K02, K_K04</p>
--	---	---

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

### Opis metod prowadzenia zajęć

Kurs odbywa się zdalnie w trybie synchronicznym za pomocą platformy MS Teams.

Wykład multimedialny

Ćwiczenia o charakterze warsztatu specjalistycznych umiejętności praktycznych: dyskusja, studia przypadków, praca w grupach kilkuosobowych, ćwiczenia indywidualne i binarne, prezentacja projektów indywidualnych i grupowych przygotowanych przez studentów.

### Formy sprawdzania efektów kształcenia

	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
W_01								X		X			
W_02								X		X			
W_03								X		X			
W_04								X		X			

U_01		X					X	X	X	X				
U_02		X					X	X	X	X				
U_03		X					X	X	X	X				
U_04							X	X	X	X				
K_01							X	X	X	X				
K_02		X												
K_03							X	X	X					
K_04								X						

Kryteria oceny	<p>Warunki zaliczenia kursu:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• obecności na wykładach (dopuszczalna 1 nieobecność)</li> <li>• i ćwiczeniach (dopuszczalne są 2 nieobecności)</li> <li>• projekt grupowy – prezentacja dotycząca jednej z form pomocy psychologicznej; prezentacja projektu na zajęciach;</li> <li>• przygotowanie pisemnej pracy zaliczeniowej w formie eseju.</li> </ul>
----------------	--

Uwagi	Przedmiot kierunkowy na studiach stacjonarnych jednolitych magisterskich kierunku: Psychologia
-------	--

#### Treści merytoryczne (wykaz tematów)

##### Wykłady:

1. Osiągnięcia i czynniki ryzyka w okresie dorosłości – rys rozwojowy.
2. Rodzaje i źródła wsparcia społecznego oraz choroba psychiczna jako skutek braku wsparcia.
3. Możliwości i struktura organizacji pomocy ludziom dorosłym w Polsce – stan współczesny w świetle Ustawy o zdrowiu psychicznym.
4. Przegląd form pomocy psychoterapeutycznej. Szkoły psychoterapii w Krakowie.
5. Przegląd form pomocy psychologicznej. Wspomaganie rozwoju, doradztwo, coaching.
6. . Przegląd form pomocy w zakresie samorealizacji. Trening, szkolenia, warsztaty. Nurty szkoleń trzeciej fali CBT: MDSR i ACT.
7. Przegląd form pomocy psychologicznej poprzez sztukę. Arteterapia i muzykoterapia.
8. Podsumowanie: dbanie o własną kondycję psychiczną jako ważny element profilaktyki wypalenia zawodowego oraz budowania zasobów.

##### Ćwiczenia

- 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

- Sęk, H., Brzezińska, A. I. (2008). Podstawy pomocy psychologicznej. W: J. Strelau, D. Doliński (red.). Psychologia. Podręcznik akademicki t.2. Gdańsk: GWP.
- 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)
- Okun, B. F. (2002). *Skuteczna pomoc psychologiczna*, Rozdział 1,4,6,7. Warszawa: Instytut Psychologii Zdrowia, Polskie Towarzystwo Psychologiczne.
- Sek, H. (2005). *Spoleczna psychologia kliniczna*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN (wybrane fragmenty: cz. III rozdział 1. Podstawowe rodzaje pomocy psychologicznej; rozdział 7. Wybrane zagadnienia psychoprofilaktyki)
- Drat-Ruszczak, K., Drażkowska-Zielińska E. (2005). *Podręcznik pomagania. Podstawy pomocy psychologicznej. Szkoły i kierunki psychoterapii*. Warszawa: Wydawnictwo SWPS Academica (wybrane fragmenty: 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.)
- Stewart J. R. (2008). *Mosty zamiast murów. Podręcznik komunikacji interpersonalnej*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN (wybrane fragmenty: rozdział 3. Komunikacja werbalna i rozdział 4. Komunikacja niewerbalna)
- Morreale, S.P., Spitzberg, B. H., Barge, J. K. (2011). *Komunikacja między ludźmi. Motywacja, wiedza, umiejętności*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN (wybrane fragmenty: cz. I rozdział 6. Kompetencje w słuchaniu, cz. II rozdział 7. Komunikacja interpersonalna: wiedza, rozdział 8. Komunikacja interpersonalna: umiejętności)
- Kubacka - Jasięcka, D. (2010). *Interwencja kryzysowa. Pomoc w kryzysach psychologicznych*. Warszawa: Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne (wybrane fragmenty: 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)

#### Wykaz literatury uzupełniającej

- Brzezińska, A. (2005), *Psychologiczne portrety człowieka. Praktyczna psychologia rozwojowa*. Gdańsk: GWP.
- Czabała, C. (red.) (2000), *Zdrowie psychiczne, zagrożenia i promocja*, Warszawa: Instytut Psychiatrii i Neurologii.
- Cooper, M. (2010). *Efektywność psychoterapii i poradnictwa psychologicznego*. Warszawa: Instytut Psychologii Zdrowia.
- Kubacka-Jasięcka, D. (2010), *Interwencja kryzysowa. Pomoc w kryzysach psychologicznych*. Warszawa: Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne.
- Grzesiuk, L. (red.) (1995), *Psychoterapia. Szkoły, zjawiska, techniki i specyficzne problemy*. Warszawa: Wydawnictwo naukowe PWN.
- Rosenberg, M. B. (2016). *Porozumienie bez przemocy. O języku życia*. Wydawnictwo Czarna Owca.
- Okun, B. F. (2002). *Skuteczna pomoc psychologiczna*. Warszawa: Instytut Psychologii Zdrowia.
- Czabała, Cz., Kluczyńska, S. (2015). *Poradnictwo psychologiczne*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Oettingen, G. (2018). *WOOP. Skuteczna metoda osiągania celów*. Gdańsk: GWP.
- de St. Aubin, E., McAdams, D. P., & Tae-Chang, K. (2004). *The Generative Society. Caring for*

future generations. Washington: APA Press.

Hoare, C. (Ed.) (2006). Handbook of 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.

#### 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	5
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 (praca w grupie)	20
	Przygotowanie do egzaminu	
Ogółem bilans czasu pracy		100
Ilość punktów ECTS w zależności od przyjętego przelicznika		4