

Podstawy pomocy psychologicznej

Basics of psychological counseling

Program studiów dla przedmiotu obowiązujący od cyklu kształcenia	2024/2025
Kierunek studiów	Psychologia
Rok i semestr studiów	Rok III/ Semestr VI
Poziom kształcenia	Jednolite studia magisterskie
Profil kształcenia na kierunku	Ogólnoakademicki
Moduł kształcenia dla przedmiotu	Kierunkowy
Nazwa specjalizacji (jeśli przedmiot specjalizacyjny)	-
Status przedmiotu	Obligatoryjny

Forma zajęć	Liczba godzin		ECTS	Forma zaliczenia	Waga
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne			
Warsztaty	30	16	5	Zaliczenie na ocenę	100%
Razem za zajęcia dydaktyczne	30	16			
Praca własna studenta	60	74			
Ogółem	125	125			

Cele kształcenia dla przedmiotu

1.	Zapoznanie studentów z teoriami procesu zmiany, budowania kontaktu oraz motywowania osób poszukujących pomocy do zmiany.
2.	Zapoznanie studentów z wybranymi modelami pracy wykorzystywanych w procesie udzielania pomocy psychologicznej oraz technikami pomocy wywiedzionymi z tych modeli.
3.	Wyposażenie studentów w znajomość podstawowych technik i zasad udzielania pomocy psychologicznej indywidualnej i grupowej z poszanowaniem zasad etyki psychologicznej.

Efekty uczenia się

WIEDZA			
L.p.	Efekty przedmiotowe (Student zna i rozumie)	Odniesienie do efektów kierunkowych	Metody weryfikacji efektów uczenia się
W1	Student zna teoretyczne podstawy modeli pomocy psychologicznej oraz zna procesy warunkujące skuteczną komunikację interpersonalną, a także rozumie praktyczne znaczenie wiedzy opartej na dowodach empirycznych w celu optymalizowania procesu udzielania pomocy psychologicznej pod kątem prewencji, wczesnego wykrywania objawów oraz dostarczania usług do populacji narażonych na zwiększone ryzyko.	Ps_WG01_Mgr	Kolokwium pisemne, praca pisemna.
W2	Student zna i rozumie mechanizmy zaburzeń zdrowia psychicznego w świetle wybranych modeli pomocy psychologicznej, zasady udzielania pomocy oraz wybrane techniki pomocy psychologicznej w kontekstach indywidualnym i grupowym.	Ps_WG02_Mgr	Kolokwium pisemne, praca pisemna.
W3	Student rozumie kwestie związane ze stosowaniem pomocy psychologicznej w różnych obszarach praktyki psychologicznej, wspieraniem jednostki w różnych kontekstach życia i działalności oraz etycznymi aspektami udzielania różnych form wsparcia i pomocy psychologicznej.	Ps_WG03_Mgr	Kolokwium pisemne, praca pisemna.

UMIĘJĘTNOŚCI			
L.p.	Efekty przedmiotowe (Student potrafi)	Odniesienie do efektów kierunkowych	Metody weryfikacji efektów uczenia się
U1	Student potrafi rozpoznać mechanizmy warunkujące skuteczną komunikację pomiędzy osobą potrzebującą wsparcia i pomocy psychologicznej a osobą udzielającą pomocy.	Ps_UW04_Mgr	Kolokwium pisemne, ćwiczenia w trakcie zajęć (konceptualizacja, odgrywanie ról).
U2	Student potrafi nawiązać kontakt, efektywnie komunikować się oraz zbudować relację pomocową z osobą potrzebującą pomocy psychologicznej, ze szczególnym uwzględnieniem technik i sposobów określania potrzeb i możliwości osoby.	Ps_UW08_Mgr	Ćwiczenia w trakcie zajęć (konceptualizacja, odgrywanie ról), aktywność w trakcie zajęć (dyskusja, debata, pytania i odpowiedzi).

U3	Student potrafi wskazać na trafne i zasadne interwencje w zakresie udzielania pomocy psychologicznej w kontekście potrzeb i możliwości osoby oraz zróżnicowanych źródeł informacji – od teorii psychologicznej przez dane zebrane w kontakcie z osobą.	Ps_UW09_Mgr	Kolokwium pisemne, praca pisemna, ćwiczenia w trakcie zajęć (konceptualizacja, odgrywanie ról).
----	--	-------------	---

KOMPETENCJE SPOŁECZNE			
L.p.	Efekty przedmiotowe (Student jest gotów do)	Odniesienie do efektów kierunkowych	Metody weryfikacji efektów uczenia się
K1	Student jest gotów do uznania znaczenia wiedzy naukowej przy wyborze modeli pracy i technik pomocy psychologicznej opartych na dowodach naukowych w budowaniu warsztatu pracy interwencyjnej psychologa	Ps_KO01_Mgr	Ćwiczenia w trakcie zajęć (konceptualizacja, odgrywanie ról), aktywność w trakcie zajęć (dyskusja, debata, pytania i odpowiedzi).
K2	Student jest gotów do przyjęcia postawy prospołecznej wobec osób prezentujących szczególne potrzeby w zakresie pomocy i wsparcia psychologicznego	Ps_KO02_Mgr	Ćwiczenia w trakcie zajęć (konceptualizacja, odgrywanie ról), aktywność w trakcie zajęć (dyskusja, debata, pytania i odpowiedzi).
K3	Student jest gotów do uznania potrzeby rozwijania warsztatu praktycznych umiejętności zawodowych i gotów do podejmowania samokształcenia w tym zakresie, ze szczególnym uwzględnieniem świadomości i przestrzegania zasad etycznych.	Ps_KR01_Mgr	Ćwiczenia w trakcie zajęć (konceptualizacja, odgrywanie ról), aktywność w trakcie zajęć (dyskusja, debata, pytania i odpowiedzi).

Treści kształcenia

L.p.	Treść kształcenia (tematyka zajęć)	Liczba godzin	
		Warsztaty	
		Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
1.	Wprowadzenie do przedmiotu – ABC pomocy psychologicznej: motywacje i oczekiwania zgłaszających się po pomoc, zróżnicowane formy pomocy, kompetencje psychologa (modele teoretyczne, klasyfikacje).	3	1
2.	Podstawowe techniki nawiązywania i podtrzymywania kontaktu. Umiejętność słuchania. Komunikacja emocjonalna w procesie psychoterapii - wybrane techniki. Rozwiązywanie problemów w kontakcie. Ćwiczenia grupowe.	3	1
3.	Teoretyczny model relacji psycholog – osoba poszukująca pomocy: Fazy pomagania, kontakt, kontrakt i dalsze techniki komunikacji w terapii. Praktyczne rozwiązania i strategie zawierania kontraktu w relacji psychologicznej – przegląd.	3	2
4.	Rozpoznawanie gotowości klienta do pracy nad rozwiązywaniem własnych problemów i przepracowywanie potencjalnych źródeł oporu. Ćwiczenia grupowe. Elementy dialogu motywacyjnego.	3	2
5.	Relacja i efektywna komunikacja w procesie pomagania – wprowadzenie do metod i technik pracy na przykładzie wybranego modelu nurtu psychoterapii. Prezentacja, ćwiczenia grupowe.	3	2
6.	Podejście behawioralne w psychoterapii – założenia, etapy pracy, wybrane techniki pracy. Aktywacja behawioralna, strategie rozwiązywania problemów, techniki relaksacyjne w treningu antystresowym. Prezentacja i ćwiczenia grupowe.	3	2
7.	Podejście poznawczo-behawioralne w psychoterapii – wybrane techniki i ich wykorzystanie w praktyce pomocy psychologicznej. Konceptualizacja przypadku, eksperymenty behawioralne, praca nad treściami poznawczymi. Elementy psychoterapii poznawczo-behawioralnej trzeciej fali w krótkoterminowej pomocy psychologicznej.	3	2
8.	Grupowe formy pomocy psychologicznej – grupa terapeutyczna a grupa wsparcia. Czynniki leczące w procesie grupowej pomocy. Specyfika i zasady prowadzenia grupy wsparcia – przykłady grup wsparcia	3	2
9.	Praca nad samooceną – jak podnieść poczucie własnej wartości? Ćwiczenia grupowe.	3	1
10.	Etyczne aspekty udzielania pomocy psychologicznej i dylematy etyczne w praktyce udzielania pomocy psychologicznej. Podsumowanie problematyki.	3	1
Razem		30	16

Metody kształcenia

Forma zajęć	Metody kształcenia
Warsztaty	Wykład konwersatoryjny, analiza przykładów, dyskusja, burza mózgów, ćwiczenia zespołowe, ćwiczenia warsztatowe, symulacje,



metody doświadczeniowe.

Warunki zaliczenia

Sposób zaliczenia	Wagi (%)
	Warsztaty
Kolokwium	60
Przygotowanie i przedstawienie eseju / referatu / innej formy wypowiedzi pisemnej	20
Wykonanie ćwiczeń podczas zajęć	20
Razem	100

Rozliczenie pracy własnej studenta

L.p.	Czynności w ramach pracy własnej	Szacowana liczba godzin	
		Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
1.	Realizacja zadania projektowego poza zajęciami	15	20
2.	Lektura obowiązkowa	20	24
3.	Przygotowanie do kolokwium	25	30
	Razem	60	74

Literatura obowiązkowa

1.	Kluczyńska, S., Czabała, Cz. (2015). <i>Poradnictwo psychologiczne</i> . Wydawnictwo Naukowe PWN.
2.	McLeod, J. (2019). <i>An introduction to counselling and psychotherapy</i> . Open University Press.
3.	Landwójtowicz, P., Dzierżanowska-Peszko, J. (2014). <i>Człowiek wobec sytuacji trudnych. Poradnictwo i terapia</i> . Redakcja Wydawnictw Wydziału Teologicznego Uniwersytetu Opolskiego.

Literatura uzupełniająca

1.	Sommers-Flanagan, J., Sommers-Flanagan, R. (2018). <i>Counseling and psychotherapy theories in context and practice: Skills, strategies, and techniques</i> . Wiley.
2.	Andrews, J. J. W., Shaw, S. R., Domene, J. F., McMorris, C. A. (2023). <i>Mental health assessment, prevention, and intervention. Promoting child and youth well-being</i> . Springer.
3.	Rothschild, B. (2024). <i>Wsparcie dla wspierających: jak zapobiegać zmęczeniu współczuciem i traumie zastępczej</i> . Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Inne materiały dydaktyczne

1.	
2.	
3.	