

SPIS TREŚCI

WSTĘP

Rozdział I

DLACZEGO LUDZIE NIE RADZĄ SOBIE I SZUKAJĄ POMOCY INNYCH

1. Trzy przyczyny nieradzenia sobie z trudami życia
 - 1.1. Niedostatki wiedzy i umiejętności - nie wiem
 - 1.2. Brak sił wewnętrznych - nie mam sił, by sobie poradzić
 - 1.3. Brak wsparcia zewnętrznego ze strony osób i instytucji - znikąd nie mam pomocy
2. Pojęcie i klasyfikacja sytuacji trudnych
 - 2.1. Kwestie terminologiczne
 - 2.2. Kryteria klasyfikacji sytuacji trudnych
3. Pomędzy obiektywnością a subiektywizmem - fakty i opinie
4. Radzenie sobie z sytuacjami trudnymi
5. Rozwiązywać trudności - zmagać się z nimi, umieć znosić

Rozdział II

U KOGO SZUKAĆ POMOCY - CZYM JEST PORADNICTWO

1. Powszechność zjawiska pomagania
2. Formy pomocy psychologicznej
3. Współczesne ujęcia i cele poradnictwa
4. Formy uczestnictwa doradcy w procesie pomagania
 - 4.1. Relacja pomagający - wspomagany
 - 4.2. Kryterium kompetencji
 - 4.3. Kryterium motywacji

Rozdział III

STRUKTURA PROCESU POMAGANIA - TRZY CZŁONY PROCESU PORADNICTWA

1. Osoba szukająca pomocy - klient, wspomagany
 - 1.1. Trudności i dyskomfort
 - 1.2. Cechy osobowości
 - 1.3. Oczekiwania
 - 1.4. Motywacja
2. Pomagający - doradca i jego wyposażenie
 - 2.1. Cechy osobowości
 - 2.2. Wiedza i umiejętności
 - 2.3. Motywacja
 - 2.4. Tożsamość doradcy - etyka zawodowa
3. Relacja terapeutyczna
 - 3.1. Ogólne założenia relacji
 - 3.2. Więzy jako istota relacji pomagania
 - 3.3. Poznawcze, emocjonalne i temporalne wymiary relacji terapeutycznej
 - 3.4. Formalne wymiary relacji pomagania

Rozdział IV

DYNAMIKA PROCESU POMAGANIA

1. Zjawiska zachodzące w procesie pomagania
 - 1.1. Zjawiska pomocne i oczekiwane
 - 1.2. Zjawiska pomocne i nieoczekiwane
 - 1.3. Zjawiska utrudniające i oczekiwane
 - 1.4. Zjawiska utrudniające i nieoczekiwane
2. Trójkąt terapeutyczny pracy doradcy i klienta

Rozdział V

MODELE PORADNICTWA TERAPEUTYCZNEGO - KRYTERIA PODZIAŁU

1. Kryterium najważniejszych pytań, na które różne teorie odpowiadają (Corey 1991)
2. Kryterium głównych źródeł problemów (Hershenson 1987)
3. Kryterium sfer, do których się odnoszą (Okun 2002)
4. Kryterium - teoretyczne podstawy powstawania problemów (Dryden 1999)
5. Kryterium akcentowanych elementów procesu pomagania

Rozdział VI

ZA POMOCĄ JAKICH NARZĘDZI PSYCHOLOGICZNYCH OSIĄGA SIĘ CELE POMAGANIA

1. Komunikacja międzyosobowa - rozmowa terapeutyczna
2. Specyfika rozmowy terapeutycznej
 - 2.1. Cechy słuchania terapeutycznego
 - 2.2. Mówienie na zasadach informacji zwrotnej
3. Cele terapeutycznej rozmowy
 - 3.1. Poznanie stanu rzeczy
 - 3.2. Zrozumienie i nazwanie problemu
 - 3.3. Rozwiązanie problemu - doprowadzenie do konstruktywnej zmiany
4. Zaufanie i współpraca jako warunki skutecznego pomagania

ZAMIAST ZAKOŃCZENIA

1. Autotest dla doradcy
2. Mimo wszystko
3. Desiderata

BIBLIOGRAFIA

SPIS SCHEMATÓW