

KARTA KURSU**rok akademicki 2023/2024****Kierunek:** Psychologia**Forma prowadzenia zajęć:** stacjonarne**Stopień:** jednolite magisterskie**Rok:** 2023/2024**Semestr:** VI (letni)

| | |
|-----------------|---|
| Nazwa | Stres i mechanizmy radzenia sobie z nim |
| Nazwa w j. ang. | Stress and mechanisms of coping |

| | | |
|-----------------|---------------------------|---------------------------|
| Koordynator | dr Alina Kałużna-Wielobób | Zespół dydaktyczny |
| | | dr Alina Kałużna-Wielobób |
| Punktacja ECTS* | 5 | |

Opis kursu (cele kształcenia)

Zdobycie wiedzy na temat koncepcji stresu oraz radzenia sobie ze stresem.

Poznanie metod radzenia sobie ze stresem.

Zwiększenie świadomości na temat profilaktyki stresu.

Warunki wstępne

| | |
|--------------|----------------------|
| Wiedza | Podstawy psychologii |
| Umiejętności | - |

| | |
|-------|-----------------------------|
| Kursy | Wprowadzenie do psychologii |
|-------|-----------------------------|

Efekty uczenia się

| | Efekt uczenia się dla kursu | Odniesienie do efektów dla specjalności (określonych w karcie programu studiów dla specjalności) |
|--------|--|--|
| Wiedza | W01 Student zna podstawową terminologię z zakresu stresu i mechanizmów radzenia sobie. | K_W09 |
| | W02 Student rozumie różne koncepcje stresu i ich praktyczne implikacje | K_W09 |
| | W03 Student zna możliwości praktycznego wykorzystania wiedzy psychologicznej z zakresu stresu w udzielaniu pomocy psychologicznej. | K_W010 |

| | Efekt uczenia się dla kursu | Odniesienie do efektów dla specjalności (określonych w karcie programu studiów dla specjalności) |
|--------------|--|--|
| Umiejętności | U01 Student potrafi posługiwać się podstawowymi ujęciami teoretycznymi w celu analizowania stanu człowieka w sytuacji trudnej (stresu) . | K_U06 |
| | U02 Student potrafi stosować wybrane metody radzenia sobie ze stresem. | K_U09 |
| | U03 Student potrafi wyjaśniać problemy psychologiczne odwołując się do teorii i badań nad stresem | K_U06 |

| | Efekt uczenia się dla kursu | Odniesienie do efektów dla specjalności (określonych w karcie programu studiów dla specjalności) |
|-----------------------|-----------------------------|--|
| Kompetencje społeczne | | |

| | | |
|--|--|-------|
| | K01 Student ma świadomość swojego poziomu wiedzy z zakresu psychologii stresu i radzenia sobie oraz rozumie konieczność dalszego rozwoju i kształcenia | K_K02 |
| | K02 Student ma świadomość ryzyka związanego z pracą w stresie oraz czynników zwiększających ryzyko wypalenia zawodowego | K_K05 |
| | K03 Student potrafi dbać o własne zdrowie psychiczne i uwzględniać w pracy profilaktykę stresu i metody radzenia sobie z nim. | K_K05 |

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

Opis metod prowadzenia zajęć

Wykłady – prezentacja koncepcji, ich ilustrowanie opisami przypadków, filmami, nauka metod radzenia sobie ze stresem

Formy sprawdzania efektów uczenia się

| | E – learning | Gry dydaktyczne | Ćwiczenia w szkole | Zajęcia terenowe | Pracalaboratoryjna | Projekt indywidualny | Projekt grupowy | Udział w dyskusji | Referat | Pracapismna (esej) | Egzamin ustny | Egzamin pismny | Inne |
|-----|--------------|-----------------|--------------------|------------------|--------------------|----------------------|-----------------|-------------------|---------|--------------------|---------------|----------------|------|
| W01 | | | | | | | | | X | X | | | |
| W02 | | | | | | | | | X | X | | | |
| W03 | | | | | | | | | X | X | | | |
| U01 | | | | | | | | | X | X | | | |
| U02 | | | | | | | | | X | X | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|--|--|--|--|--|--|--|---|---|--|--|--|
| U03 | | | | | | | | | X | X | | | |
| K01 | | | | | | | | | X | X | | | |
| K02 | | | | | | | | | X | X | | | |
| K03 | | | | | | | | | X | X | | | |

| | |
|----------------|--|
| Kryteria oceny | Zaliczenie na podstawie obecności na wykładach oraz pracy zaliczeniowej lub referatu |
|----------------|--|

| | |
|-------|--|
| Uwagi | |
|-------|--|

Treści merytoryczne (wykaz tematów)

1. Wprowadzenie do problematyki stresu - stres a zdrowie, czy stres zawsze jest szkodliwy?
2. Biologiczne modele stresu – fizjologiczne mechanizmy stresu i metody radzenia sobie ze stresem przy wykorzystaniu śmiechu
3. Psychologiczne modele stresu – geneza stresu, źródła stresu – 4 drogi powstawania reakcji stresowych
4. Poznawcze, transakcyjne koncepcje stresu i ich praktyczne implikacje, koncepcja Lazarusa i Folkman
5. Style i strategie radzenia sobie ze stresem oraz kwestionariusz CISS
6. Koncepcja stresu Hobfolla (w terminach zasobów)
7. Wsparcie społeczne a stres
8. Zmienne psychologiczne modulujące reakcje stresową
9. Stresory i sytuacje trudne.
10. Stres a aktywacja / pobudzenie. Regulacja procesów pobudzenia.
11. Koncepcja poczucia koherencji i jej praktyczne implikacje
12. Stres a kryzys
13. Wypalenie zawodowe
14. Zespół stresu pourazowego, (PTSD) i potraumatyczny wzrost
15. Profilaktyka antystresowa, techniki relaksacyjne i inne metody radzenia sobie ze stresem

Wykaz literatury podstawowej

1. Heszen I. (2016): Psychologia stresu, Warszawa: PWN
2. Łosiak, W, (2007) Stres – spojrzenie z perspektywy ewolucyjnej. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
3. Sapolsky, R.M. (2012). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN
4. Terelak, J. F. (2017). Stres życia. Perspektywa psychologiczna. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe UKSW

Wykaz literatury uzupełniającej

1. Heszen-Niejodek I., Ratajczak Z. (2000): Człowiek w sytuacji stresu, Katowice: Wyd. Uniwersytetu Śląskiego
2. Lazarus R. S (1986). Paradygmat stresu i radzenia sobie. Nowiny Psychologiczne, 3-4
3. Łosiak W (2009). Stres i emocje w naszym życiu. WAIp
4. Sęk, H. (2000)(red.). Wypalenie zawodowe. Przyczyny, mechanizmy, zapobieganie. Warszawa: PWN
5. Terelak, J. (red.). (2007). Stres zawodowy: Charakterystyka psychologiczna wybranych zawodów stresowych. Warszawa: Wyd. UKSW.

Bilans godzinowy zgodny z CNPS (Całkowity Nakład Pracy Studenta)

| | | |
|--|--|-----|
| Ilość godzin w kontakcie z prowadzącymi | Wykład | 30 |
| | Konwersatorium (ćwiczenia, laboratorium itd.) | |
| | Pozostałe godziny kontaktu studenta z prowadzącym | |
| Ilość godzin pracy studenta bez kontaktu z prowadzącymi | Lektura w ramach przygotowania do zajęć | 35 |
| | Przygotowanie krótkiej pracy pisemnej lub referatu po zapoznaniu się z niezbędną literaturą przedmiotu | 30 |
| | Przygotowanie projektu lub prezentacji na podany temat (praca w grupie) | 30 |
| | Przygotowanie do egzaminu | |
| Ogółem bilans czasu pracy | | 125 |
| Ilość punktów ECTS w zależności od przyjętego przelicznika | | 5 |