

## KARTA KURSU

### rok akademicki 2020/2021

**Kierunek:** Psychologia  
**Specjalność:** -  
**Forma prowadzenia zajęć:** niestacjonarne

**Stopień:** jednolite magisterskie  
**Rok:** III  
**Semestr:** VI (letni)

Nazwa	Mechanizmy stresu i radzenia sobie	
Nazwa w j. ang.	Mechanisms of stress and coping	
Koordynator	Dr hab. Joanna Kossewska	Zespół dydaktyczny
		-
Punktacja ECTS*	5	

#### Opis kursu (cele kształcenia)

Dostarczenie i rozwijanie wiedzy na temat współczesnych ujęć stresu oraz kryzysu psychologicznego.  
 Poznanie wybranych technik radzenia sobie ze stresem.

Zachęcanie do autorefleksji na temat własnych mechanizmów radzenia sobie stresem oraz dostępnych zasobów odpornościowych.

Kształtowanie świadomości potrzeby wspierania własnego zdrowia

#### Warunki wstępne

Wiedza	
Umiejętności	
Kursy	



## Opis metod prowadzenia zajęć

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

Wykład interaktywny z prezentacją multimedialną i dyskusją grupową.

## Formy sprawdzania efektów uczenia się

	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 (Kolokwium zaliczeniowe)
W01							X	X					X
W02							X	X					X
W03							X	X					X
U01							X	X					X
U02							X	X					X
U03							X	X					X
K01							X	X					X
K02							X	X					X
K03							X	X					X

Kryteria oceny

Kolokwium zaliczeniowe (ocena pozytywna = > 60%)  
 Poprawne wykonanie projektu grupowego/ prezentacji na zadany temat  
 Aktywny udział w dyskusji

Uwagi

Przedmiot kierunkowy na studiach niestacjonarnych jednolitych magisterskich  
 Psychologia

## Treści merytoryczne (wykaz tematów)

1. Modele biologiczne i medyczne stresu
2. Modele psychologiczne i psychospołeczne stresu
3. Koncepcja chronobabilistyczna stresu
4. Czynniki stresogenne (środowiskowe, chronobiologiczne, psychologiczne, organizacyjne)
5. Moderatory stresu i radzenia sobie (temperament, styl poznawczy, osobowość, nadzieja podstawowa, poczucie skuteczności, resiliencja, optymizm, hardiness, poczucie koherencji)
6. Proces radzenia sobie ze stresem - poziom fizjologiczny i psychospołeczny
  - Ocena poznawcza
  - Emocje- radzenie sobie z trudnymi emocjami (lęk, złość, smutek...)
  - Myśli (radzenie sobie z ruminacjami)
  - Zachowanie- proces, strategia, styl radzenia sobie
  - wsparcie (informacyjne, emocjonalne)
7. Stres w różnych zawodach – lekarz, ratownik, pielęgniarka, strażak, policjant
8. Stres w sytuacjach ekstremalnych – pilot, kontroler ruchu lotniczego, himalaista, nurek, pracownik stacji arktycznej,
9. Stres w sytuacjach granicznych zagrożenia życia - obóz koncentracyjny, obóz uchodźców,
10. Zespół stresu pourazowego, terapia ekspozycyjna, EMDR, terapia Akceptacji i zaangażowania, postraumatyczny wzrost

## Wykaz literatury podstawowej

1. Heszen I. (2016): Psychologia stresu, Warszawa: PWN
2. Leahy R. (2010): Lekarstwo na zmartwienia. Wyd. Fraszka Edukacyjna
3. Hayes, S., Strosahl, K., Wilson, K. (2013): Terapia Akceptacji i zaangażowania. Kraków WUJ
4. Padesky, Ch., Greenberger, D.(2017): Umysł ponad nastrojem. Zmień nastrój poprzez zmianę sposobu myślenia. Kraków WUJ
5. Terelak, J. F. (2017). *Stres życia. Perspektywa psychologiczna*. Warszawa: WN UKSW
6. Terelak, J. (red.). (2007). *Stres zawodowy: Charakterystyka psychologiczna wybranych zawodów stresowych*. Warszawa: Wyd. UKSW.
7. Terelak, J. (1982). *Człowiek w sytuacjach ekstremalnych*. Warszawa: Wyd. MON.

## Wykaz literatury uzupełniającej

1. James R. K., Gilliland B. E. (2004), *Strategie interwencji kryzysowej*, Warszawa: PARPA.
2. Kubacka-Jasiecka, D. (2010). *Interwencja kryzysowa*. Warszawa: Wydawnictwo Akademickie i Profesjonalne.
3. Lazarus R. S (1986). Paradygmat stresu i radzenia sobie. *Nowiny Psychologiczne*, 3-4
4. Linley, P.A., Joseph S. (red.) Psychologia pozytywna w praktyce. Warszawa: PWN.
5. Ogińska-Bulik, N. i Kaflik-Pieróg, M. (2006). *Stres zawodowy w służbach ratowniczych*. Łódź: Wydawnictwo Wyższej Szkoły Humanistyczno-Ekonomicznej.
6. Sęk, H. (2000)(red.). *Wypalenie zawodowe. Przyczyny, mechanizmy, zapobieganie*. Warszawa: PWN

Bilans godzinowy zgodny z CNPS (Całkowity Nakład Pracy Studenta)

Ilość godzin w kontakcie z prowadzącymi	Wykład	20
	Konwersatorium (ćwiczenia, laboratorium itd.)	0
	Pozostałe godziny kontaktu studenta z prowadzącym	2
Ilość godzin pracy studenta bez kontaktu z prowadzącymi	Lektura w ramach przygotowania do zajęć	33
	Przygotowanie krótkiej pracy pisemnej lub referatu po zapoznaniu się z niezbędną literaturą przedmiotu	0
	Przygotowanie projektu lub prezentacji na podany temat (praca w grupie)	40
	Przygotowanie do egzaminu	30
Ogółem bilans czasu pracy		<b>125</b>
Ilość punktów ECTS w zależności od przyjętego przelicznika		<b>5</b>