

KARTA KURSU
rok akademicki 2021/2022

Kierunek: Psychologia
Forma prowadzenia zajęć: stacjonarne
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
		dr hab. Joanna Kossewska
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	

Efekty uczenia się

	Efekt uczenia się dla kursu	Odniesienie do efektów kierunkowych
Wiedza	W01 Student zna podstawową terminologię z zakresu Stresu i mechanizmów radzenia sobie.	K_W01
	W02 Student zna możliwości praktycznego wykorzystania wiedzy psychologicznej w obszarze pomocy osobom z zaburzeniami związanymi ze stresem.	K_W09, K_W10
	W03 Student zna podstawy interwencji kryzysowej	K_W10

	Efekt uczenia się dla kursu	Odniesienie do efektów kierunkowych
Umiejętności	U01 Student potrafi posługiwać się podstawowymi ujęciami teoretycznymi w celu analizowania stanu człowieka sytuacji trudnej (stresu i kryzysu) .	K_U01; K_U02
	U02 Student potrafi wskazać zaplanować podstawy pomocy psychologicznej osobie w sytuacji trudnej (stresu/ kryzysu)	K_U10
	U03 Student potrafi wyjaśniać problemy psychologiczne odwołując się do teorii i badań nad stresem	K_U06

	Efekt uczenia się dla kursu	Odniesienie do efektów kierunkowych
Kompetencje społeczne	K01 Student ma świadomość swojego poziomu wiedzy z zakresu psychologii stresu i radzenia sobie	K_K02
	K02 Student ma świadomość konieczności udzielania wsparcia osobom w sytuacjach stresu i kryzysu.	K_K06
	K03 Student dba o własne zdrowie psychiczne i inspiruje innych do rozwoju.	K_K05

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

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 stacjonarnych 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
7. Ocena poznawcza
8. Emocje- radzenie sobie z trudnymi emocjami (lęk, złość, smutek...)
9. Myśli (radzenie sobie z ruminacjami)
10. Zachowanie- proces, strategia, styl radzenia sobie
11. wsparcie (informacyjne, emocjonalne)
12. Stres w różnych zawodach – lekarz, ratownik, pielęgniarka, strażak, policjant
13. Stres w sytuacjach ekstremalnych – pilot, kontroler ruchu lotniczego, himalaista, nurek, pracownik stacji arktycznej,
14. Stres w sytuacjach granicznych zagrożenia życia - obóz koncentracyjny, obóz uchodźców,
15. 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: Wydawnictwo Naukowe 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	30
	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)	30
	Przygotowanie do egzaminu	30
Ogółem bilans czasu pracy		125
Ilość punktów ECTS w zależności od przyjętego przelicznika		5