*Załącznik nr 1.5 do Zarządzenia Rektora UR nr 7/2023*

**SYLABUS**

**dotyczy cyklu kształcenia2024-2029**

Rok akademicki 2027/2028

1. Podstawowe informacje o przedmiocie

|  |  |
| --- | --- |
| Nazwa przedmiotu | Stres i sposoby radzenie sobie |
| Kod przedmiotu\* |  |
| nazwa jednostki prowadzącej kierunek | Kolegium Nauk Społecznych |
| Nazwa jednostki realizującej przedmiot | Instytut Psychologii |
| Kierunek studiów | Psychologia |
| Poziom studiów | jednolite magisterskie |
| Profil | praktyczny |
| Forma studiów | stacjonarna |
| Rok i semestr/y studiów | rok IV, semestr 8 |
| Rodzaj przedmiotu | specjalnościowy |
| Język wykładowy | polski |
| Koordynator | dr Katarzyna Tomaszek |
| Imię i nazwisko osoby prowadzącej / osób prowadzących | dr Katarzyna Tomaszek |

1.1.Formy zajęć dydaktycznych, wymiar godzin i punktów ECTS

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Semestr  (nr) | Wykł. | Ćw. | Konw. | Lab. | Sem. | ZP | Prakt. | Inne (jakie?) | **Liczba pkt. ECTS** |
| 8 | 15 | 15 | - | - | - | - | - | - | 2 |

1.2. Sposób realizacji zajęć

Xzajęcia w formie tradycyjnej

☐zajęcia realizowane z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość

1.3 Forma zaliczenia przedmiotu (z toku): egzamin

2.Wymagania wstępne

|  |
| --- |
| Zaliczone zajęcia z Wprowadzenia do psychologii, Psychologii klinicznej dzieci i młodzieży, Psychologii klinicznej dorosłych |

3.cele, efekty uczenia się , treści Programowe i stosowane metody Dydaktyczne

3.1 Cele przedmiotu

|  |  |
| --- | --- |
| C1 | przybliżenie studentom problemów, zadań i obszarów aplikacji współczesnej psychologii stresu i radzenia sobie |
| C2 | uświadomienie czynników wpływających na doświadczanie stresu i trudności w radzeniu sobie z nim, oraz wieloaspektowego wpływu stresu na rozwój i funkcjonowanie człowieka |
| C3 | omówienie mechanizmu stresu oraz sposobów i technik radzenia sobie w kontekście różnych modeli psychologicznych |
| C4 | zaznajomienie słuchaczy z podstawowymi koncepcjami i modelami stresu i radzenia sobie, ze wskazaniem ich praktycznego zastosowania |

**3.2 Efekty uczenia się dla przedmiotu**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| EK (efekt uczenia się) | Treść efektu uczenia się zdefiniowanego dla przedmiotu  Student: | Odniesienie do efektów kierunkowych |
| EK­\_01 | w stopniu pogłębionym zna i rozumie klasyczne i współczesne teorie naukowe w zakresie psychologii stresu, w pogłębionym stopniu zna i rozumie psychologiczne zjawiska i prawidłowości związane ze stresem i kryzysem psychicznym, ma pogłębioną, uporządkowaną i podbudowaną teoretycznie wiedzę dotyczącą mechanizmów opisujących zachowania zaradcze | K\_W01  K\_W02 |
| EK\_02 | potrafi wykorzystać pogłębioną wiedzę z zakresu psychologii stresu oraz radzenia sobie, w celu identyfikacji, analizy i interpretowania problemów psychicznych i społecznych człowieka. Potrafizastosować wiedzę z obszaru psychologii stresu i radzenia sobie do opisu konkretnego przypadku i sytuacji oraz do analizy podejmowanych działań pomocowych | K\_U02  K\_U04 |
| EK\_03 | potrafi odpowiednio dobrać i posłużyć się technikami badawczymi i narzędziami diagnostycznymi umożliwiającymi identyfikację problemów jednostek i grup społecznych wynikających z doświadczania stresu i stosowania nieefektywnych strategii radzenia sobie; Potrafi zaprojektować działania psychoedukacyjne dotyczące profilaktyki stresu i radzenia sobie dla różnych grup wiekowych; | K\_U06  K\_U11 |
| EK\_04 | podejmuje adekwatne działania diagnostyczne, profilaktyczne i pomocowe w stosunku do osób z chronicznym dystresem psychicznym**;** potrafi zaplanować psychologiczną interwencję obejmujące wsparcie w sytuacji stresu chronicznego, adekwatnie do indywidualnego przypadku z wykorzystaniem odpowiednich metod pomocy psychologicznej | K\_U06  K\_U14 |
| EK\_05 | jest gotów do opracowania wskazań dotyczących wspierania osoby z trudnościami psychicznymi wynikającymi z doświadczania stresu, zarówno dla indywidualnych osób, jak i instytucji wspomagających tę grupę pacjentów. Wykorzystuje w tym celu cechy osobiste, kompetencje zawodowe i kieruje się zasadami etycznymi. | K\_K10 |

**3.3Treści programowe**

1. Problematyka wykładu

|  |
| --- |
| Treści merytoryczne |
| Pojęcie stresu i radzenia sobie. |
| Modele stresu: medyczny, psychologiczny, psychospołeczny. |
| Stres jako zjawisko biologiczne i psychologiczne: ffizjologia stresu, procesy poznawcze, emocjonalne i motywacyjne związane ze stresem, rodzaje stresorów. |
| Czynniki stresogenne: ekologiczne, chronobiologiczne, psychologiczne i organizacyjne. |
| Modele reakcji na stres incydentalny, chroniczny, traumatyczny. |
| Destrukcyjne reakcje na stres: uzależnienie, tendencje suicydalne, socjodestrukcyjność. |
| Radzenie sobie ze stresem - proces, strategia i styl. |
| Psychiczne, społeczne i ekonomiczne konsekwencje stres. |
| Modele wypalenia zawodowego i edukacyjnego. |
| Wewnętrzne moderatory stresu: Prężność psychiczna i samoregulacja jako czynniki minimalizujący ryzyko negatywnych konsekwencji doświadczanie dystresu; cechy podmiotowe chroniące przed stresem. |
| Wsparcie w sytuacji doświadczania stresu chronicznego, stresu ostrego, zespołu stresu pourazowego. |
| Metody badania stresu i radzenia sobie – aspekty teoretyczne. |

1. Problematyka ćwiczeń

|  |
| --- |
| Treści merytoryczne |
| Klasyczne i współczesne koncepcje stresu – implikacje dla praktyki. |
| Stres edukacyjny i jego konsekwencje dla funkcjonowania dzieci i młodzieży. |
| Stres zawodowy- przyczyny, konsekwencje, przeciwdziałanie. |
| Stres w sytuacjach ekstremalnych: zagrożenie życia, wojna. |
| Stres w sytuacji choroby: przewlekłej i terminalnej. |
| Stres pandemiczny. |
| Właściwości podmiotu jako wyznaczniki procesu radzenia sobie: Skąd się bierze odporność na czynniki stresogenne. |
| Znaczenie wsparcia społecznego w radzeniu sobie ze stresem - Diadyczne radzenie sobie w diadzie małżeńskiej. |
| Metody i techniki badania stresu w psychologii w grupie dzieci i młodzieży. |
| Pomiar stresu i radzenia sobie u osób dorosłych. |
| Sposoby profesjonalnego wsparcia osób doświadczających stresu . |

3.4 Metody dydaktyczne

Wykład: wykład problemowy, wykład z prezentacją multimedialną, i dyskusją

Ćwiczenia: analiza tekstów z dyskusją, praca w grupach (dyskusja, burza mózgów), praca pisemna (referat, studium przypadku).

4. METODY I KRYTERIA OCENY

4.1 Sposoby weryfikacji efektów uczenia się

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Symbol efektu | Metody oceny efektów uczenia się  (np.: kolokwium, egzamin ustny, egzamin pisemny, projekt, sprawozdanie, obserwacja w trakcie zajęć) | Forma zajęć dydaktycznych  (w, ćw, …) |
| ek\_ 01 | egzamin, kolokwium, obserwacja w trakcie zajęć | w., ćw. |
| Ek\_ 02 | praca pisemna, projekt grupowy, obserwacja w trakcie zajęć | ćw. |
| EK\_03 | praca pisemna – analiza przypadku, obserwacja w trakcie zajęć | ćw. |
| EK\_04 | praca pisemna – analiza przypadku, obserwacja w trakcie zajęć | ćw. |
| EK\_05 | praca pisemna – analiza przypadku, obserwacja w trakcie zajęć | ćw. |

4.2 Warunki zaliczenia przedmiotu (kryteria oceniania)

|  |
| --- |
| Wykład: egzamin pisemny w formie testu (poprawna odpowiedź na minimum 60% pytań testowych).  ocena 5.0 – wykazuje znajomość treści kształcenia na poziomie 93%-100% (znakomita wiedza)  ocena 4.5 – wykazuje znajomość treści kształcenia na poziomie 85%-92% (bardzo dobry poziom wiedzy z drobnymi błędami)  ocena 4.0 – wykazuje znajomość treści kształcenia na poziomie 77%-84% (dobry poziom wiedzy, z pewnymi niedociągnięciami)  ocena 3.5 – wykazuje znajomość treści kształcenia na poziomie 69%-76% (zadowalająca wiedza, z niewielką liczbą błędów)  ocena 3.0 – wykazuje znajomość treści kształcenia na poziomie 60%-68% (zadowalająca wiedza z licznymi błędami)  ocena 2.0 – wykazuje znajomość treści kształcenia poniżej 60%; (niezadowalająca wiedza, liczne błędy)  Ćwiczenia: aktywność w trakcie zajęć, analiza jakościowa odpowiedzi na pytania kolokwium zaliczeniowego, analiza jakościowa pracy pisemnej (referat, opis przypadku i wskazania pomocowe osoby doświadczającej stresu ).  ocena 5.0 – wykazuje znajomość treści kształcenia na poziomie 93%-100% (znakomita wiedza)  ocena 4.5 – wykazuje znajomość treści kształcenia na poziomie 85%-92% (bardzo dobry poziom wiedzy z drobnymi błędami)  ocena 4.0 – wykazuje znajomość treści kształcenia na poziomie 77%-84% (dobry poziom wiedzy, z pewnymi niedociągnięciami)  ocena 3.5 – wykazuje znajomość treści kształcenia na poziomie 69%-76% (zadowalająca wiedza, z niewielką liczbą błędów)  ocena 3.0 – wykazuje znajomość treści kształcenia na poziomie 60%-68% (zadowalająca wiedza z licznymi błędami)  ocena 2.0 – wykazuje znajomość treści kształcenia poniżej 60%; (niezadowalająca wiedza, liczne błędy) |

**5. CAŁKOWITY NAKŁAD PRACY STUDENTA POTRZEBNY DO OSIĄGNIĘCIA ZAŁOŻONYCH EFEKTÓW W GODZINACH ORAZ PUNKTACH ECTS**

|  |  |
| --- | --- |
| **Forma aktywności** | **Średnia liczba godzinna zrealizowanie aktywności** |
| Godziny z harmonogramu studiów | 30 |
| Inne z udziałem nauczyciela akademickiego:  - udział w konsultacjach,  - udział w egzaminie | 1  1 |
| Godziny niekontaktowe – praca własna studenta:  - przygotowanie do zajęć,  - przygotowanie do egzaminu,  - napisanie pracy pisemnej | 10  10  8 |
| SUMA GODZIN | 50 |
| **SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS** | 2 |

*\* Należy uwzględnić, że 1 pkt ECTS odpowiada 25-30 godzin całkowitego nakładu pracy studenta.*

6. PRAKTYKI ZAWODOWE W RAMACH PRZEDMIOTU

|  |  |
| --- | --- |
| wymiar godzinowy | - |
| zasady i formy odbywania praktyk | - |

7. LITERATURA

|  |
| --- |
| Literatura podstawowa:  Heszen, I. (2016). Psychologia stresu, Warszawa: PWN.(wybrane fragmenty)  Terelak, J. F. (2017). *Stres życia. Perspektywa psychologiczna*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe UKSW. (wybrane fragmenty)  Terelak, J. (red.). (2007). *Stres zawodowy: Charakterystyka psychologiczna wybranych zawodów stresowych*. Warszawa: Wyd. UKSW. (wybrane fragmenty)  Terelak, J. (1982). *Człowiek w sytuacjach ekstremalnych.* Warszawa: Wyd. MON. (wybrane fragmenty) |
| Literatura uzupełniająca:  Sęk, H,., Cieślak, R. (2011). *Wsparcie społeczne, stres i zdrowie*. Warszawa: PWN  Leahy, R. (2010).*Lekarstwo na zmartwienia*. Otwock: Wyd. Fraszka Edukacyjna.  Hayes, S., Strosahl, K., Wilson, K. (2013).*Terapia Akceptacji i zaangażowania*. Kraków: WUJ.  Kaczmarek, A. (2017). *Stres bojowy z perspektywy operacji reagowania kryzysowego.*COLLOQUIUM WNHiS,  Figley, Ch. R., Nash, W.P. (2010).*Stresbojowy. Teorie, badania, profilaktyka, terapia.* Warszawa: PWN.  Korczyński,S. (2015). *Stres w środowisku edukacyjnym młodzieży.* Gdańsk: Difin.  Talik, E. (2011). Specyfika stresu szkolnego i strategie radzenia sobie z nim przez młodzież w okresie dorastania.*Horyzonty psychologii, 1*(1), 127-137.  Cywińska, M. (2017). *Stres dzieci w młodszym wieku szkolnym*. Poznań: Wyd. UAM.  Dymecka, J. (2021). Psychospołeczne skutki pandemii Covid-19. *Neuropsychiatria i neuropsychologia, 16*(1–2), 1–10.  Skalski, S. (2018). Choroba jako żródło stresu. Wybrane koncepcje stresu psychologicznego i radzenia sobie z nim. W: Pujer, J. *Humanistyka i nauki społeczne. Doświadczenia, konteksty, wyzwania*. Tom 8., s.11-22.  Wendołowska, A.M., Czyżowska, D., Siwek, M. (2021). Modele diadycznego radzenia sobie ze stresem pacjentów z chorobą afektywną dwubiegunową. *Psychiatria Polska*, 55(5), 1009-1024.  Strycharczyk, D , Clough, P. (2021). *Odporność psychiczna. Strategie i narzędzia rozwoju.* Gdańsk: GWP.  Juczyński, Z., Ogińska-Bulik, N. (2009). *Narzędzia pomiaru stresu i sposobów radzenia sobie*. PTP.  Juczyński, Z., Ogińska-Bulik, N. (2010). *Osobowość stres a zdrowie*. Warszawa: Difin. |

Akceptacja Kierownika Jednostki lub osoby upoważnionej