

SYLABUS
DOTYCZY CYKLU KSZTAŁCENIA 2024-2029

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

☒ zajęcia 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

C ₁	przybliżenie studentom problemów, zadań i obszarów aplikacji współczesnej psychologii stresu i radzenia sobie
C ₂	uświadomienie czynników wpływających na doświadczanie stresu i trudności w radzeniu sobie z nim, oraz wieloaspektowego wpływu stresu na rozwój i funkcjonowanie człowieka
C ₃	omówienie mechanizmu stresu oraz sposobów i technik radzenia sobie w kontekście różnych modeli psychologicznych
C ₄	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_Wo1 K_Wo2
EK_02	potrafi wykorzystać pogłębioną wiedzę z zakresu psychologii stresu oraz radzenia sobie, w celu identyfikacji, analizy i interpretowania problemów psychicznych i społecznych człowieka. Potrafi zastosować wiedzę z obszaru psychologii stresu i radzenia sobie do opisu konkretnego przypadku i sytuacji oraz do analizy podejmowanych działań pomocowych	K_Uo2 K_Uo4
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_Uo6 K_U11
EK_04	podejmuje adekwatne działania diagnostyczne, profilaktyczne i pomocowe w stosunku do osób z chronicznym dystresem psychicznym; potrafi zaplanować psychologiczną interwencję obejmującą wsparcie w sytuacji stresu chronicznego, adekwatnie do indywidualnego przypadku z wykorzystaniem odpowiednich metod pomocy psychologicznej	K_Uo6 K_U14
EK_05	jest gotów do opracowania wskazań dotyczących wspierania osoby z trudnościami psychicznymi wynikającymi z doświadczania stresu, zarówno dla	K_K10

	indywidualnych osób, jak i instytucji wspomagających tę grupę pacjentów. Wykorzystuje w tym celu cechy osobiste, kompetencje zawodowe i kieruje się zasadami etycznymi.	
--	---	--

3.3 Treści programowe

A. Problematyka wykładu

Treści merytoryczne
Pojęcie stresu i radzenia sobie.
Modele stresu: medyczny, psychologiczny, psychospołeczny.
Stres jako zjawisko biologiczne i psychologiczne: fizjologia 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 stresu.
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.

B. 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,	1
- udział w egzaminie	1
Godziny niekontaktowe – praca własna studenta:	
- przygotowanie do zajęć,	10
- przygotowanie do egzaminu,	10
- napisanie pracy pisemnej	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). <i>Stres życia. Perspektywa psychologiczna</i>. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe UKSW. (wybrane fragmenty) Terelak, J. (red.). (2007). <i>Stres zawodowy: Charakterystyka psychologiczna wybranych zawodów stresowych</i>. Warszawa: Wyd. UKSW. (wybrane fragmenty) Terelak, J. (1982). <i>Człowiek w sytuacjach ekstremalnych</i>. Warszawa: Wyd. MON. (wybrane fragmenty)
Literatura uzupełniająca: Sęk, H., Cieślak, R. (2011). <i>Wsparcie społeczne, stres i zdrowie</i>. Warszawa: PWN Leahy, R. (2010). <i>Lekarstwo na zmartwienia</i>. Otwock: Wyd. Fraszka Edukacyjna. Hayes, S., Strosahl, K., Wilson, K. (2013). <i>Terapia Akceptacji i zaangażowania</i>. Kraków: WUJ. Kaczmarek, A. (2017). <i>Stres bojowy z perspektywy operacji reagowania kryzysowego</i>. COLLOQUIUM WNHIS, Figley, Ch. R., Nash, W.P. (2010). <i>Stres bojowy. Teorie, badania, profilaktyka, terapia</i>. Warszawa: PWN. Korczyński, S. (2015). <i>Stres w środowisku edukacyjnym młodzieży</i>. Gdańsk: Difin. Talik, E. (2011). Specyfika stresu szkolnego i strategie radzenia sobie z nim przez młodzież w okresie dorastania. <i>Horyzonty psychologii</i>, 1(1), 127-137. Cywińska, M. (2017). <i>Stres dzieci w młodszy wieku szkolnym</i>. Poznań: Wyd. UAM. Dymecka, J. (2021). Psychospołeczne skutki pandemii Covid-19. <i>Neuropsychiatria i neuropsychologia</i>, 16(1-2), 1-10.

Skalski, S. (2018). Choroba jako źródło 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