|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **MECHANIZMY STRESU I RADZENIA SOBIE ZE STRESEM** | | | | | | | | | |
| Koordynator zajęć: | | **dr Anna Skiert** | | | | | | | |
| Dane uczelni: | | **AKADEMIA NAUK SPOŁECZNYCH**  **I MEDYCZNYCH**  **W LUBLINIE**  **AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH**  WYDZIAŁ NAUK SPOŁECZNYCH | | Liczba punktów ECTS: | | **2** | | | |
| Rok : | | **3** | | | |
| Forma zaliczenia: | | **zaliczenie z oceną** | | | |
| Stopień studiów: | | **Jednolite magisterskie** | | Nazwa kierunku: | | **Psychologia** | | | |
| Specjalność: | |  | | Semestr: | | **6** | | | |
|  | | | | Wymiar godzin: | | stacjonarne: | | | niestacjonarne: |
|  | | | | **ćwiczenia** | |  | | | **20** |
| Język przedmiotu / modułu: | | **polski** | | Razem godzin: | | **0** | | | **20** |
| **A. Wymagania wstępne** | | | | | | | | | |
| **Rozumienie mechanizmów rządzących ludzkim funkcjonowaniem psychicznym i społecznym. Rozumienie związków łączących różne sfery funkcjonowania psychospołecznego. Rozpoznawanie zdrowia psychicznego, normy i patologii.** | | | | | | | | | |
| **B. Treści programowe (szczegółowy program zajęć)** | | | | | | | | | |
| Lp. | Treści programowe | | | | Liczba godzin kontaktowych | | | Liczba godzin samokształcenia kontrolowanego | |
| **Forma zajęć: ćwiczenia** | | | | | | | | | |
| Ćw1. | **Istota stresu.**  Kiedy możemy mówić o stresie. Stres a emocje, frustracja i kryzys. Stres psychologiczny i psychologia stresu. Przedmiotowe i podmiotowe ujęcie stresu. | | | | **3** | | | **6** | |
| Ćw2. | **Biologia stresu.**  Biologiczny mechanizm stresu.  Biologiczne różnice w rekacjach na pozytywne wyzwanie i zagrożenie.  Energia przystosowania. | | | | **3** | | | **3** | |
| Ćw3. | **Przyczyny stresu.**  Stresujące wydarzenia życiowe. Stresory i sytuacje trudne. Frustracja i niemożność poradzenia sobie. Oceny i interpretacje. Utrata zasobów osobistych. | | | | **3** | | | **3** | |
| Ćw4. | **Działania wobec stresu - obrona i atak.**  Podejście kliniczne do mechanizmów obronnych. Podejście pragmatyczne strategie adaptacyjne. Podejście personologiczne style radzenia sobie zes tresem. Granice pojęcia i kryteria klasyfikacji radzenia sobie ze stresem. Efekty działań wobec stresu jego skuteczność i koszty. Trening umiejętności radzenia sobie ze stresem. | | | | **3** | | | **3** | |
| Ćw5. | **Następstwa stresu.**  Zdrowotne następstwa stresu. Wczesne, bezpośrednie następstwa stresu. Późne  (odległe) następstwa stresu. | | | | **3** | | | **3** | |
| Ćw6. | **Oblicze stresu.**  Wymiar stresu indywidualny.  Dobry stres. Patologia stresu. | | | | **2** | | | **3** | |
| Ćw7. | **Społeczny kontekst stresu.**  Wsparcie społeczne w stresie. Społeczne uwarunkowania stresu. | | | | **1** | | | **3** | |
| Ćw8. | **Pomiar w psychologii stresu.**  Pomiar stresu. Pomiar radzenia sobie ze stresem. | | | | **2** | | | **3** | |
| **C. Efekty kształcenia, ich weryfikacja oraz odniesienie do efektów kierunkowych** | | | | | | | | | |
| Numer i opis przedmiotowych efektów kształcenia dla przedmiotu/modułu | | | Forma zajęć | | | Sposoby/metody weryfikacji | | | Odniesienie efektu przedmiotowego do efektu kierunkowego |
| Wiedza | | | | | | | | | |
| **P\_W01 Ma wiedzę na temat teorii i badań dotyczących stresu. Ma świadomość biologicznych, osobowościowych i kulturowo-społecznych uwarunkowań reakcji stresowej – jej wzbudzania, przebiegu oraz skutków.** | | | **ćwiczenia** | | | **aktywność merytoryczna** | | | **K\_W13** |
| **P\_W02 Potrafi opisać relacje łączące stres z jednej strony z cechami indywidualnymi, emocjami i procesami poznawczymi, a z drugiej z uwarunkowaniami organizacyjnymi i instytucjonalnymi.** | | | **ćwiczenia** | | | **aktywność studenta na zajęciach** | | | **K\_W19** |
| **P\_W03 Rozpoznaje związki łączące stres ze zdrowiem psychofizycznym. Ma wiedzę dotyczącą zróżnicowania sposobów radzenia sobie ze stresem.** | | | **ćwiczenia** | | | **analiza przypadku** | | | **K\_W11** |
| Umiejętności | | | | | | | | | |
| **P\_U01 Dla zrozumienia zjawiska stresu potrafi łączyć wiedzę o charakterze biologicznym, psychologicznym, społecznym i kulturowym.** | | | **ćwiczenia** | | | **aktywność merytoryczna** | | | **K\_U05** |
| **P\_U02 Potrafi wykorzystywać kategorię stresu do opisywania i wyjaśniania osobistych problemów i konfliktów interpersonalnych.** | | | **ćwiczenia** | | | **prezentacja tematu** | | | **K\_U07** |
| **P\_U03 Odróżnia stresory kulturowo-społeczne od osobistych. Potrafi różnicować objawy reakcji stresowej od symptomów zaburzeń psychicznych.** | | | **ćwiczenia** | | | **aktywność studenta na zajęciach** | | | **K\_U16** |
| **P\_U04 Potrafi wejść w kontakt z osobą doświadczającą stresu i wesprzeć ją w zaprojektowaniu i wdrożeniu sposobu poradzenia sobie z nim.** | | | **ćwiczenia** | | | **projekt** | | | **K\_U19** |
| Kompetencje społeczne | | | | | | | | | |
| **P\_K01Ma świadomość własnej podatności na stres, swoich stylów i strategii radzenia sobie z nim.** | | | **ćwiczenia** | | | **aktywność studenta na zajęciach** | | | **K\_K05** |
| **P\_K02 Rozwija swoje umiejętności radzenia sobie ze stresem. Wspiera w tym innych ludzi, rozpoznając przy tym złożoność czynników stresogennych.** | | | **ćwiczenia** | | | **projekt** | | | **K\_K14** |
| **P\_K03 Potrafi radzić sobie ze stresem organizacyjnym. Podejmuje aktywne działania na rzecz redukowania stresorów organizacyjnych, instytucjonalnych, kulturowo-społecznych.** | | | **ćwiczenia** | | | **aktywność merytoryczna** | | | **K\_K13** |
| **D. Praca indywidualna studenta** | | | | | | | | | |
| Opis pracy indywidualnej studenta | | | **Studiowanie literatury przedmiotu. Obecność na zajęciach, aktywność w dyskusjach, przygotowanie projektu indywidualnego. Praca indywidualna studenta stanowi 1,1 ECTS.** | | | | | | |
| **E. Nakład pracy studenta – wymiar godzin i bilans punktów ECTS** | | | | | | | | | |
| Rodzaj aktywności | | | | | | | Obciążenie studenta | | |
| St. niestacjonarne | | |
| Udział w zajęciach dydaktycznych (wykłady, ćwiczenia, konwersatoria, projekt, laboratoria, warsztaty, seminaria) | | | | | | | 20 h | | |
| Egzaminy/zaliczenia | | | | | | | 1 h | | |
| Udział w konsultacjach | | | | | | | 2 h | | |
| Praca indywidualna studenta (studiowanie literatury przedmiotu, przygotowanie się do zajęć dydaktycznych, przygotowanie się do zaliczenia) | | | | | | | 27 h | | |
| **Sumaryczne obciążenie pracą studenta (25h = 1 ECTS) SUMA godzin/ECTS** | | | | | | | **50 h / 2 ECTS** | | |
| Obciążenie studenta w ramach zajęć w bezpośrednim kontakcie z nauczycielem | | | | | | | 23 h / 09 ECTS | | |
| Obciążenie studenta w ramach zajęć związanych z praktycznym przygotowaniem zawodowym | | | | | | | 50 h / 2 ECTS | | |
| Obciążenie studenta w ramach zajęć do wyboru | | | | | | |  | | |
| **F. Literatura** | | | | | | | | | |
| A) Podstawowa | | **Heszen I. (2014). Psychologia stresu. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.**  **Zimbardo P.G., Johanson R.L., McCann V. (2014). Psychologia. Kluczowe koncepcje T. 5. Człowiek i jego środowisko. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.**  **Hobfol S. E. (2006). Stres, kultura i społeczność. Psychologia i filozofia stresu. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.** | | | | | | | |
| B) Uzupełniająca | | **Łosiak W. (2008). Psychologia stresu. Warszawa: Łośgraf. Sęk H. (2013). Wsparcie społeczne, stres i zdrowie. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN. Gmitrzak D. (2011). Pokonaj stres dzięki technikom relaksacji. Warszawa: Wydawnictwo Samo Sedno Edgard. Carson R., Butcher J., Mineka S. (2006).**  **Psychologia zaburzeń. Człowiek we współczesnym świecie. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo**  **Psychologiczne. Wiener J. (2000). Medycyna behawioralna. Wrocław: Wydawnictwo URBAN&PATRNER. Albisetti V.,(2000). Trening autogeniczny dla spokoju psychosomatycznego. Kielce: Wydawnictwo JEDNOŚĆ. Bishop G. D. (2000). Psychologia zdrowia, Wrocław: Wydawnictwo Astrum.** | | | | | | | |