Załącznik nr 7 do zarządzenia nr RD.Z.0211.3.2021

# **KARTA KURSU**

**rok akademicki 2022/2023**

**Kierunek:** Psychologia i biologia zwierząt

**Forma prowadzenia zajęć:** stacjonarne

**Stopień:** jednolite magisterskie

**Rok:** 2022/2023

**Semestr: IV (letni)**

|  |  |
| --- | --- |
| Nazwa | Mechanizmy stresu i radzenia sobie |
| Nazwa w j. ang. | Mechanisms of stress and coping |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Koordynator | dr Alina Kałużna-Wielobób | Zespół dydaktyczny |
| dr Alina Kałużna-Wielobóbmgr Małgorzata Ryś  |
|  |  |
| Punktacja ECTS\* | 4 |

Opis kursu (cele kształcenia)

|  |
| --- |
| Zdobycie wiedzy na temat koncepcji stresu. oraz radzenia sobie ze stresem. Poznanie metod radzenia sobie ze stresem.Zwiększenie świadomości na temat profilaktyki stresu. |

Warunki wstępne

|  |  |
| --- | --- |
| Wiedza | Podstawy psychologii |
| Umiejętności | - |
| Kursy | Wprowadzenie do psychologii |

Efekty uczenia się

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Wiedza | Efekt uczenia się dla kursu | Odniesienie do efektów dla specjalności (określonych w karcie programu studiów dla specjalności)  |
| W01 Student zna podstawową terminologię z zakresu stresu i mechanizmów radzenia sobie. W02 Student rozumie różne koncepcje stresu i ich praktyczne implikacje W03 Student zna możliwości praktycznego wykorzystania wiedzy psychologicznej z zakresu stresu.  | KW15KW16, KW21KW21 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Umiejętności | Efekt uczenia się dla kursu | Odniesienie do efektów dla specjalności (określonych w karcie programu studiów dla specjalności)  |
| U01 Student potrafi posługiwać się podstawowymi ujęciami teoretycznymi w celu analizowania stanu człowieka i wybranych zwierząt w sytuacji trudnej (stresu) . U02 Student potrafi stosować wybrane metody radzenia sobie ze stresem. U03 Student potrafi wyjaśniać problemy psychologiczne odwołując się do teorii i badań nad stresem | K\_U14K\_U14K\_U14 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Kompetencje społeczne | Efekt uczenia się dla kursu | Odniesienie do efektów dla specjalności (określonych w karcie programu studiów dla specjalności)  |
| K01 Student ma świadomość swojego poziomu wiedzy z zakresu psychologii stresu i radzenia sobie oraz rozumie konieczność dalszego rozwoju i kształceniaK02 Student ma świadomość ryzyka związanego z pracą w stresie oraz czynników zwiększających ryzyko wypalenia zawodowego w pracy ze zwierzętami.K03 Student potrafi dbać o własne zdrowie psychiczne i uwzględniać w pracy profilaktykę stresu i metody radzenia sobie z nim. | K\_K01K\_K08K\_K08 |

|  |
| --- |
| Organizacja |
| Forma zajęć | Wykład(W) | Ćwiczenia w grupach |
| A |  | K |  | L |  | S |  | P |  | E |  |
| Liczba godzin | 30 |  | 15 |  |  |  |  |

Opis metod prowadzenia zajęć

|  |
| --- |
| Wykłady: prezentacja za pośrednictwem MS TeamsKonwersatorium: metody warsztatowe - dyskusja, praca w parach i grupach, omawianie przypadków ze studentami. |

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 |
| W01 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | X |  | X |  |
| W02 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | X |  | X |  |
| W03 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | X |  | X |  |
| U01 |  |  |  |  |  |  |  | X |  | X |  |  |  |
| U02 |  |  |  |  |  |  |  | X |  | X |  |  |  |
| U03 |  |  |  |  |  |  |  | X |  |  |  |  |  |
| K01 |  |  |  |  |  |  |  | X |  |  |  |  |  |
| K02 |  |  |  |  |  |  |  | X |  |  |  |  |  |
| K03 |  |  |  |  |  |  |  | X |  |  |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Kryteria oceny | Egzamin (test), praca zaliczeniowa, obecność na zajęciach |

|  |  |
| --- | --- |
| Uwagi |   |

Treści merytoryczne (wykaz tematów)

|  |
| --- |
| Wykłady:1. Wprowadzenie do problematyki stresu.
2. Psychologiczne i biologiczne modele stresu
3. Stres a zdrowie – czy stres zawsze jest szkodliwy?
4. Poznawcze, transakcyjne koncepcje stresu i ich praktyczne implikacje
5. Fizjologiczne mechanizmy stresu
6. Stres a emocje i wnioski dla radzenia sobie ze stresem
7. Koncepcje zasobów
8. Koncepcja poczucia koherencji i jej praktyczne implikacje
9. Źródła i moderatory stresu
10. Style i strategie radzenia sobie ze stresem
11. Stres a wypalenie zawodowe (z uwzględnieniem zawodów związanych z pracą ze zwierzętami)
12. Zespół stresu pourazowego, (PTSD) i potraumatyczny wzrost
13. Stres a kryzys
14. Techniki relaksacyjne i inne metody radzenia sobie ze stresem
15. Profilaktyka stresu

Konwersatorium:1. Objawy stresu oraz fazy reakcji stresowej
2. Style radzenia sobie ze stresem, rola czynników indywidualnych i sytuacyjnych dla efektywności
3. radzenia sobie
4. Funkcjonowanie w stresie, poziom pobudzenia, pojęcie eustresu oraz dystresu
5. Źródła stresu - stresory (czynniki zewnętrzne oraz wewnętrzne, sytuacje nagłe oraz przewlekłe)
6. Modyfikatory radzenia sobie ze stresem, osobowościowe i sytuacyjne determinanty reakcji
7. człowieka w odpowiedzi na stres
8. Sposoby radzenia sobie ze stresem, profilaktyka, szukanie rozwiązań, mechanizmy obronne
9. Techniki niwelowania napięcia psychicznego
10. Stres a zdrowie, profilaktyka stresu
 |

Wykaz literatury podstawowej

|  |
| --- |
| 1. Heszen I. (2016): Psychologia stresu, Warszawa: PWN
2. Łosiak, W, (2007) Stres – spojrzenie z perspektywy ewolucyjnej. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
3. Terelak, J. F. (2017). Stres życia. Perspektywa psychologiczna. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe UKSW
 |

Wykaz literatury uzupełniającej

|  |
| --- |
| 1. Heszen-Niejodek I., Ratajczak Z. (2000): Człowiek w sytuacji stresu, Katowice: Wyd.

Uniwersytetu Śląskiego1. Kubacka-Jasiecka, D. (2010). Interwencja kryzysowa. Warszawa: Wydawnictwo Akademickie i Profesjonalne.
2. Lazarus R. S (1986). Paradygmat stresu i radzenia sobie. Nowiny Psychologiczne, 3-4
3. Łosiak W (2009). Stres i emocje w naszym życiu. WAiP
4. Sapolsky, RM. (2017) Dlaczego zebry nie mają wrzodów. Psychofizjologia stresu.

Warszawa: PW1. Sęk, H. (2000)(red.). Wypalenie zawodowe. Przyczyny, mechanizmy, zapobieganie. Warszawa: PWN
2. Terelak, J. (red.). (2007). Stres zawodowy: Charakterystyka psychologiczna wybranych zawodów stresowych. Warszawa: Wyd. UKSW.
3. Terelak, J. (1982). Człowiek w sytuacjach ekstremalnych. Warszawa: Wyd. MON.
 |

Bilans godzinowy zgodny z CNPS (Całkowity Nakład Pracy Studenta)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ilość godzin w kontakcie z prowadzącymi | Wykład | 30 |
| Konwersatorium (ćwiczenia, laboratorium itd.) | 15 |
| Pozostałe godziny kontaktu studenta z prowadzącym |  |
| Ilość godzin pracy studenta bez kontaktu z prowadzącymi | Lektura w ramach przygotowania do zajęć | 15 |
| Przygotowanie krótkiej pracy pisemnej lub referatu po zapoznaniu się z niezbędną literaturą przedmiotu | 10 |
| Przygotowanie projektu lub prezentacji na podany temat (praca w grupie) |  |
| Przygotowanie do egzaminu | 30 |
| Ogółem bilans czasu pracy | 100 |
| Ilość punktów ECTS w zależności od przyjętego przelicznika | 4 |