

Wykład monograficzny IIB - Stres, adaptacja i jakość życia - opis przedmiotu

Informacje ogólne	
Nazwa przedmiotu	Wykład monograficzny IIB - Stres, adaptacja i jakość życia
Kod przedmiotu	14.4-WP-PSChM-WMSA2B
Wydział	Wydział Nauk Społecznych
Kierunek	Psychologia
Profil	ogólnoakademicki
Rodzaj studiów	jednolite magisterskie
Semestr rozpoczęcia	semestr zimowy 2022/2023

Informacje o przedmiocie	
Semestr	10
Liczba punktów ECTS do zdobycia	2
Występuje w specjalnościach	Psychologia edukacyjna i wychowawcza, Psychologia kliniczna, Psychologia pracy, organizacji i zarządzania, Psychoseksuologia
Typ przedmiotu	obieralny
Język nauczania	polski
Sylabus opracował	dr Marzanna Farnicka

Formy zajęć					
Forma zajęć	Liczba godzin w semestrze (stacjonarne)	Liczba godzin w tygodniu (stacjonarne)	Liczba godzin w semestrze (niestacjonarne)	Liczba godzin w tygodniu (niestacjonarne)	Forma zaliczenia
Wykład	15	1	-	-	Zaliczenie na ocenę

Cel przedmiotu

Celem przedmiotu jest

zapoznanie się studentów z problematyką jakości życia w kontekście radzenia sobie ze stresem.

poznanie przez studentów procesów warunkujących zachowania w sytuacjach nowych, trudnych i nietypowych

oraz zapoznanie studentów z procesami odpowiedzialnymi za skuteczne i twórcze uruchamianie zasobów i mechanizmów kompensacyjnych

kształtowanie umiejętności wykorzystania tej wiedzy w praktyce.

Wymagania wstępne

Wiedza z zakresu psychologii rozwojowej, psychologii zdrowia, psychologii klinicznej oraz psychologii twórczości.

Zakres tematyczny

Psychologiczne sposoby ujmowania stresu: jego mechanizmy biologiczne i psychologiczne. Czynniki wywołujące stres: stresory, wydarzenia życiowe, traumy, sytuacje trudne. Psychologiczne ujęcia działań wobec stresu (readaptacji), ujmowanych w kategoriach stylu lub strategii działania. Następstwa stresu i ich znaczenie dla jakości życia, chorób somatycznych, zaburzeń zachowania. Moderatory stresu: predyspozycje indywidualne i wsparcie społeczne oraz możliwości działań profilaktycznych.

Metody kształcenia

Wykład, *case study*, dyskusja.

Efekty uczenia się i metody weryfikacji osiągania efektów uczenia się

Opis efektu	Symbole efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
Student potrafi posługiwać się w sposób refleksyjny wiedzą z zakresu psychologii procesów adaptacyjnych oraz ich znaczenia dla życia człowieka. Student kreatywnie eksperymentuje z poznanymi sposobami radzeni sobie i próbuje wykorzystać je w nowych sytuacjach.	K_U02	- obserwacja i ocena aktywności na zajęciach - praca pisemna	Wykład
Student posiada wiedzę o psychologicznych i biologicznych uwarunkowaniach zachowań adaptacyjnych. Potrafi je scharakteryzować i wskazać ich specyfikę.	K_W01 K_W02	praca pisemna	Wykład
Student identyfikuje zasady i sposoby funkcjonowania człowieka w sytuacjach nowych, trudnych i nietypowych	K_W06	- obserwacja i ocena aktywności na zajęciach - praca pisemna	Wykład
Student ma świadomość potrzeby pracy nad poszerzaniem i doskonaleniem swoich kompetencji profesjonalnych i osobistych, otwarcie i z zaangażowaniem poszukuje nowej wiedzy i umiejętności w tym zakresie	K_K02	- aktywność w trakcie zajęć - praca pisemna - Dyskusja, działania oparte na autoanalizie	Wykład

Warunki zaliczenia

Uzyskanie pozytywnej oceny z pracy pisemnej oraz oceny aktywności w trakcie zajęć (praca indywidualna i w grupach)

Zakresy tematyczne pracy (do wyboru przez studenta) przedstawia prowadzący/prowadząca.

oceniana jest formalna strona pracy (10%), opis problemu w oparciu o materiał z literatury obowiązkowej (50%), propozycja rozwiązania problemu (40%)

Literatura podstawowa

Bokszczanin, A. (2015). Postresowy wzrost i psychospołeczne funkcjonowanie młodzieży po doświadczeniach klęski powodzi. Opole: Uniwersytet Opolski.

Chirkowska-Smolak, T. (2009). Organizacyjne czynniki wypalenia zawodowego. *Ruch Prawniczy, Ekonomiczny i Socjologiczny*, LXXI (4).

Doliński, D. (red.) (2011). *Dynamika emocji; teoria i praktyka*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Heszen, I. (2016). *Kliniczna psychologia zdrowia*. W: L. Cierpiałkowska, H. Sęk (red.), *Psychologia kliniczna*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN, 517–540.

Heszen, I., Sęk, H. (2008). *Zdrowie i stres*. W: J. Strelau, D. Doliński (red.), *Psychologia*. Podręcznik akademicki. T. 2. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 681–734.

Łosiak, W. (2008). *Psychologia stresu*. Warszawa: Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne.

Terelak, J.F. (2017). *Psychologia stresu*. Warszawa: Wydawnictwo UKSW.

Literatura uzupełniająca

Konczelska, K., Sikora, J. (2017). Potraumatyczny wzrost, wsparcie społeczne i zdrowie psychiczne w sytuacji doświadczenia śmierci dziecka. *Humanum. Międzynarodowe Studia Społeczno-Humanistyczne* 25(2), 39-51.

Łosiak, W. (2009). *Stres i emocje w naszym życiu*. Warszawa: Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne.

Ogińska-Bulik, N. (2006). Stres zawodowy w zawodach usług społecznych. *Źródła-konsekwencje-zapobieganie*. Warszawa: Difin.

Ogińska-Bulik, N. (2016). Negatywne i pozytywne skutki doświadczanych zdarzeń traumatycznych u żołnierzy uczestniczących w misjach wojskowych – rola zasobów osobistych. *Psychiatria* 13(3), 123–132.

Ogińska-Bulik, N., Juczyński, Z. (2010). *Osobowość, stres a zdrowie*. Warszawa: Difin.

Sowa, J., Hess, G. (2015). Stres a plastyczność mózgu. *Wszechświat (Tydzień Mózgu)* 116(1–3), 15-21.

Tennant, Ch. (2001). Work-related stress and depressive disorders. *Journal of Psychosomatic Research* 5, 697-704.

Norris, F.H., Watson, P.J., Friedman, Byrne, Ch.M., Diaz, Kaniasty, K., (2002). 60000 disaster victims speak: Part I and II. An empirical review of the empirical literature, 1981–2001. *Psychiatry Interpersonal & Biological Processes* 65 (3), 207-239.

Ogińska-Bulik, N. (2013). Negative and positive effects of traumatic experiences in a group of emergency service workers – the role of personal and social resources. *Medycyna Pracy* 64(4), 463–472.

Karasek, R.A., Baker, D., Marxer, F., Ahlbom, A., Theorell, T. (1981). Job decision latitude, job demands, and cardiovascular disease: A prospective study of Swedish men. *AJPH*, 71(7), 694-705.

Aldwin, C. (2011). Stress and Coping across the Lifespan. In: S. Folkman, *The Oxford Handbook of Stress, Health, and Coping*. Oxford: University Press.

Bakker, A.B., Demerouti, E., de Boer, E., Schaufeli, W.B. (2003). Job demands and job resources as predictors of absence duration and frequency. *Journal of Vocational Behavior*, 62, 341-356.

Uwagi

Zmodyfikowane przez dr inż. Anna Góralewska-Słońska (ostatnia modyfikacja: 29-04-2022 17:56)

Wygenerowano automatycznie z systemu SylabUZ