

## [5ZSTZS/KII] Psychologia stresu

### 1. Ogólne informacje o module

Nazwa modułu	<b>PSYCHOLOGIA STRESU</b>
Kod modułu	5ZSTZS/KII
Nazwa jednostki prowadzącej moduł	WYDZIAŁ OCHRONY ZDROWIA
Nazwa kierunku studiów	KOSMETOLOGIA DRUGI STOPIEŃ
Forma studiów	STACJONARNE I NIESTACJONARNE
Profil kształcenia	PRAKTYCZNY
Semestr	IV
Status modułu	SPECJALNOŚCIOWY
Język modułu	POLSKI

### 2. Cele modułu:

C1	Interpretowanie i rozumienie podstawowych zjawisk życia psychicznego.
C2	Przewidywanie i wyjaśnianie społecznych zachowań ludzi.
C3	Interpretowanie i zrozumienie poczucia krytycyzmu w doświadczaniu i rozumieniu otaczającej rzeczywistości – złożonych procesów poznawczych.
C4	Kształcenie w zakresie emocji.

### 3. Wymagania wstępne:

Brak

### 4. Efekty kształcenia:

<b>Student po zakończeniu modułu:</b>		Odniesienie do efektów dla <b>programu</b>
EK_01	Określa wyznaczniki satysfakcji z pracy i mechanizmy motywacji.	K_W25+
EK_02	Buduje relację z klientem z zastosowaniem technik aktywnego słuchania, asertywności.	K_W27+++ K_U21+++ K_U26+++
EK_03	Zarządza własnym stresem w pracy, rozpoznaje stresory zawodowe, przeciwdziała wypaleniu zawodowemu.	K_U21+++
EK_04	Bierze aktywny udział w ćwiczeniach kształtujących umiejętności psychospołeczne.	K_U21+++ K_U26+++ K_K05++

## 5. Treści programowe:

WYKŁADY	
W1	Czynniki determinujące zaburzenia zachowania i zaburzenia psychiczne jednostki. Biologiczne, psychospołeczne i socjokulturowe przyczyny zaburzeń.
W2	Ogólna charakterystyka procesu emocjonalnego. Metody badań emocji Proces emocjonalny, komponenty procesu emocjonalnego, czynniki wywołujące emocje. Narzędzia do badania emocji, skale nastroju, metody projekcyjne, wskaźniki psychofizjologiczne.
W3	Pojęcie stresu w psychologii - odkrycie, ewolucja poglądów dotyczących stresu, stres w innych dziedzinach wiedzy, kariera pojęcia stres w psychologii. Biologia stresu. Odkrycia i badania Selyego, mózgowy mechanizm stresu, zmiany somatyczne w stresie. Istota stresu. Podmiotowe ujęcie stresu. Ewolucyjna koncepcja stresu. Systemowe ujęcie stresu. Teoria i badania Lazarusa i współpracowników.
W4	Przyczyny stresu. Drogi uruchamiania procesu stresu. Stresory i sytuacje trudne. Frustracja i niemożność poradzenia sobie. Stresujące wydarzenia życiowe i utrata zasobów osobistych.
W5	Działania wobec stresu. Podejście kliniczne - mechanizmy obronne. Podejście personologiczne - style radzenia sobie ze stresem. Podejście pragmatyczne - strategie adaptacyjne.
W6	Efekty działań wobec stresu. Skuteczność i koszty. Trening umiejętności radzenia sobie ze stresem.
W7	Następstwa stresu - klasyfikacja. Wczesne i późne następstwa stresu. Wypalenie zawodowe, pesymizm, wyuczona bezradność.
W8	Zdrowotne następstwa stresu. Indywidualny wymiar stresu.
W9	Społeczny kontekst stresu - wsparcie społeczne. Społeczne uwarunkowania stresu – stres w pracy.
W10	Pojęcie nerwicy. Etiologia i mechanizmy nerwicowe. Rodzaje nerwic. Psychozy endogenne, egzogenne i reaktywne. Zaburzenie procesów poznawczych, emocji, intelektu i działania w psychozach. Klasyfikacja psychoz. Uzależnienie od alkoholu. Przyczyny uzależnienia. Fazy rozwoju choroby alkoholowej. Psychofizyczne skutki uzależnienia.
ĆWICZENIA SEMINARYJNE	
CS1	Stres psychologiczny i frustracja. Koncepcje stresu, teorie frustracji, psychologiczne czynniki stresu, podatność/odporność na stres. Lęk, teorie lęku, lęk a strach, typy lęku, panika, PTSD, bezradność, beznadziejność, utrata kontroli.
CS2	Stres jako przyczyna zaburzeń zachowania. Pojęcie stresu psychosomatycznego, konsekwencje stresu. Mechanizmy obronne. Modele chorób psychosomatycznych.

CS3	Samokontrola - charakterystyka, techniki samokontroli, inteligencja emocjonalna, skutki utraty kontroli nad zachowaniem, samoregulacja motywacji.
CS4	Charakterystyka procesu motywacyjnego. Sposoby badania motywacji. Proces motywacyjny i jego komponenty, napięcie motywacyjne, pojmowanie, kryteria i sposoby analizy motywacji (pojęcie motywacji, źródła i rodzaje motywacji), analiza motywacji w kategoriach predyspozycji - dyspozycji stanu, procesu, sposoby badania motywacji.

## **6. Metody dydaktyczne:**

M1	wykład informacyjny
M2	opis przypadku
M3	dyskusja moderowana
M4	metoda warsztatowa

## **7. Narzędzia dydaktyczne:**

N1	test asertywności
N2	materiał wideo - techniki wywierania wpływu

## **8. Weryfikacja efektów kształcenia**

Efekt kształcenia	Cele modułu	Treści programowe	Metody dydaktyczne	Sposób oceny
EK_01	C3, C4	W1-W10, CS1-CS4	M1-M3	dyskusja obserwacja ciągła studenta kolokwium
EK_02	C2, C3	W1-W10, CS1-CS4	M1-M4	dyskusja obserwacja ciągła studenta kolokwium
EK_03	C1-C4	W1-W10, CS1-CS4	M1-M3	dyskusja, obserwacja ciągła studenta
EK_04	C1-C4	W1-W10, CS1-CS4	M1-M4	dyskusja obserwacja ciągła studenta

## **9. Forma i warunki zaliczenia**

Zaliczenie z oceną - na podstawie oceny ciągłej studenta podczas wykonywania zadań i poleceń, oraz dyskusji.

## 10. Formy oceny - szczegóły

ocena/efekt		EK_01
NDST (2,0)		Student nie spełnia wymagań na ocenę DST.
DST (3,0) DST+ (3,5)		Student potrafi zdefiniować satysfakcję z pracy i jej podstawowe źródła. 60 - 70% pkt DST, 71 - 75% pkt DST+.
DB (4,0) DB+ (4,5)		Student zna determinanty satysfakcji z pracy i potrafi scharakteryzować składowe motywacji. 76 - 86% pkt DB, 87 - 92% pkt DB+.
BDB (5,0)		Student potrafi zastosować interwencję wobec klienta lub pracownika w oparciu o system motywacyjny lub mechanizmy kierujące jego motywacją w taki sposób, aby utrzymywać jego i własną satysfakcję z pracy (usługi). 93 - 100% pkt BDB.
		EK_02
NDST (2,0)		Student nie spełnia wymagań na ocenę DST.
DST (3,0) DST+ (3,5)		Student zna zasady dobrej komunikacji z klientem i potrafi wymienić podstawowe techniki aktywnego słuchania. 60 - 70% pkt DST, 71 - 75% pkt DST+.
DB (4,0) DB+ (4,5)		Student potrafi uzasadnić istniejące zasady dobrej komunikacji z klientem, rozumie znaczenie technik aktywnego słuchania oraz asertywności. 76 - 86% pkt DB, 87 - 92% pkt DB+.
BDB (5,0)		Student ma umiejętność stworzenia kontaktu z klientem z zastosowaniem technik aktywnego słuchania i asertywnej komunikacji, jest konsekwentny, efektywny i autentyczny w kontakcie. 93 - 100% pkt BDB.
		EK_03
NDST (2,0)		Student nie spełnia wymagań na ocenę DST.
DST (3,0) DST+ (3,5)		Student potrafi zdefiniować, czym jest stres, stresor, radzenie sobie ze stresem.
DB (4,0) DB+ (4,5)		Student potrafi wymienić specyficzne stresory charakterystyczne dla zawodu kosmetologa. Zna mechanizmy i konsekwencje wypalenia zawodowego.
BDB (5,0)		Student umie znaleźć potencjalne stresory zawodowe w pracy kosmetologa i zna sposoby ich eliminowania. Potrafi przewidywać sytuacje powodujące ryzyko wypalenia się oraz im zapobiegać.
		EK_04
NDST (2,0)		Student nie spełnia wymagań na ocenę DST.
DST (3,0) DST+ (3,5)		Student zgłasza się na zajęciach.

DB (4,0) DB+ (4,5)	Student potrafi zabrać głos w dyskusji, odpowiadać na pytania innych uczestników, przedstawia samodzielnie efekt pracy w grupie.
BDB (5,0)	Student potrafi bronić swoich przekonań, współdziałać w grupie i przedstawiać wynik swojej pracy na forum, zgłasza się na zajęciach oraz wprowadza do dyskusji własne przemyślenia.

### 11. Literatura zalecana

Literatura podstawowa	Zimbardo P.G., Gerrig R.J.: <i>Psychologia i życie</i> . Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN, 2012.
	Heszen I. <i>Psychologia stresu</i> . PWN 2016
Literatura uzupełniająca	Aronson E., Wilson T.D., Akert R.M.: <i>Psychologia społeczna</i> . Poznań: Zys i S-ka Wydawnictwo, cop. 2012.
	Goleman D.: <i>Inteligencja emocjonalna</i> . Poznań: Media Rodzina, 2012.
	<i>Psychologia. Podręcznik akademicki. T.1-3</i> . Red. nauk. J. Strelau. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2008.

### 12. Bilans pracy studenta:

RODZAJ PRACY STUDENTA	FORMA STACJONARNA	FORMA NIESTACJONARNA
wykład	20	12
ćwiczenia/zajęcia praktyczne	0	0
ćwiczenia seminaryjne	25	15
przygotowanie do zajęć	8	16
w tym do ćwiczeń	5	5
studiowanie literatury	13	20
przygotowanie raportu/prezentacji	0	0
konsultacje	5	5
przygotowanie do zaliczenia/egzaminu	5	7
zaliczenie końcowe/egzamin	0	0
<b>ŁĄCZNY NAKŁAD PRACY STUDENTA W GODZINACH</b>	<b>75</b>	<b>75</b>
- W TYM GODZINY KONTAKTOWE	50	32
<b>LICZBA PUNKTÓW ECTS PRZEDMIOTU</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
W TYM ECTS KONTAKTOWE	2,0	1,3