

## I. OGÓLNE INFORMACJE PODSTAWOWE O PRZEDMIOCIE (MODULE)

**Mechanizmy stresu i radzenia sobie ze stresem**

Tok studiów 2021/2022– 2025/2026

Nazwa jednostki organizacyjnej prowadzącej kierunek:	Collegium Humanum Szkoła Główna Menedżerska w Warszawie Filia w Rzeszowie
Nazwa kierunku studiów, poziom kształcenia:	<b>Psychologia</b> - Jednolite studia magisterskie
Liczba punktów ECTS	2
Język przedmiotu- polski, angielski, inny	polski
Profil kształcenia:	PRAKTYCZNY
Nazwa specjalności:	-
Rodzaj modułu kształcenia: (wskazać właściwe)	Podstawowy / kierunkowy/ specjalnościowy /obowiązkowy/ fakultatywny / <u>praktyczny</u>
Rok / Semestr:	3/6
Osoba koordynująca przedmiot:	
Wymagania wstępne (wynikające z następstwa przedmiotów):	Rozumienie mechanizmów rządzących ludzkim funkcjonowaniem psychicznym i społecznym. Rozumienie związków łączących różne sfery funkcjonowania psychospołecznego. Rozpoznawanie zdrowia psychicznego, normy i patologii.

## II. FORMY ZAJĘĆ DYDAKTYCZNYCH ORAZ WYMIAR GODZIN

	Wykład	Ćwiczenia/konwersatorium	Laboratorium	Warsztaty	Projekt	Seminarium	Praktyki	Egzamin / zaliczenie	Konsultacje	Suma godzin	Ogółem ECTS
<b>Studia stacjonarne</b>				30				1	3	34	<b>2</b>
<b>Studia niestacjonarne</b>				20				1	2	23	<b>2</b>

## III. METODY REALIZACJI ZAJĘĆ DYDAKTYCZNYCH

Formy zajęć	Metody dydaktyczne -właściwe podkreślić
<b>Warsztat</b>	<u>Dyskusja dydaktyczna</u> Ćwiczenia praktyczne pod kierunkiem Ćwiczenia z wykorzystaniem narzędzi informatycznych <u>Metoda przypadków</u> <u>Metoda sytuacyjna</u> <u>Metoda projektów</u> <u>Praca w grupie</u> Debata Inne

IV. PRZEDMIOTOWE EFEKTY UCZENIA SIĘ  
Z ODNIESIENIEM DO EFEKTÓW KIERUNKU

Lp.	Opis przedmiotowych efektów uczenia się	Odniesienie do efektu kierunkowego symbol
<b>Wiedza: w pogłębionym stopniu</b>		
P_W01	Student zna i rozumie w stopniu pogłębionym związki łączące stres ze zdrowiem psychofizycznym. Student posiada wiedzę dotyczącą zróżnicowania sposobów radzenia sobie ze stresem.	K_W11
P_W02	Student posiada pogłębioną wiedzę na temat teorii i badań dotyczących stresu. Posiada wiedzę o biologicznych, osobowościowych i kulturowo-społecznych uwarunkowań reakcji stresowej – jej wzbudzania, przebiegu oraz skutków.	K_W13
P_W03	Student wie jak opisać relacje łączące stres z jednej strony z cechami indywidualnymi, emocjami i procesami poznawczymi, a z drugiej z uwarunkowaniami organizacyjnymi i instytucjonalnymi w odniesieniu do praktyki.	K_W19
<b>Umiejętności:</b>		
P_U01	Student umie zrozumieć zjawiska stresu potrafi łączyć wiedzę o charakterze biologicznym, psychologicznym, społecznym i kulturowym zgodnie z praktyką zawodową.	K_U05
P_U02	Student potrafi odróżnić stresory kulturowo-społeczne od osobistych. Potrafi w stopniu pogłębionym różnicować objawy reakcji stresowej od symptomów zaburzeń psychicznych i potrafi zastosować te umiejętności w praktyce.	K_U06
P_U03	Student potrafi wykorzystywać kategorię stresu do opisywania i wyjaśniania osobistych problemów i konfliktów interpersonalnych.	K_U07
P_U04	Student potrafi wejść w kontakt z osobą doświadczającą stresu i wesprzeć ją w zaprojektowaniu i wdrożeniu sposobu poradzenia sobie z nim.	K_U09
P_U05	Student potrafi wykorzystać wiedzę o mechanizmach stresu i radzenia sobie z nim do prowadzenia działań edukacyjnych.	K_U22
<b>Kompetencje społeczne:</b>		
P_K01	Student jest gotów do radzenia sobie ze stresem organizacyjnym. Prezentuje postawę do aktywnego działania na rzecz redukowania stresorów organizacyjnych, instytucjonalnych, kulturowo-społecznych właściwy dla praktyki zawodowej.	K_K02
P_K02	Student prezentuje postawę świadomości własnej podatności na stres, swoich stylów i strategii radzenia sobie z nim.	K_K05
V. TREŚCI KSZTAŁCENIA		
Lp.	Warsztat	Odniesienie do przedmiotowych efektów uczenia się
T1	<b>Istota stresu.</b> Kiedy możemy mówić o stresie. Stres a emocje, frustracja i kryzys. Stres psychologiczny i psychologia stresu. Przedmiotowe i podmiotowe ujęcie stresu.	P_W01 P_W02 P_W03
T2	<b>Biologia stresu.</b> Biologiczny mechanizm stresu. Biologiczne różnice w reakcjach na pozytywne wyzwanie i zagrożenie. Energia przystosowania.	P_U01 P_U02 P_U03
T3	<b>Przyczyny stresu.</b> Stresujące wydarzenia życiowe. Stresory i sytuacje trudne. Frustracja i niemożność	P_U04 P_U05

	poradzenia sobie. Oceny i interpretacje. Utrata zasobów osobistych.	P_K01 P_K02
T4	<b>Działania wobec stresu - obrona i atak.</b> Podejście kliniczne do mechanizmów obronnych. Podejście pragmatyczne strategii adaptacyjnych. Podejście personologiczne, style radzenia sobie ze stresem. Granice pojęcia i kryteria klasyfikacji radzenia sobie ze stresem. Efekty działań wobec stresu jego skuteczność i koszty. Trening umiejętności radzenia sobie ze stresem.	
T5	<b>Następstwa stresu.</b> Zdrowotne następstwa stresu. Wczesne, bezpośrednie następstwa stresu. Późne (odległe) następstwa stresu.	
T6	<b>Oblicze stresu.</b> Wymiar stresu indywidualny. Dobry stres. Patologia stresu.	
T7	<b>Społeczny kontekst stresu.</b> Wsparcie społeczne w stresie. Społeczne uwarunkowania stresu.	
T8	<b>Pomiar w psychologii stresu.</b> Pomiar stresu. Pomiar radzenia sobie ze stresem.	
<b>VI. METODY WERYFIKACJI EFEKTÓW UCZENIA SIĘ</b>		
<b>Forma zajęć, w ramach której weryfikowany jest EU</b>	<b>Metoda weryfikacji –WŁAŚCIWE WYBRAĆ</b> Egzamin pisemny, egzamin ustny, kolokwium, <u>projekt, prezentacja</u> , referat, esej inne	<b>Kategoria weryfikowanych efektów uczenia się:</b> <u>wiedza, umiejętności, kompetencje społeczne</u> <b>WŁAŚCIWE WYBRAĆ</b>
warsztat	Aktywność studenta w czasie dyskusji, prezentacja, projekt	Wiedza, umiejętności, kompetencje społeczne
<b>WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU wskazać właściwe</b>		
Zaliczenie ćwiczeń na podstawie pozytywnej oceny z prezentacji tematu, projektu, a także udziału w dyskusji.		
<b>VII. KRYTERIA OCENY OSIĄGNIĘTYCH EFEKTÓW KSZTAŁCENIA</b>		
<p>Ocena kształtująca:</p> <p>- na podstawie oceny bieżącego postępu realizacji zadań.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Określanie i wyjaśnianie studentom celów uczenia się i kryteriów osiągnięcia celów (określenie i wyjaśnienie studentom oczekiwania: nauczyciel wyjaśnia studentom, co będzie podlegało ocenie i tego od nich wymaga).</li> <li>2. Organizowanie dyskusji, zadawanie pytań i zadań, uzyskując informację na temat procesu uczenia się studentów.</li> <li>3. Udzielanie studentom informacji zwrotnej, która umożliwi im widoczny postęp w nauce i będzie zawierała odpowiedź na pytania: Co student zrobił dobrze? Co i jak student ma poprawić? Jak student ma się dalej uczyć, aby się rozwijać i robić postępy?</li> <li>4. Umożliwianie studentom wzajemnego korzystania ze swojej wiedzy i umiejętności (poprzez pracę w grupach i parach, wzajemne nauczanie, ocenę koleżeńską).</li> <li>5. Wspomaganie studentów, by stali się autorami procesu swojego uczenia się (rozwijanie u studentów wiary w swoje możliwości, motywacji do nauki i zaangażowania, odpowiedzialności za swój proces uczenia się).</li> </ol> <p>Ocena podsumowująca:</p> <p>Na ocenę podsumowującą składają się oceny cząstkowe zdobyte w trakcie ćwiczeń: ocena przygotowanego przez studenta projektu, ocena prezentacji projektu, ocena aktywności w trakcie dyskusji, ocena efektów indywidualnej i grupowej pracy studenta, stopnia przyswojenia wiedzy i opanowania umiejętności oraz osiągnięcia kompetencji zakładanych w przedmiotowych efektach uczenia się.</p>		
<b>VIII. NAKŁAD PRACY STUDENTA – WYMIAR GODZIN I BILANS PUNKTÓW ECTS</b>		
<b>Rodzaj aktywności</b>		<b>Obciążenie studenta</b>

ECTS	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
1.Udział w zajęciach z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego i studentów dydaktycznych (wykłady, ćwiczenia, konwersatoria, projekt, laboratoria, warsztaty, seminaria) – <b>SUMA godzin</b> – z punktu II	34	23
W tym		
1.1..Udział w zajęciach z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego i studentów	30	20
1.2..Egzaminy/zaliczenia - liczba godzin	1	1
1.3..Udział w konsultacjach - liczba godzin	3	2
2.– Indywidualna praca własna studenta - liczba godzin – Projekt / esej / studium przypadku / zadanie praktyczne, samodzielne przygotowanie się do zajęć, egzaminów, zaliczeń	16	27
<b>Sumaryczne obciążenie pracą studenta (25h = 1 ECTS) SUMA godzin i ECTS</b>	<b>50 h = 2 ECTS</b>	<b>50 h = 2 ECTS</b>

#### IX. LITERATURA PRZEDMIOTU ORAZ INNE MATERIAŁY DYDAKTYCZNE

##### Literatura podstawowa przedmiotu:

Heszen, I. (2014). *Psychologia stresu*. Wydawnictwo Naukowe PWN.

Hobfoll, S. E. (2006). *Stres, kultura i społeczność. Psychologia i filozofia stresu*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Zimbardo, P.G., Johanson R.L., McCann V. (2014). *Psychologia. Kluczowe koncepcje T. 5. Człowiek i jego środowisko*. Wydawnictwo Naukowe PWN.

##### Literatura uzupełniająca przedmiotu:

Albisetti, V.,(2000). *Trening autogeniczny dla spokoju psychosomatycznego*. Wydawnictwo JEDNOŚĆ.

Carson, R., Butcher J., Mineka S. (2006). *Psychologia zaburzeń. Człowiek we współczesnym świecie*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Gmitrzak, D. (2011). *Pokonaj stres dzięki technikom relaksacji*. Wydawnictwo Samo Sedno Edgard.

Łosiak, W. (2008). *Psychologia stresu*. Łośgraf.

Sęk, H. (2013). *Wsparcie społeczne, stres i zdrowie*. Wydawnictwo Naukowe PWN.

##### Inne materiały dydaktyczne: