

I. OGÓLNE INFORMACJE PODSTAWOWE O PRZEDMIOCIE (MODULE)

Mechanizmy stresu i radzenia sobie ze stresem

Tok studiów 2022/2023– 2024/2025

Nazwa jednostki organizacyjnej prowadzącej kierunek:	Collegium Humanum Szkoła Główna Menedżerska w Warszawie Filia w Rzeszowie
Nazwa kierunku studiów, poziom kształcenia:	Psychologia - 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
Studia stacjonarne				30				1	3	34	2
Studia niestacjonarne				20				1	2	23	2

III. METODY REALIZACJI ZAJĘĆ DYDAKTYCZNYCH

Formy zajęć	Metody dydaktyczne -właściwe podkreślić
Warsztat	<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
Wiedza: w pogłębionym stopniu		
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
Umiejętności:		
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
Kompetencje społeczne:		
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	Istota stresu. 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	Biologia stresu. Biologiczny mechanizm stresu. Biologiczne różnice w reakcjach na pozytywne wyzwanie i zagrożenie. Energia przystosowania.	P_U01 P_U02 P_U03
T3	Przyczyny stresu. 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	Działania wobec stresu - obrona i atak. Podejście kliniczne do mechanizmów obronnych. Podejście pragmatyczne strategie adaptacyjne. 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	Następstwa stresu. Zdrowotne następstwa stresu. Wczesne, bezpośrednie następstwa stresu. Późne (odległe) następstwa stresu.	
T6	Oblicze stresu. Wymiar stresu indywidualny. Dobry stres. Patologia stresu.	
T7	Społeczny kontekst stresu. Wsparcie społeczne w stresie. Społeczne uwarunkowania stresu.	
T8	Pomiar w psychologii stresu. Pomiar stresu. Pomiar radzenia sobie ze stresem.	
VI. METODY WERYFIKACJI EFEKTÓW UCZENIA SIĘ		
Forma zajęć, w ramach której weryfikowany jest EU	Metoda weryfikacji –WŁAŚCIWE WYBRAĆ Egzamin pisemny, egzamin ustny, kolokwium, <u>projekt, prezentacja</u> , referat, esej inne	Kategoria weryfikowanych efektów uczenia się: <u>wiedza, umiejętności,</u> <u>kompetencje społeczne</u> WŁAŚCIWE WYBRAĆ
warsztat	Aktywność studenta w czasie dyskusji, prezentacja, projekt	Wiedza, umiejętności, kompetencje społeczne
WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU wskazać właściwe		
Zaliczenie ćwiczeń na podstawie pozytywnej oceny z prezentacji tematu, projektu, a także udziału w dyskusji.		
VII. KRYTERIA OCENY OSIĄGNIĘTYCH EFEKTÓW KSZTAŁCENIA		
Ocena kształtująca: - na podstawie oceny bieżącego postępu realizacji zadań. 1. Określanie i wyjaśnianie studentom celów uczenia się i kryteriów osiągnięcia celów (określenie i wyjaśnienie studentom oczekiwań: nauczyciel wyjaśnia studentom, co będzie podlegało ocenie i tego od nich wymaga). 2. Organizowanie dyskusji, zadawanie pytań i zadań, uzyskując informację na temat procesu uczenia się studentów. 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? 4. Umożliwianie studentom wzajemnego korzystania ze swojej wiedzy i umiejętności (poprzez pracę w grupach i parach, wzajemne nauczanie, ocenę koleżeńską). 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). Ocena podsumowująca: 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.		
VIII. NAKŁAD PRACY STUDENTA – WYMIAR GODZIN I BILANS PUNKTÓW ECTS		
Rodzaj aktywności		Obciążenie studenta

ECTS	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
1.Udział w zajęciach z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego i studentów dydaktycznych (wykłady, ćwiczenia, konwersatoria, projekt, laboratoria, warsztaty, seminaria) – SUMA godzin – 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
Sumaryczne obciążenie pracą studenta (25h = 1 ECTS) SUMA godzin i ECTS	50 h = 2 ECTS	50 h = 2 ECTS
IX. LITERATURA PRZEDMIOTU ORAZ INNE MATERIAŁY DYDAKTYCZNE		
Literatura podstawowa przedmiotu: Heszen, I. (2014). <i>Psychologia stresu</i> . Wydawnictwo Naukowe PWN. Hobfoll, S. E. (2006). <i>Stres, kultura i społeczność. Psychologia i filozofia stresu</i> . Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne. Zimbardo, P.G., Johanson R.L., McCann V. (2014). <i>Psychologia. Kluczowe koncepcje T. 5. Człowiek i jego środowisko</i> . Wydawnictwo Naukowe PWN.		
Literatura uzupełniająca przedmiotu: Albisetti, V.,(2000). <i>Trening autogeniczny dla spokoju psychosomatycznego</i> . Wydawnictwo JEDNOŚĆ. Carson, R., Butcher J., Mineka S. (2006). <i>Psychologia zaburzeń. Człowiek we współczesnym świecie</i> . Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne. Gmitrzak, D. (2011). <i>Pokonaj stres dzięki technikom relaksacji</i> . Wydawnictwo Samo Sedno Edgard. Łosiak, W. (2008). <i>Psychologia stresu</i> . Łośgraf. Sęk, H. (2013). <i>Wsparcie społeczne, stres i zdrowie</i> . Wydawnictwo Naukowe PWN.		
Inne materiały dydaktyczne:		