\

Karta modułu/przedmiotu

Wypełnia Zespół Kierunku							
	Nazwa modułu (bloku przedmiotów): **PRZEDMIOTY KIERUNKOWE**					Kod modułu: C	
	Nazwa przedmiotu: **PRZEDMIOTY FAKULTATYWNE - Psychologia stresu**					Kod przedmiotu: C/34	
	Nazwa jednostki organizacyjnej prowadzącej przedmiot / moduł: **INSTYTUT PEDAGOGICZNO-JĘZYKOWY**						
	Nazwa kierunku: **PSYCHOLOGIA**						
	Moduł: **psychologia wychowawczo-edukacyjna/ psychologia kliniczna i zdrowia**						
	Forma studiów: **STACJONARNE**		Profil kształcenia: **PRAKTYCZNY**			Poziom studiów: **JEDNOLITE STUDIA MAGISTERSKIE**	
	Rok / semestr**: II/4 – IV/7**		Status przedmiotu /modułu: **FAKULTATYWNY**			Język przedmiotu / modułu: **POLSKI/ANGIELSKI**	
	Forma zajęć	wykład	ćwiczenia	laboratorium	projekt	seminarium	inne (wpisać jakie)
	Wymiar zajęć (godz.)		**30**				

Koordynator przedmiotu / modułu*	Dr Daniel Krokosz
Prowadzący zajęcia*	Dr Daniel Krokosz
Cel kształcenia przedmiotu / modułu	Celem zajęć jest zapoznanie studentów z psychologicznymi teoriami stresu, mechanizmami jego powstawania oraz strategiami radzenia sobie. Przedmiot obejmuje także omówienie psychofizjologicznych reakcji na stres, jego konsekwencji zdrowotnych i psychologicznych oraz podstaw interwencji psychologicznych i prewencji stresu.
Wymagania wstępne	brak

* *Zmiany koordynatora przedmiotu oraz prowadzącego zajęcia dokonuje Dyrektor Instytutu po akceptacji Prorektora ds. Kształcenia. Nowy koordynator przedmiotu oraz prowadzący przedmiot potwierdza zapoznanie się z treściami zawartymi w karcie przedmiotu.*

EFEKTY UCZENIA SIĘ		
Nr efektu uczenia się/ grupy efektów	Opis efektu uczenia się	Kod kierunkowego efektu uczenia się
01	Student zna i rozumie w pogłębionym stopniu klasyczne i współczesne teorie stresu (Lazarus, Selye, Hobfoll, Folkman), psychofizjologiczne mechanizmy reakcji stresowej (działanie osi HPA, układ współczulny), zna i rozumie różne rodzaje stresu: ostry, chroniczny, traumatyczny, skutki stresu dla zdrowia psychicznego i fizycznego, zna podstawy psychologicznej interwencji kryzysowej i strategii radzenia sobie.	PS_W04
02	Student potrafi wykorzystywać posiadaną wiedzę do analizowania sytuacji stresowych i identyfikować czynniki stresogenne, potrafi dobrać adekwatne strategie radzenia sobie z konkretnymi stresorami. Potrafi krytycznie oceniać badania dotyczące stresu i jego wpływu. Potrafi zidentyfikować objawy przeciążenia stresem i zaproponować kierunki interwencji.	PS_U13

03	Jest gotów postępować etycznie i respektować granice w pracy psychologa. Jest świadomy znaczenia samoregulacji i pracy nad własną odpornością psychiczną.	PS_K02

TREŚCI PROGRAMOWE
Wykład
Ćwiczenia 1. Wprowadzenie do psychologii stresu: definicje, rodzaj stresu 2. Klasyczne modele stresu: Selye, Lazarus, Folkman 3. Psychofizjologia stresu – oś HPA, układ autonomiczny 4. Stres a zdrowie somatyczne i psychiczne 5. Stres chroniczny i jego skutki (wypalenie, depresja, PTSD) 6. Strategie radzenia sobie ze stresem (coping) 7. Zasoby odpornościowe: rezyliencja, hardiness, wsparcie społeczne 8. Stres w różnych fazach życia: dzieciństwo, dorosłość, starość 9. Stres w miejscu pracy – stresory organizacyjne i indywidualne 10. Interwencje psychologiczne w stresie: trening relaksacyjny, uważność, ACT, CBT 11. Praca z osobą w kryzysie – podstawy interwencji kryzysowej 12. Podsumowanie, zaliczenie, refleksja nad zastosowaniem wiedzy w praktyce
Laboratorium
Projekt
Seminarium
Inne

Literatura podstawowa*	Sapolsky, R. M. (2017). *Dlaczego zebry nie mają wrzodów? Psychofizjologia stresu*. Warszawa: PWN. Heszen, I. (2023). *Psychologia stresu.* Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
Literatura uzupełniająca*	Hayes, S. C. (2023). *Umysł wyzwolony. Jak żyć pełnią życia dzięki terapii akceptacji i zaangażowania (ACT)* (M. Sawicka, tłum.). Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne. Kabat-Zinn, J. (2021). *Gdziekolwiek jesteś, bądź. Przewodnik uważnego życia.* Warszawa: MT Biznes.
Metody kształcenia stacjonarnego	• ćwiczenia z prezentacją multimedialną • Analiza przypadków (case study) • Dyskusja grupowa • Praca indywidualna i grupowa • Ćwiczenia relaksacyjne i trening uważność
Metody kształcenia z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość	

** Literatura może być zmieniona po akceptacji Dyrektora Instytutu*

Metody weryfikacji efektów uczenia się		Nr efektu uczenia się/grupy efektów
Dyskusja, ocena aktywności na zajęciach		01,02,03,
Praca grupowa, prezentacja opracowania		01,02,03,
Formy i warunki zaliczenia	Test wiedzy z zakresu teorii stresu, przygotowanie nagrania relaksacji	

NAKŁAD PRACY STUDENTA			
Rodzaj działań/zajęć	Liczba godzin		
	Ogółem	W tym zajęcia powiązane z praktycznym przygotowaniem zawodowym	W tym udział w zajęciach przeprowadzanych z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość
Udział w wykładach		-	
Samodzielne studiowanie		-	
Udział w ćwiczeniach audytoryjnych i laboratoryjnych, warsztatach, seminariach	30	15	
Samodzielne przygotowywanie się do ćwiczeń	15		
Przygotowanie projektu / eseju / itp.	20	20	
Przygotowanie się do egzaminu / zaliczenia	10		
Udział w konsultacjach			
Inne			
ŁĄCZNY nakład pracy studenta w godz.	75	35	
Liczba punktów ECTS za przedmiot	**3**		
Liczba punktów ECTS związana z zajęciami praktycznymi	**1,4**		
Liczba punktów ECTS związana z kształceniem na odległość (kształcenie z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość)[1]	**-**		
Liczba punktów ECTS za zajęciach wymagające bezpośredniego udziału nauczycieli akademickich	**2**		

[1] W przypadku zajęć kształtujących umiejętności praktyczne metody i techniki kształcenia na odległość mogą być wykorzystywane pomocniczo