Karta modułu/przedmiotu

Wypełnia Zespół Kierunku							
	Nazwa modułu (bloku przedmiotów): **PRZEDMIOTY KIERUNKOWE**					Kod modułu: C	
	Nazwa przedmiotu: **PRZEDMIOTY FAKULTATYWNE - BIOLOGICZNE I SPOŁECZNE MECHANIZMY STRESU**					Kod przedmiotu: C/34.1	
	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**: III/5-6**		Status przedmiotu /modułu: **FAKULTATYWNY**			Język przedmiotu / modułu: **POLSKI**	
	Forma zajęć	wykład	ćwiczenia	laboratorium	projekt	seminarium	inne (wpisać jakie)
	Wymiar zajęć (godz.)		**30**				

Koordynator przedmiotu / modułu*	prof. dr hab. Mariola Bidzan
Prowadzący zajęcia*	mgr Ewelina Wojciechowska
Cel kształcenia przedmiotu / modułu	Celem kursu jest zapoznanie studentów z strukturami mózgu odpowiedzialnymi za przetwarzanie. Studenci zostaną zapoznani z neuronalnym podłożem stresu. Omówione zostaną struktury mózgu, neurotransmitery i hormony zaangażowane w reakcję stresową. Kurs zapozna studentów z klinicznymi i społecznymi implikacjami w kontekście psychopatologii i psychoterapii.
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	W stopniu pogłębionym zna i rozumie klasyczne i współczesne teorie naukowe w zakresie psychologii stresu, w pogłębionym stopniu zna i rozumie psychologiczne zjawiska i prawidłowości związane ze stresem i kryzysem psychicznym, ma pogłębioną, uporządkowaną i podbudowaną teoretycznie wiedzę dotyczącą mechanizmów opisujących zachowania zaradcze.	PS_W01

02	Student potrafi odpowiednio dobrać i posłużyć się technikami badawczymi i narzędziami diagnostycznymi umożliwiającymi identyfikację problemów jednostek i grup społecznych wynikających z doświadczania stresu i stosowania nieefektywnych strategii radzenia sobie; potrafi zaprojektować działania psychoedukacyjne dla różnych grup wiekowych dotyczące profilaktyki stresu i radzenia sobie.	PS_U06 PS_U11
03	Jest gotów do opracowania wskazań dotyczących wspierania osoby z trudnościami psychicznymi wynikającymi z doświadczania stresu, zarówno dla indywidualnych osób, jak i instytucji wspomagających tę grupę pacjentów. Wykorzystuje w tym celu cechy osobiste, kompetencje zawodowe i kieruje się zasadami etycznymi.	PS_K05

TREŚCI PROGRAMOWE

Wykład

Ćwiczenia

Wprowadzenie do pojęcia emocji

- Definicja emocji
- Definicja stresu

Stres hormonalny

- Wpływ hormonu stresu na zdrowie fizyczne i psychiczne

Struktury mózgu odpowiedzialne za przetwarzanie emocji

- Miejsce sinawe
- Ciało migdałowate
- Podwzgórze
- Jądro półleżące

Neuronalne podłoże stresu

- Neurotransmitery
- Rodzaje neuroprzekaźników

Pozostałe układy w reakcji stresowej

- Układ nerwowy współczulny
- Oś HAPA
- Więcej o korytykoliberyni
- Układ serotonienergetyczny
- Układ dopaminoenergetyczny

Podejmowanie decyzji

- Pierwsza pomoc psychologiczna
- Rodzaje terapii i pracy ze stresem
- Metody i techniki badania stresu w psychologii w grupie dzieci i młodzieży.
- Pomiar stresu i radzenia sobie u osób dorosłych

• Sposoby profesjonalnego wsparcia osób doświadczających stresu **Studium przypadku** • Analiza przypadków
Laboratorium
Projekt
Seminarium
Inne

Literatura podstawowa*	Kalat, J. W. (2006). *Biologiczne podstawy psychologii*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN Sadowski, B (2007). *Biologiczne mechanizmy zachowania ludzi i zwierząt*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN Landowski, J. (2007). *Neurobiology of stress. Neuropsychiatria i neuropsychologia*, 2(1), 26. Sowa, J. E., Tokarski, K. (2018). *W zdrowym ciele zdrowy mózg. Relacje pomiędzy układem odpornościowym, nerwowym i hormonalnym.* Wszechświat, 119 (04-06). Heszen, I. (2016). *Psychologia stresu*, Warszawa: PWN.(wybrane fragmenty) Terelak, J. F. (2017). *Stres życia*. Perspektywa psychologiczna. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe UKSW. (wybrane fragmenty) Terelak, J. (red.). (2007). *Stres zawodowy*: Charakterystyka psychologiczna wybranych zawodów stresowych. Warszawa: Wyd. UKSW. (wybrane fragmenty) Terelak, J. (1982). *Człowiek w sytuacjach ekstremalnych*. Warszawa: Wyd. MON. (wybrane fragmenty)
Literatura uzupełniająca*	Sęk, H,., Cieślak, R. (2011). *Wsparcie społeczne, stres i zdrowie.* Warszawa: PWN Leahy, R. (2010).*Lekarstwo na zmartwienia*. Otwock: Wyd. Fraszka Edukacyjna. Hayes, S., Strosahl, K., Wilson, K. (2013).*Terapia Akceptacji i zaangażowania*. Kraków: WUJ. Kaczmarek, A. (2017). S*tres bojowy z perspektywy operacji reagowania kryzysowego*. COLLOQUIUM WNHiS, Korczyński,S. (2015). *Stres w środowisku edukacyjnym młodzieży*. Gdańsk: Difin. Talik, E. (2011). *Specyfika stresu szkolnego i strategie radzenia sobie z nim przez młodzież w okresie dorastania.*Horyzonty psychologii, 1(1), 127-137. Cywińska, M. (2017). *Stres dzieci w młodszym wieku szkolnym*. Poznań: Wyd. UAM. Dymecka, J. (2021). *Psychospołeczne skutki pandemii* Covid-19. Neuropsychiatria i neuropsychologia, 16(1–2), 1–10. Skalski, S. (2018). *Choroba jako źródło stresu*. Wybrane koncepcje stresu psychologicznego i radzenia sobie z nim. W: Pujer, J. Humanistyka i nauki społeczne. Doświadczenia, konteksty, wyzwania. Tom 8., s.11-22. Wendołowska, A.M., Czyżowska, D., Siwek, M. (2021). *Modele diadycznego radzenia sobie ze stresem pacjentów z chorobą afektywną dwubiegunową*. Psychiatria Polska, 55(5), 1009-1024. Strycharczyk, D , Clough, P. (2021). *Odporność psychiczna. Strategie i narzędzia rozwoju*. Gdańsk: GWP. Juczyński, Z., Ogińska-Bulik, N. (2009). *Narzędzia pomiaru stresu i sposobów radzenia sobie*. PTP. Juczyński, Z., Ogińska-Bulik, N. (2010). Osobowość stres a zdrowie. Warszawa: Difin.
Metody kształcenia stacjonarnego	Zajęcia z prezentacją multimedialną, analiza tekstów z dyskusją, , analiza studium przypadku, praca grupowa, praca pisemna (referat, studium przypadku).

Metody kształcenia z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość	Metoda projektów z wykorzystaniem zdalnych technik audiowizualnych.

* *Literatura może być zmieniona po akceptacji Dyrektora Instytutu*

Metody weryfikacji efektów uczenia się		Nr efektu uczenia się/grupy efektów
Aktywne uczestnictwo, wypowiedzi w trakcie zajęć, praca indywidualna i grupowa		01-03
Analiza sytuacji problemowej i analiza studiów przypadków		01-03
Formy i warunki zaliczenia	Kolokwium pisemne – 60% analiza studiów przypadków – 20% aktywność na zajęciach – 20%	

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	14		
Przygotowanie projektu / eseju / itp.	20	20	
Przygotowanie się do egzaminu / zaliczenia	10		
Udział w konsultacjach	1		
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]	**0**		
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