

KARTA MODUŁU

I. OGÓLNE INFORMACJE O MODULE

COLLEGIUM WITELONA UCZELNIA PAŃSTWOWA WYDZIAŁ NAUK SPOŁECZNYCH I HUMANISTYCZNYCH

Kierunek studiów:	Psychologia		
Poziom studiów:	Jednolite studia magisterskie		
Profil studiów:	praktyczny		
Forma studiów:	stacjonarne		
Nazwa modułu:	Psychologia stresu		
Rodzaj modułu:	obowiązkowy		
Język wykładowy:	Język polski		
Rok studiów:	2	Formy prowadzenia zajęć wraz z liczbą godzin dydaktycznych:	
Semestr:	4	Wykład	Warsztaty
Liczba punktów ECTS ogółem:	4	15	30
Forma zaliczenia:	Zaliczenie na ocenę		
Wymagania wstępne:	Wiedza na temat biologicznych podstaw zachowań, psychologii procesów poznawczych, rozwoju człowieka w cyklu życia, emocji i motywacji oraz osobowości		

II. CELE KSZTAŁCENIA

Cele kształcenia:

- Cel 1:** Zapoznanie studentów z najważniejszymi koncepcjami psychologicznymi i biologicznymi dotyczącymi stresu oraz strategiami radzenia sobie z sytuacjami stresowymi.
- Cel 2:** Zapoznanie studentów z najnowszymi odkryciami dotyczącymi biologicznych mechanizmów stresu oraz jego konsekwencjami na poziomie somatycznym i psychologicznym.
- Cel 3:** Nabycie umiejętności w zakresie stosowania podstawowych metod i technik radzenia sobie ze stresem oraz regulacji napięcia nerwowego, sprzyjających zdrowiu i rozwojowi oraz profilaktyce niepełnosprawności.

III. EFEKTY UCZENIA SIĘ WRAZ Z ODNIESIENIEM DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH ORAZ METODY WERYFIKACJI EFEKTÓW

Efekt	Student, który zaliczył moduł w zakresie:	Odniesienie do efektów kierunkowych	Metody weryfikacji
wiedzy:			
W01	zna i rozumie podstawowe pojęcia i najważniejsze koncepcje psychologiczne i biologiczne dotyczące stresu oraz jego wpływ na zdrowie i funkcjonowanie człowieka.	K3PS_W01	sprawdzian wiedzy
W02	zna i rozumie zasady profilaktyki wypalenia zawodowego i wypalenia codziennością.	K3PS_W02	
W03	zna i rozumie w pogłębionym stopniu mechanizmy stresu, kryzysu i sposoby radzenia sobie oraz metody ich pomiaru.	K3PS_W13	
umiejętności:			
U01	potrafi dobierać metody i techniki badawcze do przeprowadzenia badań diagnostycznych radzenia sobie ze stresem jednostki, grupy, społeczności dla różnych celów i sformułować opinie na potrzeby różnych odbiorców.	K3PS_U04	aktywność podczas zajęć,

U02	potrafi wyszukiwać i integrować informacje z różnych źródeł na temat zjawisk psychologicznych związanych ze stresem oraz stosować je w praktyce, potrafi udzielać pomocy jednostce obciążonej sytuacją stresu	K3PS_U06	merytoryczny udział w dyskusji, sprawdzian praktyczny
U03	potrafi zaprojektować i przeprowadzić działania terapeutyczne, prewencyjne i prozdrowotne w kontekście radzenia sobie ze stresem	K3PS_U07	
kompetencji społecznych:			
K01	jest gotów do odpowiedzialności za własne przygotowanie do pracy i rozwój zawodowy oraz podejmowania decyzji; doskonalenia warsztatu pracy psychologa w kontekście psychologii stresu	K3PS_K05	aktywność podczas zajęć/ obserwacja postaw studenta
K02	jest gotów do odpowiedzialności za podejmowane interwencje, przewidywania konsekwencji podejmowanych działań w kontekście psychologii stresu	K3PS_K10	
IV. TREŚCI PROGRAMOWE			
Wykład			
Kod	Tematyka zajęć	Liczba godzin	
Wykład 1	Zapoznanie z celami, efektami, treściami, literaturą przedmiotu, formą zaliczenia i zasadami obowiązującymi na wykładach. Podstawowe pojęcia i koncepcje stresu: stres jako bodziec, reakcja i transakcja. Źródła, fazy, objawy stresu.	2	
Wykład 2	Biologiczne koncepcje stresu (Cannona, Selye'go). Psychologiczne koncepcje stresu w ujęciu psychologów polskich: Tomaszewskiego, Reykowskiego, Strelaua.	2	
Wykład 3	Psychologiczne koncepcje stresu: poznawczo-transakcyjny paradygmat stresu i radzenia sobie Lazarusa i Folkman. Psychologiczne koncepcje stresu: model zachowania zasobów Hobfolla.	2	
Wykład 4	Wpływ stresu na funkcjonowanie człowieka: zmiany fizyczne, emocjonalne, behawioralne, kognitywny zespół stresu. Związek stresu z chorobami: fizjologiczne mechanizmy stresu.	2	
Wykład 5	Radzenie sobie ze stresem spowodowanym chorobą: koncepcja adaptacji poznawczej Taylor oraz Kubler-Ross. Stres w pracy zawodowej: wybrane koncepcje stresu zawodowego, czynniki stresogenne występujące w pracy oraz ich konsekwencje - zespół wypalenia zawodowego.	2	
Wykład 6	Zaburzenia po stresie traumatycznym. Założenia teorii poliwalgalnej Porges'a.	1	
Wykład 7	Radzenie sobie ze stresem: koncepcja Miller, Lazarusa i Folkman, Endlera i Parkera.	2	
Wykład 8-9	Metody pomiaru stylów i strategii radzenia sobie ze stresem.	2	
Warsztaty			
Kod	Tematyka zajęć	Liczba godzin	
Warsztat 1	Zapoznanie z celami, efektami, treściami, literaturą przedmiotu, formą zaliczenia i zasadami obowiązującymi na ćwiczeniach. Wprowadzenie do tematyki radzenia sobie ze stresem w życiu codziennym: psychologiczne mechanizmy stresu, fizjologia stresu. Świadomość własnych stanów i zdolność ich zauważania oraz stwarzanie bezpiecznego otoczenia.	4	
Warsztat 2-3	Zastosowanie wybranych metod i technik oddechowych do regulacji napięcia układu nerwowego. Trening oddechowy jako metoda wyciszenia i regeneracji organizmu.	2	
Warsztat 4	Trening autogenny metodą Schultza.	2	
Warsztat 5	Relaksacja progresywna (stopniowana) E. Jacobsona.	2	
Warsztat 6	Elementy wizualizacji. Rola funkcji emocjonalno - myślowych w redukcji napięcia i stresu.	2	
Warsztat 7-8	Poznanie i zastosowanie podstawowych ćwiczeń z ciałem i „higieną” ciała, zabaw i innych ćwiczeń neuronalnych w regulacji napięcia układu nerwowego.	2	
Warsztat 9-10	Wdrażanie do praktyki formalnej uważności. Zastosowanie wybranych ćwiczeń objętych programem MBSR: uważna świadomość oddechu, ciała jako całości, dźwięków, myśli i kolorów oraz zmianie/ulatanianiu negatywnych sposobów myślenia. Praktyka nieformalna a życie codzienne.	4	

Warsztat 11	Zastosowanie przykładowych metod pomiaru radzenia sobie ze stresem.	2
Warsztat 12-13	Sprawdzian praktyczny - przygotowanie, przedstawienie oraz zastosowanie w grupie jednego z szybkich sposobów umożliwiających regulację układu nerwowego w sytuacjach stresowych. Podsumowanie stosowanych praktyk i refleksji ich dotyczących.	5
Warsztat 14-15	Sprawdzian praktyczny – przygotowanie i prezentacja indywidualnego projektu/mapy codziennych działań budujących odporność psychiczną i indywidualnie dobranych co najmniej 5 własnych szybkich sposobów umożliwiających regulację układu nerwowego w sytuacjach stresowych. Automotywacja do wdrażania ćwiczeń odpowiadających osobistym potrzebom do codziennej praktyki w celu dbałości o zdrowie i rozwój oraz jako profilaktykę niepełnosprawności.	5

V. METODY KSZTAŁCENIA, NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE

1. Metody kształcenia:

- wykład konwersatoryjny
- prezentacje multimedialne
- filmy edukacyjne i pogładowe.
- metoda sytuacyjna
- case study
- ćwiczenia praktyczne
- praca w grupach, opis, dyskusja.

2. Narzędzia (środki) dydaktyczne:

- projektor/tablica multimedialna
- przybory papiernicze i drobny sprzęt /maty, komputer, projektor, muzyka itp./

VI. FORMA I KRYTERIA ZALICZENIA MODUŁU

1. Sposób zaliczenia:

- zaliczenie z oceną

2. Formy zaliczenia:

- pisemny sprawdzian wiedzy (wykład)
- aktywność podczas zajęć, obserwacja postaw studenta i merytoryczny udział w dyskusji (warsztaty)
- sprawdzian praktyczny – wykonanie zadań praktycznych (warsztaty)

3. Podstawowe kryteria oceny:

- Kolokwium pisemne

- 91% - 100% - ocena bardzo dobra
- 81% - 90% - ocena dobra plus
- 71% - 80% - ocena dobra
- 61% - 70% - ocena dostateczna plus
- 51% - 60% - ocena dostateczna
- 50% i poniżej - ocena niedostateczna

- Aktywność podczas zajęć, obserwacja zachowań i merytoryczny udział w dyskusji:

5,0 – student aktywnie uczestniczy we wszystkich zajęciach (15/15), do których jest przygotowany; podejmuje merytoryczne dyskusje i wykazuje potrzebę ciągłego rozwoju osobistego i zawodowego.

4,5 – student aktywnie uczestniczy w zdecydowanej większości zajęć (14/15), do których jest przygotowany; podejmuje merytoryczne dyskusje i wykazuje potrzebę ciągłego rozwoju osobistego i zawodowego.

4,0 – student aktywnie uczestniczy w zdecydowanej większości zajęć (13/15), do których jest przygotowany; w większości przypadków podejmuje merytoryczne dyskusje i wykazuje potrzebę ciągłego rozwoju osobistego i zawodowego.

3,5 – student wykazuje umiarkowaną aktywność podczas większości zajęć (12/15), do których najczęściej jest przygotowany; w większości przypadków bierze udział w dyskusji i wykazuje potrzebę ciągłego rozwoju osobistego i zawodowego.

3,0 – student biernie uczestniczy w zajęciach. Uczęszcza na większość zajęć (11/15), do których w większości jest przygotowany; od czasu do czasu bierze udział w dyskusji i w większości sytuacji wykazuje potrzebę rozwoju osobistego i zawodowego.

2,0 – student biernie uczestniczy w zajęciach, uczestniczy nieregularnie na zajęcia i w większości nie jest do nich przygotowany; sporadycznie bierze udział w dyskusji i nie wykazuje potrzeby rozwoju osobistego i zawodowego.

- Sprawdzian praktyczny:

5,0 – student samodzielnie wykonuje prawidłowo zadania zgodnie z wymaganymi procedurami. Przestrzega zasad etycznych w psychologii.

4,5 – student wykonuje zadania zgodnie z wymaganymi procedurami, lecz popełnia drobny błąd, który potrafi skorygować po wskazaniu go przez nauczyciela. Przestrzega zasad etycznych w psychologii.

4,0 – student wykonuje zadania zgodnie z wymaganymi procedurami, lecz popełnia 2 drobne błędy, które potrafi skorygować po wskazaniu ich przez nauczyciela. Przestrzega zasad etycznych w psychologii.

3,5 – student wykonuje zadania w zdecydowanej większości zgodnie z wymaganymi procedurami, lecz popełnia kilka drobnych błędów (3), które potrafi skorygować po wskazaniu ich przez nauczyciela. Przestrzega zasad etycznych w psychologii.

3,0 – student wykonuje zadania w większości zgodnie z wymaganymi procedurami, lecz popełnia istotny błąd lub wiele drobnych błędów (4), które potrafi skorygować przy pomocy nauczyciela. Przestrzega zasad etycznych w psychologii.

2,0 – student wykonuje zadania w większości w sposób nieprawidłowy, który wymaga częstej korekty ze strony prowadzącego. Student przejawia brak samodzielności w wykonaniu czynności i zadań, w większości przypadków nie przestrzega zasad bezpieczeństwa oraz zasad etycznych w psychologii.

Ocena podsumowująca:

Średnia arytmetyczna ocen formujących

VII. BILANS PUNKTÓW ECTS - NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta
Liczba godzin realizowanych przy bezpośrednim udziale nauczyciela (godziny kontaktowe)	45
Udział w wykładach	15
Udział w innych formach zajęć (warsztaty)	30
Samodzielna praca studenta (godziny niekontaktowe)	55
Przygotowanie do wykładu	5
Przygotowanie do warsztatu	15
Przygotowanie do sprawdzianu wiedzy	20
Przygotowanie do praktycznego sprawdzianu	15
Łączna liczba godzin	100
Punkty ECTS za moduł	4

VIII. ZALECANA LITERATURA

Literatura podstawowa:

- Heszen I., Psychologia Stresu. Wyd. Naukowe PWN, Warszawa 2016
- Zimbardo PG, Johnson RL, McCann V. Stres, zdrowie i dobre samopoczucie. W: Psychologia. Kluczowe koncepcje. Tom 5. Człowiek i jego środowisko. Red. Materska M. Wyd.2. Warszawa: WN PWN, 2021: 113–214.
- Deb D. Teoria poliwalgalna w praktyce. Zestaw 50 ćwiczeń. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2021.

Literatura uzupełniająca:

- Sapolsky R., M., Dlaczego zebry nie mają wrzodów? psychofizjologia stresu, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN 2010
- Kabat-Zinn J., Obudź się. Jak praktykować uważność w codziennym życiu, Wydawnictwo Czarna Owca, 2020
- Rosenberg S., Terapeutyczna moc nerwu błędnego: praca z ciałem oparta na teorii poliwalgalnej, Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2020.