

KARTA MODUŁU

I. OGÓLNE INFORMACJE O MODULE								
COLLEGIUM WITELONA UCZELNIA PAŃSTWOWA FILIA WE WROCŁAWIU								
Kierunek studiów:		Psychologia						
Poziom studiów:		Jednolite studia magisterskie						
Profil studiów:		Praktyczny						
Forma studiów:		Stacjonarne						
Nazwa modułu:		Psychologia stresu						
Rodzaj modułu:		Moduł kształcenia kierunkowego						
Język wykładowy:		Język polski						
Rok studiów:	2	Formy prowadzenia zajęć wraz z liczbą godzin dydaktycznych:						
Semestr:	4	Wykłady	Warsztaty	-	-	-	-	-
Liczba punktów ECTS ogółem:	4	15	30	-	-	-	-	-
Forma zaliczenia:		Zaliczenie z oceną						
Wymagania wstępne:		Podstawowa wiedza o funkcjonowaniu układu nerwowego i procesach psychofizjologicznych. Umiejętność interpretacji reakcji człowieka w sytuacjach wymagających adaptacji. Świadomość biologicznych i psychospołecznych uwarunkowań stresu. Kompetencje w pracy indywidualnej i zespołowej.						
II. CELE KSZTAŁCENIA								
Cele kształcenia:								
<p>Cel 1: Poznanie podstawowych koncepcji stresu, jego źródeł, faz, objawów oraz wpływu na funkcjonowanie człowieka.</p> <p>Cel 2: Opanowanie wybranych technik antystresowych oraz metod pomiaru stylów radzenia sobie.</p> <p>Cel 3: Kształtowanie umiejętności wykorzystania wiedzy o stresie w celu wspierania siebie i innych w sytuacjach trudnych.</p>								
III. EFEKTY UCZENIA SIĘ WRAZ Z ODNIESIENIEM DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH								
Efekt uczenia się	Student, który zaliczył moduł w zakresie:						Odniesienie do efektów kierunkowych	
wiedzy:								
W01	zna i rozumie w pogłębionym stopniu miejsce psychologii stresu wśród nauk społecznych, medycznych i humanistycznych oraz ich wzajemne powiązania.						K3PS_W01	
W02	zna i rozumie w pogłębionym stopniu zastosowanie wiedzy o stresie w pracy psychologa w różnych instytucjach życia społecznego.						K3PS_W02	
W03	zna i rozumie biologiczne i psychologiczne koncepcje stresu oraz ich znaczenie dla funkcjonowania człowieka.						K3PS_W13	
W04	posiada pogłębioną wiedzę o mechanizmach stresu, kryzysu oraz metodach pomiaru stresu i radzenia sobie.						K3PS_W13	
umiejętności:								
U01	potrafi dobrać odpowiednie narzędzia do diagnozy poziomu stresu i stylów radzenia sobie.						K3PS_U04	

U02	umie interpretować wyniki pomiarów stresu w kontekście funkcjonowania jednostki lub grupy.	K3PS_U04
U03	potrafi integrować dane diagnostyczne dotyczące stresu i formułować wnioski dla różnych odbiorców.	K3PS_U04
U04	potrafi udzielać podstawowej pomocy psychologicznej osobom doświadczającym stresu.	K3PS_U06
U05	umie zastosować wybrane techniki antystresowe w sytuacjach kryzysowych spowodowanych silnym doświadczeniem stresowym.	K3PS_U06
U06	potrafi rozpoznać objawy kryzysu spowodowanego silnym doświadczeniem stresowym i zaplanować adekwatną interwencję psychologiczną.	K3PS_U06
U07	potrafi zaplanować trening radzenia sobie ze stresem dostosowany do potrzeb uczestników.	K3PS_U07
U08	umie przeprowadzić podstawowe ćwiczenia relaksacyjne i psychoedukacyjne.	K3PS_U07
kompetencji społecznych:		
K01	jest świadomy konieczności stałego doskonalenia kompetencji zawodowych w zakresie metod redukcji stresu i pomocy psychologicznej.	K3PS_K05
K02	jest gotowy do odpowiedzialnego planowania własnego rozwoju w obszarze interwencji stresowych.	K3PS_K05
K03	jest gotowy do ponoszenia odpowiedzialności za ograniczenia poznanych technik antystresowych i ich etyczne zastosowanie.	K3PS_K10
IV. TREŚCI PROGRAMOWE		
Treści programowe (tematyka zajęć, zaprezentowana z podziałem na poszczególne formy zajęć z określeniem liczby godzin potrzebnych na ich realizację)		
Wykłady		
Kod	Tematyka zajęć	Liczba godzin
WY01	Przedstawienie treści karty modułu. Czym jest stres i jak go rozumieć? Stres jako bodziec, reakcja i dynamiczna transakcja. Znaczenie wieloperspektywicznego ujęcia dla funkcjonowania człowieka.	1
WY02	Biologiczne podstawy reakcji stresowej. Koncepcje Cannona i Selye'go dotyczące alarmu, adaptacji i wyczerpania. Konsekwencje fizjologiczne dla zdrowia i adaptacji.	2
WY03	Dlaczego ta sama sytuacja dla jednych jest wyzwaniem, a dla innych zagrożeniem? Transakcyjny model stresu Lazarusa i Folkman. Znaczenie subiektywnej interpretacji dla radzenia sobie.	2
WY04	Polskie koncepcje stresu i podejście zasobowe. Wkład Tomaszewskiego, Reykowskiego, Strelaua oraz model zachowania zasobów Hobfolla. Rola kapitału osobistego i społecznego.	2
WY05	Jak chroniczny stres prowadzi do zaburzeń i chorób? Fizjologiczne mechanizmy łączące stres z dysfunkcjami organizmu. Długoterminowe koszty adaptacji organizmu.	2
WY06	Stres zawodowy jako problem jednostki i systemu. Źródła i konsekwencje. Czynniki stresogenne w pracy, wypalenie zawodowe i PTSD. Wyzwania dla zdrowia publicznego i praktyki psychologicznej.	2
WY07	Jak mierzyć i klasyfikować sposoby radzenia sobie ze stresem? Przegląd koncepcji teoretycznych i narzędzi diagnostycznych. Znaczenie indywidualnej diagnozy w planowaniu wsparcia.	2
WY08	Etyczne aspekty interwencji antystresowych. Odpowiedzialność psychologa w doborze metod redukcji stresu. Konsekwencje dla jakości pomocy i bezpieczeństwa klienta. Podsumowanie zajęć.	2
Warsztaty		
Kod	Tematyka zajęć	Liczba godzin
WT01	Przedstawienie treści karty modułu. Mapowanie własnych źródeł i objawów stresu. Warsztat praktyczny z wykorzystaniem samoobserwacji i dyskusji grupowej nad indywidualnymi wzorcami reakcji.	2
WT02	Teoria poliwalgalna w praktyce regulacji stresu. Zastosowanie ćwiczeń oddechowych, wokalizacji i orientacji w przestrzeni dla aktywacji stanu społecznego zaangażowania i budowania poczucia bezpieczeństwa.	2
WT03	Poznawcza ocena sytuacji stresowej w modelu Lazarusa. Praca w parach nad przeformułowaniem wybranych stresorów poprzez zmianę oceny pierwotnej i wtórnej.	2
WT04	Audyt zasobów osobistych wg modelu Hobfolla. Warsztat praktyczny polegający na identyfikacji i planowaniu ochrony kluczowych zasobów w obliczu strat.	2

WT05	Rozpoznawanie stylów radzenia sobie ze stresem na podstawie autorefleksji i dyskusji grupowej. Analiza przykładów i wymiana doświadczeń w małych grupach.	2
WT06	Trening relaksacji progresywnej Jacobsona. Pokaz z instruktązem prowadzącego, a następnie samodzielne, prowadzone ćwiczenie w parach z informacją zwrotną.	2
WT07	Trening autogenny Schultza jako technika regeneracji. Praktyczna nauka kolejnych formuł treningu i dyskusja nad wskazaniami do jego zastosowania.	2
WT08	Wizualizacja i praca z wyobrażeniem w redukcji napięcia. Tworzenie i odtwarzanie indywidualnych scenariuszy relaksacyjnych w warunkach warsztatowych	2
WT09	Mindfulness w zarządzaniu stresem emocjonalnym. Praktyczne ćwiczenia uważności oddechu i skanowania ciała, połączone z dyskusją o ich mechanizmach działania.	2
WT10	Projektowanie mikrotreningu antystresowego dla określonej grupy. Praca projektowa w małych grupach nad stworzeniem krótkiego programu opartego na poznanych technikach.	2
WT11	Symulacja wsparcia w stresie związanym z chorobą przewlekłą. Odgrywanie ról w oparciu o model Kübler-Ross i omówienie adekwatności różnych form komunikacji.	2
WT12	Warsztat interwencji w zespole wykazującym objawy wypalenia zawodowego. Case study i burza mózgów nad projektem działań naprawczych, praca zespołowa nad strategią wsparcia.	2
WT13	Osobisty plan zarządzania stresem. Opracowanie indywidualnego portfolio metod, dyskusje grupowe nad uzasadnieniem wyboru technik regulacji stresu.	2
WT14	Krąg superwizyjno-refleksyjny. Omówienie map działań, doświadczeń i dyskusja nad procesem zmiany w pracy indywidualnej i grupowej.	2
WT15	Integracja wiedzy i doświadczeń. Debata panelowa nad wnioskami praktycznymi i dalszym rozwojem kompetencji osobistych oraz zawodowych w zarządzaniu stresem. Podsumowanie zajęć.	2

V. METODY KSZTAŁCENIA, NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE

- 1. Metody kształcenia:** wykład konwersatoryjny, case study, dyskusja, opis, metoda sytuacyjna, odgrywanie ról, debata panelowa, praca projektowa, burza mózgów, krąg superwizyjno-refleksyjny, trening
- 2. Narzędzia (środki) dydaktyczne:** komputer, projektor, tablica, flipchart, prezentacje multimedialne, opisy przypadków, scenariusze do odgrywania ról, nagrania audiowizualne z instrukcją technik relaksacyjnych i ćwiczeniami, arkusze samoobserwacji

VI. FORMA I KRYTERIA ZALICZENIA MODUŁU

1. Formy zaliczenia:

Wykłady - zaliczenie z oceną
Warsztaty - zaliczenie z oceną

Zaliczenie modułu odbywa się z oceną zgodną z przyjętą skalą ocen obowiązującą na uczelni (od oceny niedostatecznej do oceny bardzo dobrej).

2. Sposób weryfikacji i oceniania efektów uczenia się:

A. Wykłady – opis formy zaliczenia i kryteria oceny formułujące:

a1) Pisemny sprawdzian wiedzy

Pisemny sprawdzian wiedzy składający się z pytań/zadań z zakresu psychologii stresu. Warunkiem zaliczenia jest uzyskanie co najmniej 51% maksymalnej liczby punktów możliwych do zdobycia. Końcowa liczba punktów przyznanych studentowi za tę część zaliczenia stanowi sumę punktów uzyskanych z pisemnego sprawdzianu wiedzy.

Kryteria oceny podsumowującej wykłady:

Końcowa liczba punktów przyznanych studentowi za wykłady stanowi sumę punktów przyznanych za wszystkie formy zaliczenia wykładów. Końcowa liczba punktów za wykłady jest przeliczana na wartości procentowe, na jej podstawie powstaje ocena podsumowująca wykłady. Ocena podsumowująca wykłady jest przyznawana zgodnie z odpowiadającym jej progiem procentowym:

0% - 50% - ocena niedostateczna
51% - 60% - ocena dostateczna
61% - 70% - ocena dostateczna plus
71% - 80% - ocena dobra
81% - 90% - ocena dobra plus
91% - 100% - ocena bardzo dobra

B. Warsztaty - opis formy zaliczenia i kryteria oceny formułujące:

b1) Zadanie praktyczne nr 1

W ramach zadania praktycznego nr 1 student indywidualnie przygotowuje i realizuje podczas zajęć wybraną technikę regulacji stresu. Maksymalna liczba punktów do zdobycia: 30 punktów. Minimalna liczba punktów konieczna do zaliczenia: 16 punktów. Końcowa liczba punktów przyznanych studentowi za tę część zaliczenia stanowi sumę punktów przyznanych za przygotowanie techniki regulacji stresu oraz jej realizację.

Kryteria oceny techniki i jej realizacji:

a) Przygotowanie techniki regulacji stresu (15 pkt):

- 0–5 pkt – oparcie wybranej techniki na wiedzy teoretycznej z zakresu psychologii stresu
- 0–5 pkt – trafność i spójność zaproponowanej procedury ćwiczenia
- 0–5 pkt – uwzględnienie ograniczeń, ryzyka oraz bezpieczeństwa uczestnika i etyczne przygotowanie techniki
- b) Realizacja techniki regulacji stresu (15 pkt):
- 0–5 pkt – poprawne i skuteczne przeprowadzenie techniki, monitorowanie reakcji uczestnika
- 0–5 pkt – umiejętność dostosowania techniki do indywidualnych potrzeb i sytuacji, reagowanie na trudności
- 0–5 pkt – refleksja nad przebiegiem realizacji techniki, autoocena skuteczności oraz wnioski do dalszej pracy

b2) Zadanie praktyczne nr 2

W ramach zadania praktycznego nr 2 student indywidualnie dokonuje analizy własnych wartości, celów, zachowań sprzyjających i niesprzyjających zdrowiu, źródeł i objawów stresu, a następnie opracowuje spersonalizowany plan wdrożenia technik/czynności wspierających zdrowie tworząc Indywidualną Mapę Działań Budujących Odporność. Maksymalna liczba punktów do zdobycia: 30 punktów. Minimalna liczba punktów konieczna do zaliczenia: 16 punktów. Końcowa liczba punktów przyznanych studentowi za tę część zaliczenia stanowi sumę punktów przyznanych za dokonanie analizy i przygotowanie planu.

Kryteria oceny analizy i planu:

- a) Analiza własnych zasobów i stresorów (15 pkt):
- 0–5 pkt – identyfikacja własnych wartości, celów i zachowań sprzyjających lub niesprzyjających zdrowiu
- 0–5 pkt – rozpoznanie źródeł i objawów stresu oraz związków z codziennym funkcjonowaniem
- 0–5 pkt – umiejętność powiązania analizy z teorią z zakresu psychologii stresu
- b) Indywidualna Mapa Działań Budujących Odporność (15 pkt):
- 0–5 pkt – trafność i spójność zaproponowanych technik i czynności wspierających zdrowie
- 0–5 pkt – praktyczne dostosowanie planu do indywidualnych potrzeb i możliwości studenta
- 0–5 pkt – struktura, czytelność i kompletność Mapy, uwzględnienie etapów wdrożenia i refleksja nad skutecznością działań

b3) Aktywność oraz postawa studenta

Student może uzyskać punkty w toku zajęć za aktywne zachowania i postawy zgodne z pożądanymi kompetencjami społecznymi. Ocena dokonywana jest systematycznie podczas każdego zajęcia, a student może otrzymać maksymalnie 2 punkty za każde zajęcia w zależności od stopnia przejawiania aktywności i postaw. Maksymalna liczba punktów do zdobycia: 30 punktów. Minimalna liczba punktów konieczna do zaliczenia: 12 punktów. Końcowa liczba punktów przyznanych studentowi za tę część zaliczenia stanowi sumę punktów przyznanych na podstawie obserwacji i oceny przejawianych aktywnych zachowań i postaw zgodnych z pożądanymi kompetencjami społecznymi.

Obserwacji i ocenie podlegają następujące aktywne zachowania i postawy zgodne z pożądanymi kompetencjami społecznymi:

- merytoryczny udział w dyskusjach o stresie i metodach jego redukcji,
- aktywność podczas ćwiczeń praktycznych i warsztatów
- zaangażowanie w pracę grupową i projekty interwencyjne
- gotowość do współpracy i inicjatywy
- konstruktywne dzielenie się pomysłami i sugestiami
- wspieranie innych w nauce i praktyce technik antystresowych
- otwartość na informację zwrotną
- refleksja nad własnymi kompetencjami i rozwojem zawodowym
- świadomość ograniczeń technik i ich etycznego stosowania
- postawa sprzyjająca pozytywnej i wspierającej atmosferze w grupie

Kryteria oceny podsumowującej warsztaty:

Maksymalna suma punktów do uzyskania z warsztatów za wszystkie formy zaliczenia: 90 punktów. Minimalna liczba punktów konieczna do zaliczenia warsztatów: 46 punktów. Końcowa liczba punktów przyznanych studentowi za warsztaty stanowi sumę punktów przyznanych za wszystkie formy zaliczenia warsztatów. Końcowa liczba punktów za warsztaty jest przeliczana na wartości procentowe, na jej podstawie powstaje ocena podsumowująca warsztaty. Ocena podsumowująca warsztaty jest przyznawana zgodnie z odpowiadającym jej progiem procentowym:

- 0% – 50% – ocena niedostateczna
- 51% – 60% – ocena dostateczna
- 61% – 70% – ocena dostateczna plus
- 71% – 80% – ocena dobra
- 81% – 90% – ocena dobra plus
- 91% – 100% – ocena bardzo dobra

3. Podstawowe kryteria zaliczenia i oceny modułu:

Student otrzymuje zaliczenie modułu jeżeli:

- spełnił warunki zaliczenia wykładów i otrzymał co najmniej ocenę dostateczną z wykładów (ocena podsumowująca wykłady)
 - spełnił warunki zaliczenia warsztatów i otrzymał co najmniej ocenę dostateczną z warsztatów (ocena podsumowująca warsztaty)
- Niezaliczenie przynajmniej jednej składowej (wykłady, warsztaty) skutkuje niezaliczeniem całego modułu.

Ocena podsumowująca moduł jest ustalana na podstawie średniej arytmetycznej ocen formujących (ocena podsumowująca wykłady i ocena podsumowująca warsztaty). Średnia jest obliczana zgodnie z regulaminem studiów i zaokrąglana do pełnego stopnia zgodnie ze skalą ocen obowiązującą na uczelni (od oceny niedostatecznej do oceny bardzo dobrej).

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 warsztatach	30
Samodzielna praca studenta (godziny niekontaktowe)	55
Przygotowanie do wykładu	5
Przygotowanie do warsztatów	15
Przygotowanie do pisemnego sprawdzianu wiedzy z wykładu	10
Przygotowanie do zaliczenia warsztatów	25
Łączna liczba godzin	100
Punkty ECTS za moduł	4

VIII. ZALECANA LITERATURA

Literatura podstawowa:

1. Heszen, I., Życińska, J. (Red.). (2022). *Psychologia stresu* (wyd. 3). Wydawnictwo Naukowe PWN.
2. Heszen, I. (2016). *Psychologia stresu*. Wydawnictwo Naukowe PWN.
3. Cieślak, A., Wóznicki, M. (2021). *Stres zawodowy: Źródła, konsekwencje, zapobieganie*. Wydawnictwo Difin.

Literatura uzupełniająca:

1. Deb, D. (2021). *Teoria poliwalgalna w praktyce: Zestaw 50 ćwiczeń*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
2. Zimbardo, P. G., Johnson, R. L., McCann, V. (2021). Stres, zdrowie i dobre samopoczucie. W M. Materska (Red.), *Psychologia. Kluczowe koncepcje*. Wydawnictwo Naukowe PWN.
3. Sęk, H. (2004). *Wypalenie zawodowe: Przyczyny i zapobieganie*. Oficyna Wydawnicza Impuls.
4. Sapolsky, R. M. (2010). *Dlaczego zebry nie mają wrzodów? Psychofizjologia stresu*. Wydawnictwo Naukowe PWN.
5. Kabat-Zinn, J. (2020). *Obudź się: Jak praktykować uważność w codziennym życiu*. Wydawnictwo Czarna Owca.
6. Rosenberg, S. (2020). *Terapeutyczna moc nerwu błędnego: Praca z ciałem oparta na teorii poliwalgalnej*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.