

Politechnika Krakowska im. Tadeusza Kościuszki

KARTA PRZEDMIOTU

Psychologia stresu <i>nazwa przedmiotu</i>
Psychology of stress <i>nazwa przedmiotu w języku angielskim</i>
polski <i>język wykładowy</i>
Oferta Centrum Pedagogiki i Psychologii PK <i>kategoria przedmiotu/grupa zajęć</i>

Cykl kształcenia rozpoczynający się od: rok akademicki....., semestr.....

Jednostka organizacyjna:

Kierunek studiów: wszystkie

Specjalność: wszystkie

Profil studiów: ogólnoakademicki

Poziom studiów: I stopień lub II stopień

Forma studiów: wszystkie

Wymagania wstępne:

Nie określono wymagań wstępnych

Cele przedmiotu:

1. Przekazanie podstaw wiedzy na temat pojęcia stresu, rozpoznanie somatycznych, poznawczych i emocjonalnych komponentów stresu, poznanie hormonalnych mechanizmów wzbudzania reakcji stresowej.
2. Wprowadzenie w tematykę radzenia sobie ze stresem, Wykształcenie praktycznych umiejętności wspierających utrzymanie stanu homeostazy organizmu, prezentacja technik relaksacyjnych.

Efekty uczenia się:

Kod efektu uczenia się	Opis efektu uczenia się	Kod kierunkowego efektu uczenia się
Wiedza Absolwent zna i rozumie:		
EW1	wpływ stresu na funkcjonowanie jednostki	
EW2	źródła i typy stresorów oraz techniki przeciwdziałania względem odczuwanych napięć i pobudzenia	
Umiejętności Absolwent potrafi:		
EU1	zastosować nabyte umiejętności w zakresie relaksacji w praktyce	
EU2	zminimalizować wpływ stresu na efektywność pracy i jakość życia	
Kompetencje społeczne Absolwent jest gotów do:		
EK1	internalizacji poznanych praw i zasad w kontekście sytuacji stresowej	
EK2	dbania o swoją kondycję psychiczną i fizyczną	

Forma zajęć, semestralna liczba godzin:

Semestr	Punkty ECTS	Forma zaliczenia (E/Z)	Wykłady (W)	Ćwiczenia (C)	Laboratoria (L)	Laboratoria komputerowe (LK)	Projekty (P)	Seminaria (S)	Praktyka zawodowa (PZ)
	1	Z	0	15	0	0	0	0	0

E – egzamin; Z – zaliczenie

Treści programowe:

Lp.	Forma zajęć	Tematyka zajęć	Liczba godzin
1	C	Szeroka analiza pojęcia stresu, przegląd stresorów oraz przejawów stresu na poziomie somatycznym, poznawczym i emocjonalnym	5
2	C	Następstwa stresu i możliwości radzenia sobie z nim poprzez różne strategiem style i metody	5
3	C	Praca w obszarze technik relaksacyjnych, m. in. Trening autogenny Schultz'a czy Progresywna relaksacja Jacobson'a	5

Praca własna studenta:

Lp.	Opis pracy własnej	Liczba godzin
1	Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury	5
2	Utrwalanie nabytych umiejętności w praktyce	10

Metody dydaktyczne:

Wykłady, Praca w grupach, Ćwiczenia praktyczne

Metody i techniki kształcenia na odległość:

Wykłady, Dyskusja, Ćwiczenia praktyczne

Sposoby weryfikacji i oceny efektów uczenia się:

Projekt oddziaływań celem obniżenia długofalowych rezultatów narażenia na stres jednostki

Kryteria oceny:

1. Student potrafi wymienić po 5 przykładów należących do różnych typów stresorów oraz przeprowadzić szeroką analizę sytuacji stresowej.
2. Student potrafi zidentyfikować negatywne następstwa stresu, podejmować działania z uwzględnieniem jednego z trzech stylów radzenia sobie
3. Student potrafi wskazać i dobrać adekwatne do sytuacji techniki redukcji napięć

Literatura:

obowiązkowa:

1. Padesky Ch. A., Greenberger D., Umysł ponad nastrojem – zmień nastrój poprzez zmianę sposobu myślenia, Kraków, 2004, UJ
2. Geisselhart R., Hofmann-Burkart Ch., Stresologia. Najskuteczniejsze techniki zarządzania stresem, 2009, Flashbook.pl

zalecana/fakultatywna:

1. Kulmatycki L., Lekcje relaksacji, Wrocław, 2002, AWF Wrocław