

Psychologia stresu

Stress and stress related disorders

Program studiów dla przedmiotu obowiązujący od cyklu kształcenia	2024/2025
Kierunek studiów	Psychologia
Rok i semestr studiów	Rok IV/ Semestr VIII
Poziom kształcenia	Jednolite studia magisterskie
Profil kształcenia na kierunku	Ogólnoakademicki
Moduł kształcenia dla przedmiotu	Specjalnościowy
Nazwa specjalizacji (jeśli przedmiot specjalizacyjny)	Psychologia kliniczna i psychoterapia
Status przedmiotu	Do wyboru

Forma zajęć	Liczba godzin		ECTS	Forma zaliczenia	Waga
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne			
Wykład	24	16	3	Egzamin	100%
Razem za zajęcia dydaktyczne	24	16			
Praca własna studenta	31	39			
Ogółem	75	75			

Cele kształcenia dla przedmiotu

1.	Przekazanie studentom pogłębionej wiedzy na temat psychologicznego rozumienia stresu, jego determinantów oraz konsekwencji i korelatów.
2.	Wyposażenie studentów w pogłębioną wiedzę na temat psychologicznych mechanizmów etiologii, utrzymywania się i leczenia zaburzeń związanych ze stresem traumatycznym.
3.	Wyposażenie studentów w pogłębioną wiedzę na temat działania i oceny czynników ryzyka i ochronnych w kontekście stresu oraz zaburzeń związanych ze stresem oraz na temat interwencji nakierowanych na ich prewencję.

Efekty uczenia się

WIEDZA			
L.p.	Efekty przedmiotowe (Student zna i rozumie)	Odniesienie do efektów kierunkowych	Metody weryfikacji efektów uczenia się
W1	Student zna i rozumie w pogłębionym stopniu współczesne perspektywy na zjawisko stresu w psychologii (klinicznej, zdrowia, różnic indywidualnych).	PS_WG05_Mgr PS_WG11_Mgr	Egzamin pisemny – pytania zamknięte.
W2	Student zna i rozumie różnice między codziennym stresem a stresem przewlekłym i traumatycznym oraz zna i rozumie przyczyny, mechanizmy i objawy stresu traumatycznego.	PS_WG05_Mgr PS_WG11_Mgr	Egzamin pisemny – pytania zamknięte.
W3	Student zna i rozumie współczesne klasyfikacje diagnostyczne zaburzeń związanych ze stresem oraz zasady ich prewencji i terapii.	PS_WG11_Mgr	Egzamin pisemny – pytania zamknięte i otwarte (z zakresu interpretacji).

UMIĘJĘTNOŚCI			
L.p.	Efekty przedmiotowe (Student potrafi)	Odniesienie do efektów kierunkowych	Metody weryfikacji efektów uczenia się
U1	Student potrafi wykorzystać współczesne perspektywy teoretyczne na temat stresu do analizy wskazanych zjawisk klinicznych i społecznych.	PS_UW08_Mgr	Egzamin pisemny – pytania zamknięte i otwarte (z zakresu interpretacji, rozwiązywania problemów).
U2	Student potrafi wykorzystać ilościowe narzędzia pomiarowe mierzące natężenie stresu i elementy radzenia sobie z nim oraz objawy zaburzeń związanych ze stresem.	PS_UW08_Mgr	Egzamin pisemny – pytania otwarte (z zakresu rozwiązywania problemów).
U3	Student potrafi przygotować plan adekwatnych interwencji prewencyjnych lub terapeutycznych w kontekście stresu.	PS_UW08_Mgr	Egzamin pisemny – pytania otwarte (z zakresu rozwiązywania problemów).

KOMPETENCJE SPOŁECZNE			
L.p.	Efekty przedmiotowe (Student jest gotów do)	Odniesienie do efektów	Metody weryfikacji efektów uczenia się



		kierunkowych	
K1	Student jest gotów do dysseminacji prawdziwej i trafnej wiedzy psychologicznej na temat stresu, jego przyczyn, skutków i metod prewencji, ze szczególnym uwzględnieniem zwalczania błędnej informacji w tym zakresie.	PS_KK03_Mgr PS_KR01_Mgr	Aktywność na zajęciach (dyskusja, pytania i odpowiedzi).
K2	Student jest gotów do działania w ramach interdyscyplinarnych zespołów badawczych i klinicznych pracujących w kontekście zagadnień związanych ze stresem.	PS_KK03_Mgr PS_KR01_Mgr	Aktywność na zajęciach (dyskusja, pytania i odpowiedzi).
K3	Student jest gotów do przyjęcia wyrozumiałej perspektywy wobec osób reprezentujących zróżnicowane grupy mniejszościowe zmagające się ze specyficznymi i unikalnymi źródłami stresu.	PS_KK03_Mgr PS_KR01_Mgr	Aktywność na zajęciach (dyskusja, pytania i odpowiedzi).

Treści kształcenia

L.p.	Treść kształcenia (tematyka zajęć)	Liczba godzin	
		Wykład	
		Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
1.	Wprowadzenie. Definicja stresu. Stres vs. lęk vs. strach. Negatywne wydarzenia życiowe (<i>adverse life events</i>), wypalenie zawodowe, stres allostatyczny, stres traumatyczny. Epidemiologia stresu i zaburzeń związanych ze stresem. Społeczne i ekonomiczne koszty stresu.	2	2
2.	Ilościowy pomiar stresu w psychologii akademickiej i klinicznej. Skale pomiarowe występowania stresorów, percepcji stresu, zachowań i stylów radzenia sobie ze stresem, cech osobowości powiązanych ze stresem. Zalety i wady pomiaru ilościowego stresu.	3	2
3.	Fizjologia stresu. Stres i układ nerwowy – aktywacja układu sympatycznego i parasympatycznego, reakcja walki-lub-ucieczki. Stres i hormony – oś podwzgórze-przysadka-nadnercza. Stres i mózg – ciało migdałowate.	2	2
4.	Perspektywa poznawcza. Teoria transakcyjna stresu. Proces oceny poznawczej w radzeniu sobie ze stresem. Kontekstualne i indywidualne czynniki ryzyka i ochronne. Interwencje skoncentrowane na poznawczym przewartościowaniu – przegląd, dowody naukowe.	2	1
5.	Różnice indywidualne. Czynniki osobowości, umiejscowienie kontroli, samoocena, optymizm, prężność psychiczna. Grupowe i kulturowe różnice w odczuwaniu stresu. Stres mniejszościowy, stresory dystalne i proksymalne.	2	1
6.	Radzenie sobie ze stresem. Zachowania, strategie, style – definicje i współczesne klasyfikacje. Radzenie sobie ze stresem jako różnica indywidualna vs. jako proces. Grupowe i kulturowe różnice w radzeniu sobie ze stresem. Skuteczność strategii radzenia sobie. Programy edukacyjne, prewencyjne, interwencje terapeutyczne – prezentacja, dowody naukowe.	3	2
7.	Stres i zdrowie. Stres i zachowania zdrowotne – przegląd badań naukowych. Stres i układ immunologiczny, układ sercowo-naczyniowy. Stres jako czynnik ryzyka rozwoju zaburzeń psychicznych. Stres i uzależnienia. Skuteczność programów promocji zdrowia w kontekście stresu.	3	2
8.	Wsparcie społeczne. Definicje i modele teoretyczne. Badania naukowe nad rolą wsparcia społecznego w odczuwaniu i radzeniu sobie ze stresem.	2	1
9.	Stres traumatyczny. Wydarzenia traumatyczne, zaburzenia psychiczne związane ze stresem. PTSD – mechanizmy etiologiczne, strategie terapii, przegląd dowodów na temat ich skuteczności.	3	2
10.	Dalsze kierunki w psychologii stresu. Wpływ zmian klimatycznych na odczuwany stres, występowanie stresu traumatycznego. Bariery systemowe w przeciwdziałaniu i terapii zaburzeń związanych ze stresem. Badania epigenetyczne.	2	1
Razem		24	16

Metody kształcenia

Forma zajęć	Metody kształcenia
Wykład	Wykład informacyjny z prezentacją multimedialną, analiza przypadków i przykładów, dyskusja, debata.

Warunki zaliczenia

Sposób zaliczenia	Wagi (%)

Egzamin pisemny	100
Razem	100

Rozliczenie pracy własnej studenta

L.p.	Czynności w ramach pracy własnej	Szacowana liczba godzin	
		Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
1.	Lektura obowiązkowa	16	24
2.	Przygotowanie do egzaminu	15	15
Razem		31	39

Literatura obowiązkowa

1.	Sygit-Kowalkowska, E. (2014). Radzenie sobie ze stresem jako zachowanie zdrowotne człowieka–perspektywa psychologiczna. <i>Hygeia Public Health</i> , 49(2), 202-208.
2.	Terelak, J. F. (2017). <i>Stres życia: perspektywa psychologiczna</i> . Wydawnictwo UKSW.
3.	Herzen-Celińska, I., Sęk, I. (2020). <i>Psychologia zdrowia</i> . PWN.

Literatura uzupełniająca

1.	Cohen, S., & McKay, G. (2020). Social support, stress and the buffering hypothesis: A theoretical analysis. In <i>Handbook of psychology and health, Volume IV</i> (pp. 253-267). Routledge.
2.	Kneavel, M. (2021). Relationship between gender, stress, and quality of social support. <i>Psychological Reports</i> , 124(4), 1481-1501.
3.	Demerouti, E., Bakker, A. B., Peeters, M. C., & Breevaart, K. (2021). New directions in burnout research. <i>European Journal of Work and Organizational Psychology</i> , 30(5), 686-691.

Inne materiały dydaktyczne

1.	
2.	
3.	