

## Zarządzanie stresem

### *Stress management*

<b>Program studiów dla przedmiotu obowiązujący od cyklu kształcenia</b>	2024/2025
<b>Kierunek studiów</b>	Psychologia
<b>Rok i semestr studiów</b>	Rok II/ Semestr I
<b>Poziom kształcenia</b>	Studia II stopnia
<b>Profil kształcenia na kierunku</b>	Ogólnoakademicki
<b>Moduł kształcenia dla przedmiotu</b>	Specjalnościowy
<b>Nazwa specjalizacji (jeśli przedmiot specjalizacyjny)</b>	Psychologia biznesu i przywództwa
<b>Status przedmiotu</b>	Do wyboru

Forma zajęć	Liczba godzin		ECTS	Forma zaliczenia	Waga
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne			
Warsztaty	15	8	2	Zaliczenie na ocenę	100%
Razem za zajęcia dydaktyczne	15	8			
Praca własna studenta	35	36			
<b>Ogółem</b>	<b>50</b>	<b>50</b>			

#### Cele kształcenia dla przedmiotu

1.	Zapoznanie studentów z podstawową wiedzą z zakresu psychologii stresu pod kątem jej praktycznego wykorzystania w rozwoju osobistym i w pracy w organizacjach.
2.	Przekazanie studentom umiejętności radzenia sobie ze stresem w zróżnicowanych kontekstach osobistych i profesjonalnych.
3.	Przekazanie studentom umiejętności wspierania innych w radzeniu sobie ze stresem.

#### 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 współczesne biopsychospołeczne ujęcie stresu i jego mechanizmy działania.	PS2_WG05_Mgr	Analiza przypadków, ćwiczenia grupowe (burza mózgów).
W2	Student zna i rozumie konsekwencje ostrego i chronicznego stresu dla ludzkiego zdrowia i funkcjonowania	PS2_WG05_Mgr	Analiza przypadków.
W3	Student zna i rozumie rolę psychologa pracy w obszarze zarządzania stresem w zróżnicowanych organizacjach i zespołach.	PS2_WK01_Mgr	Analiza przypadków, ćwiczenia indywidualne i grupowe (autorefleksja, burza mózgów).

UMIĘJĘTNOŚCI			
L.p.	Efekty przedmiotowe (Student potrafi)	Odniesienie do efektów kierunkowych	Metody weryfikacji efektów uczenia się
U1	Student potrafi dokonać analizy i identyfikacji źródeł stresu i zachowań potęgujących stres w zróżnicowanych kontekstach, w tym we własnym funkcjonowaniu oraz w funkcjonowaniu grup pracowniczych.	PS2_UW01_Mgr PS2_UW02_Mgr	Analiza przypadków, ćwiczenia indywidualne i grupowe (planowanie, rozwiązywanie problemów).
U2	Student potrafi sformułować trafne i adekwatne rekomendacje specyficznych działań behawioralnych zorientowanych na minimalizację i optymalizację zarządzania stresem.	PS2_UW01_Mgr PS2_UW02_Mgr	Ćwiczenia indywidualne i grupowe (planowanie, rozwiązywanie problemów).
U3	Student potrafi trenować i modelować umiejętności intra- i interpersonalnego zarządzania stresem.	PS2_UW08_Mgr	Ćwiczenia indywidualne i grupowe (odgrywanie ról).

KOMPETENCJE SPOŁECZNE			
L.p.	Efekty przedmiotowe	Odniesienie do	Metody weryfikacji

	(Student jest gotów do)	efektów kierunkowych	efektów uczenia się
K1	Student jest gotów do dyseminacji trafnej wiedzy naukowej z zakresu psychologii stresu, w szczególności dotyczącej skutecznych sposobów zarządzania stresem.	PS2_KK02_Mgr	Aktywność na zajęciach (dyskusja, debata).
K2	Student jest gotów działać w roli psychologa pracy w celu wspierania członków zróżnicowanych organizacji w skutecznym zarządzaniu stresem.	PS2_KO02_Mgr	Analiza przypadków, aktywność na zajęciach (dyskusja, debata).
K3	Student jest gotów do dalszego rozwoju wiedzy, kompetencji i postaw interpersonalnych w zakresie zarządzania stresem w zrównoważony, etyczny i oparty na podstawach naukowych sposób.	PS2_KR02_Mgr	Aktywność na zajęciach (dyskusja, debata).

### Treści kształcenia

L.p.	Treść kształcenia (tematyka zajęć)	Liczba godzin	
		Warsztaty	
		Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
1.	Wprowadzenie do psychologii stresu. Stres w ujęciu biologicznym, psychologicznym i społecznym. Fakty i mity dotyczące stresu – weryfikacja. Występowanie i konsekwencje stresu – przegląd badań empirycznych.	2	1
2.	Źródła stresu i rola subiektywnej oceny poznawczej w identyfikowaniu i odczuwaniu stresu. Czynniki potęgujące i łagodzące odczuwanie stresu – charakterystyki sytuacji, predyspozycje osobowościowe, umiejętności psychologiczne i zasoby. Zaproszenie do autorefleksji.	3	1
3.	Radzenie sobie ze stresem poprzez zachowanie. Identyfikowanie stresorów, wdrażanie algorytmu rozwiązywania problemów. Planowanie aktywności. Techniki relaksacyjne i uważność. Ćwiczenia.	3	2
4.	Radzenie sobie ze stresem poprzez zmianę poznawczą. Przekonania i postawy względem własnej sprawczości, odporności psychicznej, odpowiedzialności za zdarzenia. Wypracowywanie adaptacyjnej postawy poprzez techniki poznawcze. Ćwiczenia.	3	2
5.	Trening radzenia sobie ze stresem w organizacjach. Doraźne porady vs. kompleksowe szkolenie. Planowanie programu treningu dla konkretnych grup odbiorców – pracownicy, przełożeni. Dobre praktyki prowadzenia treningu. Selekcja treści na podstawie dowodów naukowych. Burza mózgów, prezentacja, ćwiczenia.	4	2
<b>Razem</b>		<b>15</b>	<b>8</b>

### Metody kształcenia

Forma zajęć	Metody kształcenia
Warsztaty	Wykład konwersatoryjny, analiza przypadków i przykładów, ćwiczenia indywidualne i grupowe, symulacje, dyskusja, debata.

### Warunki zaliczenia

Sposób zaliczenia	Wagi (%)
	Warsztaty
Wypowiedzi ustne podczas zajęć (np. w trakcie dyskusji, debaty)	90
Obecność	10
<b>Razem</b>	<b>100</b>

### Rozliczenie pracy własnej studenta

L.p.	Czynności w ramach pracy własnej	Szacowana liczba godzin	
		Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
1.	Przygotowanie do udziału w zajęciach (np. wstępna lektura, przygotowanie lub zgromadzenie materiałów, pomocy, przygotowanie referatu lub prezentacji na zajęcia itp.)	5	5
2.	Wykonanie ćwiczeń lub zadań po zajęciach (jako utrwalenie lub rozszerzenie treści z odbytych zajęć)	10	10
3.	Lektura obowiązkowa	10	11
4.	Obowiązkowe zapoznanie się z innymi materiałami lub treściami (np. materiałami audio, wideo, narzędziami, pomocami, oprogramowaniem, sprzętem, aktami prawnymi, dokumentacją, warunkami miejsca pracy itp.)	10	10
<b>Razem</b>		<b>35</b>	<b>36</b>

#### Literatura obowiązkowa

1.	Konieczny, T. (2014). <i>Stres w organizacji</i> . Harmonia Universalis.
2.	Cichosz, A. (2018). <i>Zarządzanie stresem w organizacji</i> . Difin.
3.	Ostrowska, M., & Michcik, A. (2014). Stres w pracy—objawy, konsekwencje, przeciwdziałanie. <i>Bezpieczeństwo Pracy: nauka i praktyka</i> , (5), 12-15.

#### Literatura uzupełniająca

1.	Glazer, S., & Liu, C. (2017). Work, stress, coping, and stress management. <i>Oxford Research encyclopedia of psychology</i> .
2.	Terelak, J. (2017). <i>Stres życia: perspektywa psychologiczna</i> . Wydawnictwo Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego
3.	Berndt, C. (2015). <i>Tajemnica odporności psychicznej. Jak uodpornić się na stres, depresję i wypalenie zawodowe</i> . Wydawnictwo UJ.

#### Inne materiały dydaktyczne

1.	
2.	
3.	