

## Psychologia stresu

*Stress and stress related disorders*

|   |                                       |
|---|---------------------------------------|
| <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 IV                    |
| <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 kliniczna i psychoterapia |
| <b>Status przedmiotu</b>  | 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                    |      |                  |      |
| <b>Ogółem</b>                | <b>75</b>          | <b>75</b>             |      |                  |      |

### 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).                     | PS2_WG05_Mgr<br>PS2_WG07_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. | PS2_WG05_Mgr<br>PS2_WG07_Mgr        | Egzamin pisemny – pytania zamknięte.                                     |
| W3     | Student zna i rozumie współczesne klasyfikacje diagnostyczne zaburzeń związanych ze stresem oraz zasady ich prewencji i terapii.                                       | PS2_WG09_Mgr                        | Egzamin pisemny – pytania zamknięte i otwarte (z zakresu interpretacji). |

| UMIEJĘTNOŚCI |   |                                     |   |
|--------------|---|-------------------------------------|---|
| 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.                        | PS2_UW03_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. | PS2_UW03_Mgr<br>PS2_UW07_Mgr        | Egzamin pisemny – pytania otwarte (z zakresu rozwiązywania problemów).                            |
| U3           | Student potrafi przygotować plan adekwatnych interwencji prewencyjnych lub terapeutycznych w kontekście stresu.   | PS2_UW03_Mgr<br>PS2_UW07_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 |



|    |   | <b>kierunkowych</b>          |  |
|----|---|------------------------------|--|
| 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. | PS2_KK03_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.   | PS2_KK03_Mgr<br>PS2_KR02_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.                                   | PS2_KK03_Mgr<br>PS2_KR02_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                     |
| <b>Razem</b> |  | <b>24</b>          | <b>16</b>             |

### Metody kształcenia

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

### Warunki zaliczenia

| Sposób zaliczenia | Wagi (%) |
|-------------------|----------|
|                   | Wykład   |



|                 |            |
|-----------------|------------|
| Egzamin pisemny | 100        |
| <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.           | Lektura obowiązkowa              | 16                      | 24                    |
| 2.           | Przygotowanie do egzaminu        | 15                      | 15                    |
| <b>Razem</b> |                                  | <b>31</b>               | <b>39</b>             |

#### 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. |  |