

AKADEMIA WSB											
Kierunek studiów: Psychologia											
Przedmiot: Psychologia stresu											
Profil kształcenia: praktyczny											
Poziom kształcenia: studia jednolite magisterskie											
Liczba godzin w semestrze	1		2		3		4		5		
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	
Studia stacjonarne (w/ćw/lab/pr/e)*			30w, 30ćw								
Studia niestacjonarne (w/ćw/lab/pr/e)			20w, 20ćw								
JĘZYK PROWADZENIA PRZEDMIOTU	Polski										
WYKŁADOWCA	dr Radosław Molenda mgr Adam Spindel										
FORMA ZAJĘĆ	Wykład, ćwiczenia										
CELE PRZEDMIOTU	Zapoznanie studentów ze zjawiskiem stresu, ukazanie różnorodnych perspektyw spojrzenia na nie, sposobów radzenia sobie ze stresem oraz jego skutków										
Odniesienie do efektów uczenia się		Opis efektów uczenia się						Sposób weryfikacji efektu uczenia się			
Efekt kierunkowy	PRK										
WIEDZA											
Ps_W09	P7S_WG		Zna i rozumie w pogłębionym stopniu modele stresu oraz teorie wyjaśniające powstawanie zaburzeń będących skutkami stresu				Test końcowy				
Ps_W05	P7S_WG		Zna i rozumie w pogłębionym stopniu klasyczne i współczesne teorie stresu psychologicznego, wypracowane w psychologii metody radzenia sobie ze stresem oraz metody pomiaru stresu stosowane w praktyce uprawiania zawodu psychologa.				Test końcowy				
UMIEJĘTNOŚCI											
Ps_U07	P7S_UW		Potrafi analizować i ocenić problemy związane ze stresem oraz proponować ich rozwiązania z wykorzystaniem metod terapeutycznych lub profilaktycznych				Test końcowy				
Ps_U10	P7S_UW		Potrafi zdiagnozować zaburzenia procesów psychicznych związane ze stresem na podstawie objawów i odnieść wyniki diagnozy do systemów klasyfikacyjnych.				Test końcowy				
Ps_U10	P7S_UW		Potrafi sformułować prawdopodobną etiologię i ocenić charakter zaburzeń związanych ze stresem, z uwzględnieniem czynników biologicznych, psychologicznych, społecznych i kulturowych.				Test końcowy				
Ps_U14	P7S_UW		Poprawnie dobiera odpowiednie metody, techniki i narzędzia do diagnozy poziomu stresu oraz zjawisk z nim powiązanych, umiejętnie analizuje, twórczo interpretuje zebrane dane i wykorzystuje je do rozwiązywania praktycznych problemów.				Test końcowy				
KOMPETENCJE SPOŁECZNE											

Ps_K01	P7S_KK	Jest gotów do uznawania znaczenia naukowej wiedzy psychologicznej w rozwiązywaniu problemów dotyczących stresu, a w przypadku trudności w ich rozwiązaniu jest gotów do zasięgnięcia opinii innych ekspertów, zarówno psychologów jak i specjalistów z innych dziedzin.	Test końcowy (w ograniczonym zakresie)
Ps_K02	P7S_KK	Jest gotów do krytycznej oceny posiadanej wiedzy na temat stresu, a także krytycznej recepcji nowej wiedzy z obszaru praktyki psychologicznej oraz unikania gotowych rozwiązań i szablonów.	Test końcowy (w ograniczonym zakresie)
<b>Nakład pracy studenta (w godzinach dydaktycznych 1h dyd.=45 minut)**</b>			
<b>Stacjonarne</b> udział w wykładach = 30h udział w ćwiczeniach = 30h przygotowanie do ćwiczeń =27h przygotowanie do wykładu =25h przygotowanie do egzaminu/zaliczenia =28h realizacja zadań projektowych = e-learning = zaliczenie/egzamin =2h inne (konsultacja) =8h (konsultacje) <b>RAZEM: 150</b> <b>Liczba punktów ECTS: 6</b> <b>w tym w ramach zajęć praktycznych: 3</b>		<b>Niestacjonarne</b> udział w wykładach = 20h udział w ćwiczeniach = 20h przygotowanie do ćwiczeń = 35h przygotowanie do wykładu = 30h przygotowanie do zaliczenia/egzaminu = 39h realizacja zadań projektowych = e-learning = zaliczenie/egzamin = 2h inne (określ jakie) = 4h (konsultacje) <b>RAZEM: 150</b> <b>Liczba punktów ECTS: 6</b> <b>w tym w ramach zajęć praktycznych: 3</b>	
<b>WARUNKI WSTĘPNE</b>	Brak		
<b>TREŚCI PRZEDMIOTU</b> (z podziałem na zajęcia w formie bezpośredniej i e-learning)	Treści realizowane w formie bezpośredniej:  Wprowadzenie do tematyki zagadnień związanych ze stresem. Różnorodne sposoby rozumienia zjawiska stresu. Stres traktowany jako bodziec, reakcja oraz transakcja.  Ukazanie różnych podejść w badaniach dotyczących stresu: podejście uzależniające poziom stresu od stresorów oraz podejście uzależniające odczuwanie stresu od czynników osobowościowych.  Biologiczna koncepcja stresu  Stres w relacyjnych teoriach stresu na przykładzie transakcyjnej teorii stresu Richarda Lazarusa. Rola oceny pierwotnej i wtórnej.  Model zachowania zasobów S. Hobfolla  Wybrane koncepcje stresu polskich psychologów  Wpływ stresu na funkcjonowanie człowieka w różnych sferach jego życia  Stres pozytywny (eustres) oraz negatywny (dystres)  Specyfika zespołu stresu pourazowego (PTSD)  Fizjologia stresu. Wpływ stresu na zdrowie fizyczne - psychosomatyczne skutki stresu.  Specyfika procesu radzenia sobie ze stresem. Funkcje procesu radzenia sobie ze stresem. Style poznawcze – monitoring i blunting. Osobowość a styl radzenia sobie.		

	<p>Strategie radzenia sobie ze stresem. Znaczenie pozytywnych emocji w skutecznym procesie radzenia sobie</p> <p>Odporność na stres oraz jej rodzaje. Czynniki wpływające na poziom odporności</p> <p>Poczucie koherencji jako czynnik wpływający na poziom stresu. Definicja i składowe poczucia koherencji.</p> <p>Specyfika stresu w pracy zawodowej. Wypalenie zawodowe jako skutek stresu. Fazy wypalenia zawodowego.</p> <p>Metody oceny i pomiaru stresu oraz zjawisk z nim związanych</p> <p>Wsparcie społeczne jako czynnik zapobiegający negatywnym skutkom stresu.</p> <p>Podstawy terapii osób doświadczających stresu</p> <p>Techniki relaksacyjne i ich rola w radzeniu sobie ze stresem</p> <p>Treści realizowane w formie e-learning:</p> <p>Materiały będące uzupełnieniem wykładu jako wsparcie procesu nauczania</p>
<p><b>LITERATURA OBOWIĄZKOWA</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Heszen-Niejodek I., Teoria stresu psychologicznego i radzenia sobie [w:] Strelau J. (red.) Psychologia. Podręcznik akademicki. Jednostka w społeczeństwie i elementy psychologii stosowanej. tom 3, rozdz. 56, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2008.</li> <li>• Heszen I. Psychologia stresu. PWN, Warszawa 2016.</li> <li>• Terelak J.F., Psychologia stresu, Oficyna Wydawnicza Branta, Bydgoszcz 2001.</li> <li>• Terelak J.F., Człowiek i stres. Koncepcje, źródła, reakcje, radzenie sobie, modyfikatory, Oficyna Wydawnicza "Branta", Bydgoszcz - Warszawa 2008.</li> </ul>
<p><b>LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA</b> (w tym min. 2 pozycje w języku angielskim; publikacje książkowe lub artykuły)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• McGonigal, Siła stresu. Jak stresować się mądrze i z pożytkiem dla siebie, Sensus nauki społeczne, 2016</li> <li>• Bailey R., Zarządzanie stresem. Zbiór technik i narzędzi dla doradców oraz prowadzących szkolenia, ABC Wolters Kluwer Business, Warszawa 2007.</li> <li>• Bryant R.A., Zespół ostrego stresu. Teoria, pomiar, terapia, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2003.</li> <li>• Fengler J. Pomaganie mężczy. Wypalenie w pracy zawodowej, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2000.</li> <li>• Figley C.R., Nash W.P., Stres bojowy. Teorie, badania, profilaktyka, terapia, Wydawnictwo Naukowe PWN, Wojskowy Instytut Medyczny, Warszawa 2010.</li> <li>• Heszen-Niejodek I. Ratajczak Z. (red.), Człowiek w sytuacji stresu. Problemy teoretyczne i metodologiczne., Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 1996.</li> <li>• Heszen-Niejodek I. Ratajczak Z. (red.), Teoretyczne i kliniczne problemy radzenia sobie ze stresem, Stowarzyszenie Psychologia i Architektura, Poznań 2002.</li> <li>• Hobfoll S.E, Stres, kultura i społeczność. Psychologia i filozofia stresu, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2006.</li> <li>• Juczyński Z., Ogińska-Bulik N.. Narzędzia pomiaru stresu i radzenia sobie ze stresem, Wyd. Pracownia Testów Psychologicznych, Warszawa 2009</li> <li>• Kretschmann R., Kirschner-Liss K., Stres w zawodzie nauczyciela, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2004.</li> <li>• Lazarus R.S., Paradygmat stresu i radzenia sobie, „Nowiny Psychologiczne”, 1986, 3-4, 2-39</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Łosiak W., Psychologia stresu. Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne, Warszawa 2008.</li> <li>• Litzke S.M., Schuh H., Stres, mobbing i wypalenie zawodowe, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2007.</li> <li>• Ogińska-Bulik N., Juczyński Z., Osobowość, stres a zdrowie, Wyd. Difin, Warszawa 2010.</li> <li>• Ogińska-Bulik N., Stres zawodowy w zawodach usług społecznych: źródła, konsekwencje, zapobieganie, Centrum Doradztwa i Informacji Difin sp. z o.o., Warszawa 2006.</li> <li>• Sapolsky R.M., Dlaczego zebry nie mają wrzodów? Psychofizjologia stresu, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2010.</li> <li>• Sęk H., Cieślak R. (red.), Wsparcie społeczne, stres i zdrowie, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2004</li> <li>• Terelak J.F., Stres organizacyjny. Koncepcje, przyczyny, symptomy i sposoby radzenia sobie, Oficyna Wydawnicza WSM, Warszawa 2005.</li> </ul>
<b>PUBLIKACJE NAUKOWE OSÓB PROWADZĄCYCH ZAJĘCIA ZWIĄZANE Z TEMATYKĄ MODUŁU</b>	<p>Molenda R., Stres pracodawcy – zagrożenie czy wyzwanie?, „Nauka i Biznes”, 2002, 10, 13.</p> <p>Molenda R., Kocoń P., Techniki opanowywania strachu w systemie walki Krav Maga, „Przegląd Policyjny”, 2002, 3(67)-4(68), s. 100-109.</p> <p>Molenda R., Stres w pracy bibliotekarza – subiektywne odczucia pracowników bibliotek i czytelników, W: Dacko-Pikiewicz Z., Chmielarska M. (red.), Rola biblioteki naukowej w tworzeniu społeczeństwa wiedzy, Wyższa Szkoła Biznesu w Dąbrowie Górniczej, Dąbrowa Górnicza 2005, s.111-120</p> <p>Molenda R., Stres informacyjny użytkowników Internetu, W: Dacko-Pikiewicz Z., Szczepańska-Woszczyzna K., Uroda J.(red.), Społeczeństwo informacyjne. Informatyczne systemy zarządzania, Wyższa Szkoła Biznesu w Dąbrowie Górniczej, Dąbrowa Górnicza 2008. s. 17-24,</p> <p>Molenda R., Zarządzanie wiedzą a stres informacyjny, W: Gołuchowski J., Frąckiewicz-Wronka A. (red.), Technologie wiedzy w zarządzaniu publicznym '10, Wydawnictwo Akademii Ekonomicznej im. Karola Adamieckiego w Katowicach, Katowice 2010, s. 349-357.</p> <p>Molenda R., Kraczlą M., Szok kulturowy a stres, W: Wąsikiewicz-Rusnak U. (red.), Zarządzanie współczesnymi organizacjami gospodarczymi w procesie wzrostu innowacyjności i globalizacji gospodarki. Wyższa Szkoła Biznesu w Dąbrowie Górniczej, Dąbrowa Górnicza 2015, 85-94.</p> <p>Molenda R., Stres informacyjny w aspekcie psychologicznym, W: B. Taraszkiewicz (red.), Ekologia informacji a kultura informacyjna społeczeństwa, Stowarzyszenie Bibliotekarzy Polskich- Zarząd Oddziału, Biblioteka Uczelniana Akademii Pomorskiej, Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka w Słupsku, Słupsk 2016, 197-205, ISBN 978-83-88783-22-7</p> <p>Molenda R., Kraczlą M., Porczyńska-Ciszewska A., Wąsikiewicz-Rusnak U., Wziątek-Staśko A., The Sense of Life and Strategies for Coping with Stress. „International Journal of Economics, Commerce &amp; Management”, 2018, Vol. VI (10), pp. 110-124.</p> <p>Molenda R., Kraczlą M., Porczyńska-Ciszewska A., Dobrostan psychiczny jako czynnik zachowań menedżerskich w warunkach stresu organizacyjnego. „Zeszyty Naukowe Politechniki Śląskiej, Organizacja i Zarządzanie”, , 2018, z. 131, s. 235-248.</p>

<b>METODY NAUCZANIA</b> (z podziałem na zajęcia w formie bezpośredniej i e-learning)	W formie bezpośredniej: wykład konwersatoryjny  W formie e-learning:  Materiały będące uzupełnieniem wykładu jako wsparcie procesu nauczania
<b>POMOCE NAUKOWE</b>	Prezentacja, materiały w formie elektronicznej
<b>PROJEKT</b> (o ile jest realizowany w ramach modułu zajęć)	Cel projektu: nie dotyczy Temat projektu: nie dotyczy Forma projektu: nie dotyczy
<b>FORMA I WARUNKI ZALICZENIA</b> (z podziałem na zajęcia w formie bezpośredniej i e-learning)	Zaliczenie na podstawie testu końcowego zawierającego pytania zamknięte jednokrotnego wyboru oraz pytania otwarte

\* W-wykład, ćw- ćwiczenia, lab- laboratorium, pro- projekt, e- e-learning