KARTA KURSU

rok akademicki 2026/2027

Kierunek: Psychologia
Forma prowadzenia zajęć: niestacjonarne
Stopień: jednolite magisterskie
Rok: IV
Semestr: VIII (letni)

Nazwa	Stres i mechanizmy radzenia sobie z nim
Nazwa w j. ang.	Stress and mechanisms of coping

Koordynator	dr Alina Kałużna-Wielobób	Zespół dydaktyczny
		dr Alina Kałużna-Wielobób
Punktacja ECTS*	3	

Opis kursu (cele kształcenia)

Zdobycie wiedzy na temat koncepcji stresu oraz radzenia sobie ze stresem.

Poznanie metod radzenia sobie ze stresem.

Zwiększenie świadomości na temat profilaktyki stresu.

Warunki wstępne

Wiedza	Podstawy psychologii
Umiejętności	-

Kursy	Wprowadzenie do psychologii

Efekty uczenia się

	Efekt uczenia się dla kursu	Odniesienie do efektów dla specjalności (określonych w karcie programu studiów dla specjalności)
Wiedza	W01 Student zna podstawową terminologię z zakresu stresu i mechanizmów radzenia sobie. W02 Student rozumie różne koncepcje stresu i ich praktyczne implikacje W03 Student zna możliwości praktycznego wykorzystania wiedzy psychologicznej z zakresu stresu w udzielaniu pomocy psychologicznej.	K_W09 K_W09 K_W010

	Efekt uczenia się dla kursu	Odniesienie do efektów dla specjalności (określonych w karcie programu studiów dla specjalności)
Umiejętności	U01 Student potrafi posługiwać się podstawowymi ujęciami teoretycznymi w celu analizowania stanu człowieka w sytuacji trudnej (stresu) . U02 Student potrafi stosować wybrane metody radzenia sobie ze stresem. U03 Student potrafi wyjaśniać problemy psychologiczne odwołując się do teorii i badań nad stresem	K_U06 K_U09 K_U06

Kompetencje społeczne	Efekt uczenia się dla kursu	Odniesienie do efektów dla specjalności (określonych w karcie programu studiów dla specjalności)

	K01 Student ma świadomość swojego poziomu wiedzy z zakresu psychologii stresu i radzenia sobie oraz rozumie konieczność dalszego rozwoju i kształcenia	K_K02
	K02 Student ma świadomość ryzyka związanego z pracą w stresie oraz czynników zwiększających ryzyko wypalenia zawodowego	K_K05
	K03 Student potrafi dbać o własne zdrowie psychiczne i uwzględniać w pracy profilaktykę stresu i metody radzenia sobie z nim.	K_K05

Organizacja													
Forma zajęć	Wykład (W)	Ćwiczenia w grupach											
		A		K		L		S		P		E	
Liczba godzin	30												

Opis metod prowadzenia zajęć

Wykłady – prezentacja koncepcji, ich ilustrowanie opisami przypadków, filmami, nauka metod radzenia sobie ze stresem

Formy sprawdzania efektów uczenia się

	E – learning	Gry dydaktyczne	Ćwiczenia w szkole	Zajęcia terenowe	Praca laboratoryjna	Projekt indywidualny	Projekt grupowy	Udział w dyskusji	Referat	Praca pisemna (esej)	Egzamin ustny	Egzamin pisemny	Inne
W01									X	X			
W02									X	X			
W03									X	X			
U01									X	X			
U02									X	X			

U03									X	X			
K01									X	X			
K02									X	X			
K03									X	X			

Kryteria oceny	Zaliczenie na podstawie obecności na wykładach oraz pracy zaliczeniowej lub referatu

Uwagi	

Treści merytoryczne (wykaz tematów)

1. Wprowadzenie do problematyki stresu - stres a zdrowie, czy stres zawsze jest szkodliwy?
2. Biologiczne modele stresu – fizjologiczne mechanizmy stresu i metody radzenia sobie ze stresem przy wykorzystaniu śmiechu
3. Psychologiczne modele stresu – geneza stresu, źródła stresu – 4 drogi powstawania reakcji stresowych
4. Poznawcze, transakcyjne koncepcje stresu i ich praktyczne implikacje, koncepcja Lazarusa i Folkman
5. Style i strategie radzenia sobie ze stresem oraz kwestionariusz CISS
6. Koncepcja stresu Hobfolla (w terminach zasobów)
7. Wsparcie społeczne a stres
8. Zmienne psychologiczne modulujące reakcje stresową
9. Stresory i sytuacje trudne.
10. Stres a aktywacja / pobudzenie. Regulacja procesów pobudzenia.
11. Koncepcja poczucia koherencji i jej praktyczne implikacje
12. Stres a kryzys
13. Wypalenie zawodowe
14. Zespół stresu pourazowego, (PTSD) i potraumatyczny wzrost
15. Profilaktyka antystresowa, techniki relaksacyjne i inne metody radzenia sobie ze stresem

Wykaz literatury podstawowej

1. Heszen I. (2016): Psychologia stresu, Warszawa: PWN
2. Łosiak, W, (2007) Stres – spojrzenie z perspektywy ewolucyjnej. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
3. Sapolsky, R.M. (2012). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN
4. Terelak, J. F. (2017). Stres życia. Perspektywa psychologiczna. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe UKSW

Wykaz literatury uzupełniającej

1. Heszen-Niejodek I., Ratajczak Z. (2000): Człowiek w sytuacji stresu, Katowice: Wyd. Uniwersytetu Śląskiego
2. Lazarus R. S (1986). Paradygmat stresu i radzenia sobie. Nowiny Psychologiczne, 3-4
3. Łosiak W (2009). Stres i emocje w naszym życiu. WAiP
4. Sęk, H. (2000)(red.). Wypalenie zawodowe. Przyczyny, mechanizmy, zapobieganie. Warszawa: PWN
5. Terelak, J. (red.). (2007). Stres zawodowy: Charakterystyka psychologiczna wybranych zawodów stresowych. Warszawa: Wyd. UKSW.

Bilans godzinowy zgodny z CNPS (Całkowity Nakład Pracy Studenta)

Ilość godzin w kontakcie z prowadzącymi	Wykład	30
	Konwersatorium (ćwiczenia, laboratorium itd.)	
	Pozostałe godziny kontaktu studenta z prowadzącym	
Ilość godzin pracy studenta bez kontaktu z prowadzącymi	Lektura w ramach przygotowania do zajęć	20
	Przygotowanie krótkiej pracy pisemnej lub referatu po zapoznaniu się z niezbędną literaturą przedmiotu	25
	Przygotowanie projektu lub prezentacji na podany temat (praca w grupie)	
	Przygotowanie do egzaminu	
Ogółem bilans czasu pracy		75
Ilość punktów ECTS w zależności od przyjętego przelicznika		3