

Kod przedmiotu,

Kierunek

Muzykoterapia

Specjalność

-

Typ przedmiotu

Fakultet psychologiczny

Wymagania wstępne

Znajomość wiedzy z zakresu psychologii ogólnej i rozwojowej.

Wymagania końcowe

Forma sprawdzenia: zaliczenie ze stopniem na podstawie testu wiadomości.

Cele kształcenia

- Zapoznanie z ogólną wiedzą na temat stresu.
- Przegląd najnowszych badań dotyczących konsekwencji stresu.
- Nauka praktycznych sposobów radzenia sobie ze stresem.

Treści programowe nauczania

Stres – uwarunkowania, mediatory i konsekwencje. Historyczne i współczesne ujęcie stresu (stres jako reakcja, interakcja i transakcja). Czynniki stresogenne: biologiczne, psychologiczne i sytuacyjne. Zmaganie się ze stresem. Programy prewencyjne i interwencyjne. Teoria zasobów S. Hobfolla. Zasoby indywidualne a podatność na stres i radzenie sobie z nim. Znaczenie wsparcia społecznego w profilaktyce i redukowaniu stresu.

Efekty kształcenia (uczenia się) po ukończeniu przedmiotu

- w zakresie wiedzy

- Zna psychologiczne teorie opisujące i wyjaśniające zachowanie człowieka doświadczającego stresu (K1_W17).
- Zna oraz rozumie model salutogeny i patogenny w badaniach nad zdrowiem behawioralnym (K1_W18).

- w zakresie umiejętności

- Umie rozpoznawać czynniki pomyślne i czynniki ryzyka zakłócające proces rozwoju i objawiające się doświadczaniem stresu (K1_U19).

- w zakresie kompetencji społecznych

- Ma umiejętność kontrolowania swoich emocji oraz zachowań, potrafi zastosować skuteczne strategie radzenia sobie ze stresem (K1_K05).

Metody nauczania

Wykład konwencjonalny wykorzystujący aktywność studentów (elementami demonstracji i ćwiczeń).

Nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia efektów uczenia się

ROK	I		II		III	
SEMESTR	1	2	3	4	5	6
Punkty ECTS					2	2
Ilość godzin w semestrze					15	15
Rodzaj zaliczenia					zal	zs
LEGENDA	zal – zaliczony; zs – zaliczenie ze stopniem; egz – egzamin; ed – egzamin dyplomowy					

Kryteria oceny

Zajęcia kończą się zaliczeniem z oceną na podstawie testu wiadomości weryfikującego przyswojone treści oraz znajomości literatury

Literatura (piśmiennictwo)

- Brockert S. (2003), *Pokonać stres. Życie na luzie*. Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL
- Hobfoll S. (2006), *Psychologia i filozofia stresu, W: Stres, kultura i społeczność*, Gdańsk: GWP.
- Ogińska-Bulik J., Juczyński Z. (2008), *Osobowość, stres a zdrowie*, Gdańsk: GWP.
- Kretschmann R. (2004), *Stres w zawodzie nauczyciela*, Gdańsk: GWP.
- Colbert D. (2007), *Pokonaj stres*, Warszawa: Wydawnictwo Inny Świat.

Język wykładowy

Polski

Imię i nazwisko wykładowcy

-