

**Karta przedmiotu**

Nazwa i kod przedmiotu	Techniki radzenia sobie ze stresem, PG_00148618						
Kierunek studiów	Psychologia (O)						
Data rozpoczęcia studiów	październik 2026 r.	Rok akademicki realizacji przedmiotu			2029/2030		
Poziom kształcenia	jednolite magisterskie	Grupa zajęć			Grupa zajęć obowiązkowych z zakresu kierunku studiów Grupa zajęć powiązanych z prowadzonymi badaniami naukowymi w dziedzinie nauki związanej z kierunkiem - profil ogólnoakademicki		
Forma studiów	stacjonarne	Sposób realizacji			na uczelni		
Rok studiów	4	Język wykładowy			polski		
Semestr studiów	7	Liczba punktów ECTS			1.0		
Profil kształcenia	ogólnoakademicki	Forma zaliczenia			zaliczenie		
Jednostka prowadząca	Rektor -> Wydział Nauk Społecznych -> Instytut Psychologii -> Zakład Psychologii Sportu						
Imię i nazwisko wykładowcy (wykładowców)	Odpowiedzialny za przedmiot		dr hab. Dagmara Budnik-Przybylska				
	Prowadzący zajęcia z przedmiotu						
Formy zajęć	Forma zajęć	Wykład	Ćwiczenia	Laboratorium	Projekt	Seminarium	RAZEM
	Liczba godzin zajęć	0.0	10.0	0.0	0.0	0.0	10
	W tym liczba godzin zajęć na odległość: 0.0						
Aktywność studenta i liczba godzin pracy	Aktywność studenta	Udział w zajęciach dydaktycznych, objętych planem studiów		Udział w konsultacjach		Praca własna studenta	RAZEM
	Liczba godzin pracy studenta	10		5.0		10.0	25
Cel przedmiotu	Celem zajęć jest przybliżenie studentom problematyki związanej ze stresem i praktyczną formą radzenia sobie ze stresem.						

Efekty uczenia się przedmiotu	Efekt kierunkowy	Efekt z przedmiotu	Sposób weryfikacji i oceny efektu
	[PSYCHJ5_U02] Potrafi wykorzystywać i integrować wiedzę teoretyczną z zakresu psychologii oraz powiązanych z nią dyscyplin w celu analizy złożonych problemów psychologicznych, wychowawczych, pomocowych czy terapeutycznych, a także diagnozowania i projektowania działań praktycznych	Potrafi wykorzystywać i integrować wiedzę teoretyczną z zakresu psychologii stresu i technik radzenia sobie ze stresem oraz powiązanych z nią dyscyplin w celu analizy złożonych problemów psychologicznych, wychowawczych, pomocowych czy terapeutycznych, a także diagnozowania i projektowania działań praktycznych	[SU2] prezentacja/projekt/referat/raport [SU6] demonstracja umiejętności praktycznych
	[PSYCHJ5_K02] Jest gotowy do podejmowania wyzwań zawodowych i osobistych; wykazuje aktywność, podejmuje trud i odznacza się wytrwałością w podejmowaniu indywidualnych i zespołowych działań profesjonalnych w zakresie psychologii; angażuje się we współpracę	Jest gotowy do podejmowania wyzwań zawodowych i osobistych; wykazuje aktywność, podejmuje trud i odznacza się wytrwałością w podejmowaniu indywidualnych i zespołowych działań profesjonalnych w zakresie psychologii; angażuje się we współpracę	[SK1] wypowiedź ustna/rozmowa/diskusja [SK8] obserwacja samodzielnej lub zespołowej pracy studenta
	[PSYCHJ5_K01] Ma pogłębioną świadomość poziomu swojej wiedzy i umiejętności, rozumie potrzebę ciągłego rozwoju osobistego i zawodowego	Ma pogłębioną świadomość poziomu swojej wiedzy i umiejętności, rozumie potrzebę ciągłego rozwoju osobistego i zawodowego oraz radzenia sobie ze stresem	[SK1] wypowiedź ustna/rozmowa/diskusja [SK8] obserwacja samodzielnej lub zespołowej pracy studenta
	[PSYCHJ5_U10] Potrafi wybrać i zastosować właściwy dla danej działalności psychologicznej sposób postępowania, potrafi dobierać środki i metody pracy w celu efektywnego wykonania pojawiających się zadań zawodowych	Potrafi dobierać środki i metody pracy w celu efektywnego wykonania pojawiających się zadań zawodowych i radzenia sobie ze stresem	[SU6] demonstracja umiejętności praktycznych
	[PSYCHJ5_K03] Docenia znaczenie nauk psychologicznych dla rozwoju jednostki i prawidłowych więzi w społeczeństwie, ma pozytywne nastawienie do nabywania wiedzy z zakresu studiowanej dyscypliny naukowej i budowania warsztatu pracy psychologa	Docenia znaczenie nauk psychologicznych dla rozwoju jednostki i radzenia sobie ze stresem, ma pozytywne nastawienie do nabywania wiedzy z zakresu studiowanej dyscypliny naukowej i budowania warsztatu pracy psychologa	[SK1] wypowiedź ustna/rozmowa/diskusja [SK8] obserwacja samodzielnej lub zespołowej pracy studenta
	[PSYCHJ5_U05] Posiada pogłębione umiejętności prezentowania własnych pomysłów, wątpliwości i sugestii, popierania ich rozbudowaną argumentacją w kontekście wybranych perspektyw teoretycznych, poglądów różnych autorów, kierując się przy tym zasadami etycznymi	Posiada pogłębione umiejętności prezentowania własnych pomysłów, wątpliwości i sugestii dotyczących technik radzenia sobie ze stresem, popierania ich rozbudowaną argumentacją w kontekście wybranych perspektyw teoretycznych, poglądów różnych autorów, kierując się przy tym zasadami etycznymi	[SU2] prezentacja/projekt/referat/raport [SU6] demonstracja umiejętności praktycznych
	[PSYCHJ5_W05] Ma uporządkowaną i pogłębioną wiedzę na temat specjalizacji psychologii, obejmującą terminologię, teorię i metodykę	Ma uporządkowaną i pogłębioną wiedzę na temat specjalizacji psychologii, obejmującą terminologię, teorię i metodykę związaną z technikami radzenia sobie ze stresem	[SW1] wypowiedź ustna/rozmowa/diskusja
Treści przedmiotu	Wprowadzenie w pojęcie stresu i radzenie sobie ze stresem 2. Rodzaje stresu 3. Nowoczesne technologie w radzeniu sobie ze stresem (Biofeedback) 4. Trening wyobraźniowy 5. Techniki psychoregulacji i trening oddechowy 6. Mindfulness 7. Metody graficzne w radzeniu sobie ze stresem		
Wymagania wstępne i dodatkowe			

Sposoby i kryteria oceniania osiągniętych efektów uczenia się	Sposób oceniania (składowe)	Próg zaliczeniowy	Składowa oceny końcowej
		Warsztat	51.0%
Zalecana lista lektur	Podstawowa lista lektur	1. Heszen, I. (2013). Psychologia stresu, Wyd. Naukowe PWN, Warszawa. 2. Terelak, J. F. (2008). Człowiek i stres: koncepcje, źródła, reakcje, radzenie sobie, modyfikatory. Oficyna Wydawnicza "Branta". 3. Sapolsky, R. (2011). Dlaczego zebry nie mają wrzodów. Psychofizjologia stresu, Wydawnictwo naukowe PWN, Warszawa	
	Uzupełniająca lista lektur	1. H. Sozański (1999). Podstawy treningu sportowego. COS Warszawa 2. T. Sankowski (2001). Wybrane psychologiczne aspekty aktywności sportowej. AWF Poznań 3. J. Gracz, T. Sankowski. (2000). Psychologia sportu. AWF Poznań 4. Morris, T., Summers, J. (1998). Psychologia sportu. Strategie i techniki. Warszawa Biblioteka Trenera 5. M. Krawczyński, D. Nowicki (2004) (red); Psychologia sportu w treningu dzieci i młodzieży; Biblioteka trenera Warszawa	
	Adresy eZasobów		
Przykładowe zagadnienia/ przykładowe pytania/ realizowane zadania	Proszę podać przykładowe techniki radzenia sobie ze stresem?  Co to jest biofeedback?		
Praktyki zawodowe w ramach przedmiotu	Nie dotyczy		

Dokument wygenerowany elektronicznie. Nie wymaga pieczęci ani podpisu.