

## Karta przedmiotu

|                                          |                                                                                                                         |                                                           |                                      |                        |                                                                                                                          |                       |       |
|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-------|
| Nazwa i kod przedmiotu                   | Techniki radzenia sobie ze stresem, PG_00148618                                                                         |                                                           |                                      |                        |                                                                                                                          |                       |       |
| Kierunek studiów                         | Psychologia (O)                                                                                                         |                                                           |                                      |                        |                                                                                                                          |                       |       |
| Data rozpoczęcia studiów                 | październik 2025 r.                                                                                                     |                                                           | Rok akademicki realizacji przedmiotu |                        | 2028/2029                                                                                                                |                       |       |
| Poziom kształcenia                       | jednolite magisterskie                                                                                                  |                                                           | Grupa zajęć                          |                        | Grupa zajęć obowiązkowych z zakresu kierunku studiów<br>Grupa zajęć z obszarów nauk humanistycznych lub nauk społecznych |                       |       |
| 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 | Effekt kierunkowy                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Effekt z przedmiotu                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Sposób weryfikacji i oceny efektu                                                                     |
|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                               | [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                                                                |
|                               | [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 dotyczącą 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<br>[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<br>[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_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<br>[SK8] obserwacja samodzielnej lub zespołowej pracy studenta |
|                               | [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<br>[SK8] obserwacja samodzielnej lub zespołowej pracy studenta |
|                               | [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<br>[SU6] demonstracja umiejętności praktycznych              |
| Treści przedmiotu             | Wprowadzenie w pojęcie stresu i radzenie sobie ze stresem<br>2. Rodzaje stresu<br>3. Nowoczesne technologie w radzeniu sobie ze stresem (Biofeedback)<br>4. Trening wyobraźniowy<br>5. Techniki psychoregulacji i trening oddechowy<br>6. Mindfulness<br>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%                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 100.0%                  |
| Zalecana lista lektur                                         | Podstawowa lista lektur                                                 | 1. Heszen, I. (2013). Psychologia stresu, Wyd. Naukowe PWN, Warszawa.<br>2. Terelak, J. F. (2008). Człowiek i stres: koncepcje, źródła, reakcje, radzenie sobie, modyfikatory. Oficyna Wydawnicza" Branta".<br>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<br>2. T, Sankowski (2001).Wybrane psychologiczne aspekty aktywności sportowej. AWF Poznań<br>3. J,Gracz, T, Sankowski.(2000). Psychologia sportu. AWF Poznań<br>4. Morris, T., Summers, J. (1998). Psychologia sportu. Strategie i techniki. Warszawa Biblioteka Trenera<br>5. M, Krawczyński, D, Nowicki (2004) (red); Psychologia sportu w treningu dzieci i młodzieży; Biblioteka trenera Warszawa |                         |
|                                                               | Adresy eZasobów                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                         |
|                                                               | Przykładowe zagadnienia/<br>przykładowe pytania/<br>realizowane zadania | Proszę podać przykładowe techniki radzenia sobie ze stresem?<br><br>Co to jest biofeedback?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                         |
| Praktyki zawodowe w ramach przedmiotu                         | Nie dotyczy                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                         |

Dokument wygenerowany elektronicznie. Nie wymaga pieczęci ani podpisu.