

KARTA PRZEDMIOTU

1. Informacje wstępne

Nazwa przedmiotu	Psychologia stresu w służbach mundurowych
Wydział	Wydział Nauk o Bezpieczeństwie
Kierunek	Bezpieczeństwo wewnętrzne
Specjalność/Ścieżka specjalizacyjna	—
Poziom PRK	6 PRK
Poziom kształcenia	studia pierwszego stopnia
Forma studiów	studia niestacjonarne
Grupa zajęć	—
Liczba punktów ECTS	2
Rodzaj przedmiotu	obowiązkowy
Liczba godzin ogółem	15 godz.
Cykl dydaktyczny	2023/2024 zimowy
Semestr studiów	3
Rok studiów	2
Profil kształcenia	ogólnoakademicki
Rok realizacji	2024/2025
Język wykładowy	polski
Osoba odpowiedzialna za przedmiot	dr hab. Kazimierz Nagody-Mrozowicz (e-mail: knagody-mrozowicz@uafm.edu.pl)

Semestr, liczba punktów ECTS, rodzaj zajęć, liczba godzin w planie studiów

Semestr	Wykład
3	15 godz. 2 ECTS

2. Cele przedmiotu

C1	Studenci zapoznają się z podstawowymi teoriami stresu, jego fizjologicznymi i psychologicznymi mechanizmami oraz specyfiką stresu w środowisku służb mundurowych. Uczestnicy kursu nauczą się skutecznych strategii radzenia sobie ze stresem, w tym technik relaksacyjnych, metod zarządzania emocjami i budowania odporności psychicznej. Studenci poznają metody wsparcia psychologicznego dla siebie i swoich kolegów, z uwzględnieniem interwencji kryzysowej oraz znaczenia wsparcia społecznego w zespołach mundurowych.
----	---

3. Wymagania wstępne

Podstawy psychologii lub innych przedmiot zawierający wiedzę na temat procesów psychicznych człowieka

4. Opis efektów uczenia się

W1		EUK6_W1, EUK6_W2, EUK6_W3, EUK6_W5
U1		EUK6_U1, EUK6_U2, EUK6_U3, EUK6_U4, EUK6_U7, EUK6_U8, EUK6_U9
K1		EUK6_KS1, EUK6_KS2, EUK6_KS3, EUK6_KS4, EUK6_KS5

5. Treści programowe

Wykład (15 godz.)

Kod	Tematyka zajęć (nr semestru: 3)
Wyk1	Mechanizmy stresu – definicje, rodzaje i modele teoretyczne Opis: Omówienie podstawowych pojęć związanych ze stresem, jego rodzajów (eustres i dystres) oraz najważniejszych teorii stresu (model Lazarusa i Folkman, teoria Seyle'a, model zasobów Hobfolla). Przedstawienie specyfiki stresu w służbach mundurowych.
Wyk2	Stres w służbach mundurowych – źródła i konsekwencje Opis: Analiza głównych czynników stresogennych w służbach mundurowych, takich jak presja czasu, zagrożenie życia, sytuacje ekstremalne i praca zmianowa. Omówienie skutków długotrwałego stresu – psychicznych (PTSD, wypalenie zawodowe), fizjologicznych (choroby psychosomatyczne) i społecznych (problemy w relacjach, uzależnienia).
Wyk3	Strategie radzenia sobie ze stresem Opis: Przegląd strategii radzenia sobie ze stresem w kontekście służb mundurowych – mechanizmy adaptacyjne i nieadaptacyjne. Omówienie technik poznawczo-behawioralnych, metod relaksacyjnych oraz roli aktywności fizycznej i zdrowego trybu życia.
Wyk4	Strategie radzenia sobie ze stresem (1h) Opis: Przegląd strategii radzenia sobie ze stresem w kontekście służb mundurowych – mechanizmy adaptacyjne i nieadaptacyjne. Omówienie technik poznawczo-behawioralnych, metod relaksacyjnych oraz roli aktywności fizycznej i zdrowego trybu życia
Wyk5	Profilaktyka stresu i budowanie odporności psychicznej Opis: Omówienie metod profilaktycznych – trening odporności psychicznej, rola samoświadomości i autorefleksji, zarządzanie czasem i zasobami. Praktyczne wskazówki dotyczące rozwijania odporności psychicznej w zawodach wysokiego ryzyka.

6. Metody dydaktyczne

Wykład	
	Wykład informacyjny
	Wykład konwersatoryjny, objaśnienie, rozmowa kierowana
M17	Prezentacja multimedialna
M20	Wykłady

7. Nakład pracy studenta

Forma aktywności studenta	Obciążenie studenta
----------------------------------	----------------------------

Wykład	15 godz.
W tym metodą e-learning:	0 godz.

Praca własna studenta	
zapoznanie się z literaturą, Praca własna studenta- test, przygotowanie projektu, Praca własna studenta	35 godz.

Całkowite obciążenia	
Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta	50 godz.
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	2 ECTS

8. Kryteria oceny

Wykłady (Egzamin końcowy / Zaliczenie końcowe)	
Na ocenę 5:	Bardzo dobry poziom frekwencji, zaangażowania, aktywności i wiedzy, wyrażony w postaci udziału w zajęciach, aktywności podczas zajęć i poziomem wykonania zleconych zadań projektowych lub innych
Na ocenę 4,5:	Wyróżniający poziom frekwencji, zaangażowania, aktywności i wiedzy, wyrażony w postaci udziału w zajęciach, aktywności podczas zajęć i poziomem wykonania zleconych zadań projektowych lub innych
Na ocenę 4:	Dobry poziom frekwencji, zaangażowania, aktywności i wiedzy, wyrażony w postaci udziału w zajęciach, aktywności podczas zajęć i poziomem wykonania zleconych zadań projektowych lub innych
Na ocenę 3,5:	Zadawalający poziom frekwencji, zaangażowania, aktywności i wiedzy, wyrażony w postaci udziału w zajęciach, aktywności podczas zajęć i poziomem wykonania zleconych zadań projektowych lub innych
Na ocenę 3:	Dostateczny poziom frekwencji, zaangażowania, aktywności i wiedzy, wyrażony w postaci udziału w zajęciach, aktywności podczas zajęć i poziomem wykonania zleconych zadań projektowych lub innych

9. Literatura

Literatura podstawowa

1. Heszen-Niejodek, I. & Sęk, H. (red.) (2021). Psychologia zdrowia. Wydawnictwo Naukowe PWN.
2. Sęk, H. & Cieślak, R. (red.) (2011). Wsparcie społeczne, stres i zdrowie. Wydawnictwo Naukowe PWN
3. Kaczmarek, Ł. D. & Słowińska, A. (2020). Psychologia stresu. Źródła, konsekwencje, mechanizmy radzenia sobie. Wydawnictwo Naukowe PWN

Literatura uzupełniająca

1. Łosiak, W. (2021). Psychologia stresu. Koncepcje, badania, zastosowania. Wydawnictwo Naukowe PWN.
2. Folkman, S. (2012). Nowe podejście do radzenia sobie ze stresem. Wydawnictwo Naukowe PWN

Publikacje prowadzącego

1. „Strach i przywództwo. Człowiek. Kultura. Adiutuizm”, Wydawnictwo Naukowe Akademii Wojsk Lądowych im. gen. T. Kościuszki, Wrocław 2020, ISBN 978-83-66299-36-8
2. „Management, Organization and Fear: Causes, Consequences and Strategies”, Routledge Studies in Management, Organizations and Society, Taylor & Francis Group Routledge, New York – London 2021, ISBN 978-0-367-47984-8

10. Informacja o osobach prowadzących zajęcia

Osoby prowadzące zajęcia

dr hab. Kazimierz Nagody-Mrozowicz (e-mail: knagody-mrozowicz@uafm.edu.pl)