Спецификација предмета за књигу предмета

Студијски програм	Психологија		
Изборно подручје (модул)			
Врста и ниво студија	Основне академске студије		
Назив предмета	Психологија стреса		
Наставник (за предавања)			
Наставник/сарадник (за вежбе)			
Наставник/сарадник (за ДОН)			
Број ЕСПБ	6	**Статус предмета (обавезни/изборни)**	обавезни
Услов	Одслушан курс из Емоција и мотивације и Опште психопатологије		
Циљ предмета	Упознавање студената са изворима стреса и утицајем стресора на физиолошку, психолошку и социјалну раван функционисања појединца и групе, како у негативном, тако и у позитивном смислу. Упознавање са различитим концептима стреса,пре свега, физиолошким и психолошким и начинима на који они третирају овај свакодневни феномен.		
Исход предмета	Студент оспособљен да : препозна различите врста стресора; измери ниво стреса, као и да примени одговарајуће стратегије, технике и инструменте у циљу превенције, контроле и отклањања негативних последица стреса; овлада техникама превладавања стреса ; обучи друге и пренесе знања о техникама управљања стресном ситуацијом.		
Садржај предмета			
Теоријска настава	Дефиниција стреса и сродних појмова-кризе и трауме. Рани концепти стреса-биолошки модел Селија. Психолошки модели-Лазарусов и концепт Кокса и Мекеја. Реакције на стрес . Мерење стреса. Типови личности и стрес. Стрес и болести (психосоматске, малигне, кардиоваскуларне, кожне и гастроинтестиналне). Стресне реакције у масовним несрећама. ПТСП Контрола стреса. Технике превладавања стреса: аутогени тренинг. Технике: прогресивна мишићна релаксација, абдоминално дисање.Технике: биофидбек. Технике: медитација, визуелизација, вођена имагинација.Стрес и социјална подршка.		
настава (вежбе, ДОН, студијски	Практични део наставе састојао би се у: идентификацији и мерењу стреса код различитих циљних група (запослених у образовању, здравству, полицији, трговини итд.) демонстрирању различитих метода за отклањање негативних последица стреса као и у обучавању сваког студента једном од антистрес техника .		
1	Бенсаба, С. (2002). Стрес је живот, Београд, Завод за издавање уџбеника.		
2	Каличанин, П.и сар (2001). Стрес-здравље и болест. Београд: Обележја.		
3	Хаџи-Пешић, М., Жикић, О. (2014). Стрес-превладавање и контрола. Ниш: Сцеро принт.		
4	Аурел А., Божин, А.(2001). Личност и стрес: осећај кохерентности и превладавање стреса у условима друштвене кризе. Вршац.		
5	Влајковић, Ј. (2005).Животне кризе: превенција и превазилажење.Београд.		
Број часова активне наставе недељно током семестра/триместра/године			
Предавања	**Вежбе**	**ДОН**	**Студијски истраживачки рад**	**Остали часови**
2	1			
Методе извођења наставе	Вербална презентација, наставни филмови и практична демонстрација анти-стрес техника		
Оцена знања (максимални број поена 100)			
Предиспитне обавезе	**поена**	**Завршни испит**	**поена**
активност у току предавања	7.5	**писмени испит**	20
практична настава	7.5	**усмени испит**	30
колоквијуми	20		
семинари	15		