

KARTA PRZEDMIOTU

Kod przedmiotu	0923.3.PS1.F10.PS	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	Psychologia stresu Psychology of stress
	angielskim	

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

1.1. Kierunek studiów	Praca socjalna
1.2. Forma studiów	Stacjonarne
1.3. Poziom studiów	Pierwszego stopnia - licencjackie
1.4. Profil studiów*	Praktyczny
1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu	dr Daria Rębiś
1.6. Kontakt	Daria.rebis@ujk.edu.pl

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Język wykładowy	polski
2.2. Wymagania wstępne*	brak

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć	Wykłady, ćwiczenia	
3.2. Miejsce realizacji zajęć	Pomieszczenia dydaktyczne UJK	
3.3. Forma zaliczenia zajęć	Zaliczenie z oceną	
3.4. Metody dydaktyczne	Wykład: wykład informacyjny (WI), wykład problemowy (WP) Ćwiczenia: dyskusja wielokrotna (grupowa) (DG), dyskusja – burza mózgu (BM), film (FL), referat (prezentacja multimedialna), praca z tekstem drukowanym	
3.5. Wykaz literatury	podstawowa	<ol style="list-style-type: none"> 1. Heszen-Niejodek, I. (2016). Psychologia stresu. Korzystne i niekorzystne skutki stresu życiowego. Warszawa, PWN. 2. Łosiak, W. (2008). Psychologia stresu. Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne. 3. Terelak, J. (2008). Człowiek i stres psychologiczny, Warszawa: Oficyna Wyd. Branta 4. Ogińska-Bulik, N., Juczyński, Z. (2008). Osobowość, stres a zdrowie. Warszawa: Difin. 5. Selye, H. (1977). Stres okiełznany. Warszawa: PIW.
	uzupełniająca	<ol style="list-style-type: none"> 1. Franken, R.E. (2006). Psychologia motywacji. Gdańsk: GWP. 2. Hamer, H. (1999). Rozwój umiejętności społecznych. Warszawa: Veda. 3. Heszen-Niejodek, I. (2001). Teoria stresu psychologicznego i radzenia sobie. [W]: Strelau, J. (red). Psychologia. Podręcznik akademicki. Gdańsk: GWP. 4. Lazarus, R. (1986). Paradygmat stresu i radzenie sobie. Nowiny Psychologiczne nr 3-4. 5. Terelak, J.F. (2017). Stres życia: Perspektywa psychologiczna. Warszawa: Wyd. Naukowe UKSW.

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

<p>4.1. Cele przedmiotu</p> <p style="text-align: center;">Wykład</p> <p>C1. Dostarczenie wiedzy na temat zjawiska stresu C2. Nabycie umiejętności rozpoznawania przyczyn i objawów stresu C3. Kształtowanie prawidłowych postaw w rozumieniu i interpretacji źródeł stresu</p> <p style="text-align: center;">Ćwiczenia</p> <p>C1. Zdobycie wiedzy na temat przyczyn powstawania stresu i radzenia sobie z nim C2. Rozwinięcie umiejętności zastosowania psychologii stresu w praktyce C3. Nabycie umiejętności oceny poziomu swojej wiedzy w obszarze praktycznego zastosowania metod i technik badania i radzenia sobie ze stresem</p>
<p>4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)</p> <p>Wykład:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Zapoznanie z kartą przedmiotu i warunkami zaliczenia. 2. Wprowadzenie w problematykę stresu (podstawowe pojęcia).

3. Biologiczne mechanizmy stresu.
4. Psychologiczne koncepcje stresu.
5. Charakterystyka stresorów.
6. Style, strategie i proces radzenia sobie ze stresem.
7. Źródła i mechanizmy stresu.
8. Stres jako mechanizm pośredniczący w etiopatogenezie chorób. Choroby związane ze stresem.
9. Cechy osobowości a doświadczanie stresu i radzenie sobie z nim.
10. Proaktywne radzenie sobie.

Ćwiczenia:

1. Zapoznanie z kartą przedmiotu i warunkami zaliczenia.
2. Psychofizjologia stresu
3. Stres jako bodziec, reakcja i transakcja
4. Pomiar stresu i radzenia sobie - narzędzia badawcze przeznaczone do pomiaru stresu i radzenia sobie ze stresem.
5. Konstruktywne i dysfunkcyjne strategie radzenia sobie ze stresem.
6. Specyfika radzenia sobie ze stresem w wybranych grupach społecznych i zawodowych
7. Zespół wypalenia zawodowego. Objawy, konsekwencje i zapobieganie

4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
w zakresie WIEDZY:		
W01	Ma pogłębioną wiedzę o aktualnych osiągnięciach psychologii stresu i radzenia sobie z nim w praktyce	PS1P_W01
W02	Zna podstawowe koncepcje dotyczące stresu i radzenia sobie ze stresem	PS1P_W2
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:		
U01	Potrafi wykorzystać wiedzę teoretyczną z zakresu psychologii stresu i radzenia sobie ze stresem w celu analizowania motywów i wzorów ludzkich zachowań, diagnozowania i prognozowania sytuacji	PS1P_U03
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:		
K01	Jest gotów do inicjowania działania na rzecz interesu publicznego w sytuacjach stresowych	PS1P_K03

4.4.	Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się									
Efekty przedmiotowe (symbol)	Sposób weryfikacji (+/-)									
	Kolokwium*			Projekt*			Aktywność na zajęciach*			
	Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			
	W	C	...	W	C	...	W	C
W01	x				x					
W02	x				x					
U01		x			x				x	
K01		x			x				x	

*niepotrzebne usunąć

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się

Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
wykład (W)	3	Zaliczenie kolokwium weryfikującego wiedzę i osiągnięcie w sumie rezultatu na poziomie od 51% do 60 % maksymalnej liczby punktów
	3,5	Zaliczenie kolokwium weryfikującego wiedzę i osiągnięcie w sumie rezultatu na poziomie od 61% do 70 % maksymalnej liczby punktów
	4	Zaliczenie kolokwium weryfikującego wiedzę i osiągnięcie w sumie rezultatu na poziomie od 71% do 80 % maksymalnej liczby punktów
	4,5	Zaliczenie kolokwium weryfikującego wiedzę i osiągnięcie w sumie rezultatu na poziomie od 81% do 90 % maksymalnej liczby punktów
	5	Zaliczenie kolokwium weryfikującego wiedzę i osiągnięcie w sumie rezultatu na poziomie od 91% do 100 % maksymalnej liczby punktów

ćwiczenia (C)*	3	Zaliczenie kolokwium weryfikującego wiedzę na poziomie od 51% do 60 % maksymalnej liczby punktów i przygotowanie projektu naukowego na dostatecznym poziomie
	3,5	Zaliczenie kolokwium weryfikującego wiedzę na poziomie od 61% do 70 % maksymalnej liczby punktów i przygotowanie projektu naukowego na dostatecznym poziomie
	4	Zaliczenie kolokwium weryfikującego wiedzę na poziomie od 71% do 80 % maksymalnej liczby punktów i przygotowanie projektu naukowego na dobrym poziomie
	4,5	Zaliczenie kolokwium weryfikującego wiedzę na poziomie od 81% do 90 % maksymalnej liczby punktów i przygotowanie projektu naukowego na dobrym poziomie
	5	Zaliczenie kolokwium weryfikującego wiedzę na poziomie od 91 % maksymalnej liczby punktów i przygotowanie projektu naukowego na bardzo dobrym poziomie

5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta
	Studia stacjonarne
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/	20
Udział w wykładach*	10
Udział w ćwiczeniach, konwersatoriach, laboratoriach*	10
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	30
Przygotowanie do wykładu*	5
Przygotowanie do ćwiczeń, konwersatorium, laboratorium*	10
Przygotowanie do kolokwium*	10
Opracowanie projektu	5
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	50
PUNKTY ECTS za przedmiot	2

*niepotrzebne usunąć

Przyjmuję do realizacji (data i czytelne podpisy osób prowadzących przedmiot w danym roku akademickim)

.....