**KARTA PRZEDMIOTU**

|  |  |
| --- | --- |
| **Kod przedmiotu** | 0313.3.PSY.A09.PZWSPU |
| **Nazwa przedmiotu w języku**  | polskim | **Radzenie sobie ze stresem***Coping with Stress* |
| angielskim |

1. **USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW**

|  |  |
| --- | --- |
| **1.1. Kierunek studiów** | Psychologia |
| **1.2. Forma studiów** | Stacjonarne/niestacjonarne |
| **1.3. Poziom studiów** | Jednolite magisterskie |
| **1.4. Profil studiów\*** | Ogólnoakademicki |
| **1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu**  | mgr Tomasz Wajs |
| **1.6. Kontakt**  | tomasz.wajs@ujk.edu.pl |

1. **OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU**

|  |  |
| --- | --- |
| **2.1. Język wykładowy** | Język polski |
| **2.2. Wymagania wstępne\*** | brak |

1. **SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU**

|  |  |
| --- | --- |
| * 1. **Forma zajęć**
 | ćwiczenia |
| * 1. **Miejsce realizacji zajęć**
 | Pomieszczenia dydaktyczne UJK  |
| * 1. **Forma zaliczenia zajęć**
 | zaliczenie z oceną (ćw) |
| * 1. **Metody dydaktyczne**
 | **Ćwiczenia** dyskusja wielokrotna (grupowa) (DG), dyskusja – burza mózgów (BM), metoda inscenizacji (MI), film (FL) |
| * 1. **Wykaz literatury**
 | **podstawowa** | Sapolsky, R. M. (2022). *Dlaczego zebry nie mają wrzodów? Psychofizjologia stresu*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.Perski, A. (2022). Stres. *Poradnik na trudne czasy. O stresie, wypaleniu oraz drogach powrotu do życia w równowadze*. Wydawnictwo Teofrast. |
| **uzupełniająca** | Segal, Z., Teasdale, J., & Williams, M. (2024). *Praktyka uważności: Ośmiotygodniowy program ćwiczeń pozwalający uwolnić się od depresji i napięcia emocjonalnego*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego. |

1. **CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ**

|  |
| --- |
| * 1. **Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)**

**ćwiczenia**C1 – wiedza na temat zasad radzenia sobie ze stresem i technik relaksacyjnychC2 – posiadanie umiejętności w obszarze radzenia sobie ze stresem i wpływu na uczenie się C3 – nabycie kompetencji w radzeniu sobie ze stresem  |
| * 1. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)

**Ćwiczenia**1. Wprowadzenie w tematykę zajęć. Zapoznania z kartą przedmiotu i warunkami zaliczenia.
2. Współczesne koncepcje stresu oraz temat higieny psychicznej.
3. Trening relaksacyjny Jacobsona oraz trening autogenny Schultza.
4. Techniki uważności oraz medytacja w radzeniu sobie ze stresem.
5. Alternatywne formy relaksu:

- lasoterapia- arteterapia- geloterapia- muzykoterapia- animaloterapia.6 . Treningi wdzięczności a radzenie sobie ze stresem.7 . Terapia przez pisanie w celu radzenia sobie ze stresem.1. Podsumowanie przedmiotu.
 |

* 1. **Przedmiotowe efekty uczenia się**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Efekt**  | **Student, który zaliczył przedmiot** | **Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się** |
| w zakresie **WIEDZY:** |
| W01 | ma wiedzę z zakresu radzenia sobie ze stresem oraz podstawowe teorie psychologiczne odnoszące się do stresu  | PSYCH\_W13 |
| w zakresie **UMIEJĘTNOŚCI:** |
| U01 | potrafi zastosować zdobytą wiedzę przygotować podstawowy warsztat odnoszący się do umiejętności radzenia sobie z trudnymi sytuacjami (np. Trening relaksacyjny) | PSYCH\_U02 |
| w zakresie **KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:** |
| K01 | Potrafi rozpoznać i zastosować priorytetowe zadania odnośnie technik radzenia sobie ze stresem  | PSYCH\_K04 |

|  |
| --- |
| * 1. **Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się**
 |
| **Efekty przedmiotowe****(symbol)** | **Sposób weryfikacji (+/-)** |
| **Egzamin ustny/pisemny\*** | **Kolokwium\*** | **Projekt\*** | **Aktywność na zajęciach\*** | **Praca własna\*** | **Praca w grupie\*** | **Inne (jakie?)\*** |
| **Forma zajęć** | **Forma zajęć** | **Forma zajęć** | **Forma zajęć** | **Forma zajęć** | **Forma zajęć** | **Forma zajęć** |
| W | C | ... | W | C | ... | W | C | ... | W | C | ... | W | C | ... | W | C | ... | W | C | ... |
| W01 |  |  |  |  |  |  |  | **+** |  |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| U01 |  |  |  |  |  |  |  | **+** |  |  | **+** |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |
| K01 |  |  |  |  |  |  |  | **+** |  |  | **+** |  |  | **+** |  |  | **+** |  |  |  |  |

**\*niepotrzebne usunąć**

|  |
| --- |
| * 1. **Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się**
 |
| **Forma zajęć** | **Ocena** | **Kryterium oceny** |
| **ćwiczenia (C)\*** | **3** | opanował materiał w stopniu zadowalającym/podstawowym oraz wykazał się podstawową aktywnością na zajęciach i przygotował projekt na poziomie zadowalającym – od 50% |
| **3,5** | opanował materiał w stopniu zadowalającym oraz wykazał się zadowalającym aktywnością na zajęciach i przygotował projekt na poziomie zadowalającym – od 61% |
| **4** | opanował materiał w stopniu dobrym oraz wykazał się aktywnością na zajęciach i przygotował projekt na poziomie dobrym – od 71% |
| **4,5** | opanował materiał w stopniu ponad dobrym oraz wykazał się dużą aktywnością na zajęciach i przygotował projekt na poziomie ponad dobrym – od 81% |
| **5** | opanował materiał w stopniu bardzo dobrym oraz wykazał się bardzo dobrą aktywnością na zajęciach i przygotował projekt na poziomie bardzo dobrym – od 91% |

1. **BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA**

|  |  |
| --- | --- |
| **Kategoria** | **Obciążenie studenta** |
| **Studia****stacjonarne** | **Studia****niestacjonarne** |
| LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/ | **15** | **10** |
| Udział w ćwiczeniach,  | 15 | 10 |
| SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/ | **10** | **15** |
| Przygotowanie do ćwiczeń w tym zapoznanie z literaturą | 5 | 10 |
| Zebranie materiałów do projektu, kwerenda internetowa\* | 5 | 5 |
| **ŁĄCZNA LICZBA GODZIN** | **25** | **25** |
| **PUNKTY ECTS za przedmiot** | **1** | **1** |

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

............................................................................................................................