**KARTA PRZEDMIOTU**

|  |  |
| --- | --- |
| **Kod przedmiotu** | 0313.3.PSY.F23.PSiRS |
| **Nazwa przedmiotu w języku**  | polskim | **Psychologia stresu i radzenia sobie*****Psychology of Stress and Coping*** |
| 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**  | dr Lilia Suchocka |
| **1.6. Kontakt**  | lilia.suchocka@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**
 | Wykład, ćwiczenia, e-lerning  |
| * 1. **Miejsce realizacji zajęć**
 | Pomieszczenia dydaktyczne UJK  |
| * 1. **Forma zaliczenia zajęć**
 | Egzamin (wykład) Zaliczenie na ocenę (ćwiczenia) zaliczenie (e-learning) |
| * 1. **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**E-learning:** zadania tematyczne na e-platformie, quizy, testy, forum dyskusyjne |
| * 1. **Wykaz literatury**
 | **podstawowa** | 1. Heszen-Niejodek, I. (2014). 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** | 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.
 |

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

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

 **Wykład**C1. Dostarczenie wiedzy na temat psychologii stresu i radzenia sobie z nimC2. Nabycie umiejętności stosowania wiedzy rozpoznawania rodzajów i przyczyn stresu C3. Kształtowanie prawidłowych postaw w rozumieniu i interpretacji źródeł stresu **Ćwiczenia**C1. Zdobycie wiedzy na temat na temat różnorodności przyczyn powstawania stresu i radzenia sobie z nimC2. Rozwinięcie umiejętności praktycznego zastosowania psychologii stresu w praktyceC3. Nabycie umiejętności oceny poziomu swojej wiedzy w obszarze praktycznego zastosowania metod i technik badania i radzenia sobie ze stresem**E-learning**C1. Zdobycie wiedzy na temat na temat różnorodności przyczyn powstawania stresu i radzenia sobie z nimC2. Rozwinięcie umiejętności praktycznego zastosowania psychologii stresu w praktyceC3. Nabycie umiejętności oceny poziomu swojej wiedzy w obszarze praktycznego zastosowania metod i technik badania i radzenia sobie ze stresem |
| * 1. **Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)**

**Wykład:**1. Zapoznanie z kartą przedmiotu i warunkami zaliczenia.
2. Wprowadzenie w problematykę stresu (podstawowe pojęcia).
3. Biologiczne podstawy stresu.
4. Stres konstruktywny a stres destruktywny.
5. Psychologiczne koncepcje stresu.
6. Źródła i mechanizmy stresu.
7. Jednostka w obliczu stresu psychologicznego (przyczyny, dynamika, następstwa i konsekwencje).
8. Stres a zdrowie.
9. Cechy osobowości a doświadczanie stresu i radzenie sobie z nim.
10. Strategie i techniki radzenia sobie ze stresem.

**Ćwiczenia:**1. Zapoznanie z kartą przedmiotu i warunkami zaliczenia.
2. Indywidualne reakcje na stres.
3. Charakterystyka sytuacji stresowej.
4. Style reakcji na stres.
5. Motywacyjna funkcja stresu.
6. Wybrane techniki relaksacyjne.

**E-learning:**1. Zapoznanie z kartą przedmiotu i warunkami zaliczenia.
2. Koncepcje stresu.
3. Stres jako bodziec a stres jako reakcja.
4. Transakcyjna teoria stresu
 |

* 1. **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 i radzenia sobie z nim w praktyce | PSYCH\_W01 |
| W02 | ma uporządkowaną i pogłębioną wiedzę dotyczącą terminologii, teorii z zakresu psychologii stresu | PSYCH\_W03 |
| W03 | zna terminologię używaną w psychologii oraz jej zastosowanie w dyscyplinach pokrewnych na poziomie rozszerzonym, ze szczególnym uwzględnieniem nauk społecznych, humanistycznych i medycznych | PSYCH\_W07 |
| W04 | ma pogłębioną i uporządkowaną wiedzę na temat zasad i norm etycznych i prawnych oraz etyki zawodowej w stosowaniu radzenia sobie ze stresem | PSYCH\_W10 |
| w zakresie **UMIEJĘTNOŚCI:** |
| U01 | potrafi posłużyć się psychologiczną wiedzą teoretyczną w charakteryzowaniu i analizie źródeł i dynamiki procesów oraz potrafi w sposób krytyczny zastosować tę wiedzę rozumieniu psychologii stresu i radzenia sobie z nim  | PSYCH\_U03 |
| U02 | posiada pogłębioną umiejętność stosowania technik efektywnego komunikowania się i radzenia sobie ze stresem | PSYCH\_U09 |
| w zakresie **KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:** |
| K01 | potrafi formułować opinie dotyczące różnych aspektów dziedzin zastosowania psychologii stresu we współpracy z przedstawicielami innych dyscyplin | PSYCH\_K02 |
| K02 | potrafi krytycznie odnosić się i ustalać priorytety oraz identyfikować i rozstrzygać dylematy związane z kontekstem zastosowania psychologii stresu i radzenia sobie z nim | PSYCH\_K04 |

|  |
| --- |
| * 1. **Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się**
 |
| **Efekty przedmiotowe****(symbol)** | **Sposób weryfikacji (+/-)** |
| **Egzamin 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 | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| W02 | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| W03 | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| W04 | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| U01 |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  | **+** |  |  | **+** |  |  | **+** |  |  |  |  |
| U02 |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  | **+** |  |  | **+** |  |  | **+** |  |  |  |  |
| K01 |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  | **+** |  |  | **+** |  |  | **+** |  |  |  |  |
| K02 |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  | **+** |  |  | **+** |  |  | **+** |  |  |  |  |

**\*niepotrzebne usunąć**

|  |
| --- |
| * 1. **Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się**
 |
| **Forma zajęć** | **Ocena** | **Kryterium oceny** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **wykład (W)** | **3** | min. 50 % poprawnych odpowiedzi z egzaminu |
| **3,5** | min. 61 % poprawnych odpowiedzi z egzaminu |
| **4** | min. 71 % poprawnych odpowiedzi z egzaminu |
| **4,5** | min. 81 % poprawnych odpowiedzi z egzaminu |
| **5** | min. 91 % poprawnych odpowiedzi z egzaminu |
| **ćwiczenia (C)\*** | **3** | Opanował materiał w stopniu podstawowym i uzyskał na kolokwium przynajmniej 50% odpowiedzi pozytywnych oraz wykazał się podstawową aktywnością na zajęciach  |
| **3,5** | Opanował materiał w stopniu zadawalającym i uzyskał na kolokwium przynajmniej 61% odpowiedzi pozytywnych oraz wykazał się zadowalającym aktywnością na zajęciach  |
| **4** | Opanował materiał w stopniu dobrym i uzyskał na kolokwium przynajmniej 71% odpowiedzi pozytywnych oraz wykazał się dużą aktywnością na zajęciach  |
| **4,5** | Opanował materiał w stopniu ponad dobrym i uzyskał na kolokwium przynajmniej 81% odpowiedzi pozytywnych oraz wykazał się dużą aktywnością na zajęciach  |
| **5** | Opanował materiał w stopniu bardzo dobrym i uzyskał na kolokwium przynajmniej 91% odpowiedzi pozytywnych oraz wykazał się wyróżniającą aktywnością na zajęciach  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **e-lerning** | **zaliczenie** | Uzyskanie z kolokwium zaliczeniowego przynajmniej 50 % możliwych punktów |

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Kategoria** | **Obciążenie studenta** |
| **Studia****stacjonarne** | **Studia****niestacjonarne** |
| LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/ | **52** | **32** |
| Udział w wykładach\* | 30 | 15 |
| Udział w ćwiczeniach \* | 15 | 10 |
| Udział w egzaminie/kolokwium zaliczeniowym\* | 2 | 2 |
| Inne ( e-learning)\* | 5 | - |
| SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/ | **48** | **68** |
| Przygotowanie do wykładu\* | 8 | 10 |
| Przygotowanie do ćwiczeń \* | 10 | 20 |
| Przygotowanie do egzaminu/kolokwium\* | 20 | 30 |
| Opracowanie prezentacji multimedialnej\* | 5 | 8 |
| **ŁĄCZNA LICZBA GODZIN** | **100** | **100** |
| **PUNKTY ECTS za przedmiot** | **4** | **4** |

**\*niepotrzebne usunąć**

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

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