**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**  | dr Justyna Mróz |
| **1.6. Kontakt**  | jmroz@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** | 1. Sapolsky, R.M. (2010). Dlaczego zebry nie mają wrzodów – psychofizjologia stresu. Warszawa: PWN.
2. Siek S. (1998). Twoja odpowiedź nas stres. Relaksacja, medytacja, autosugestia. Wrocław. Wydawnictwo Wrocławskie.
 |
| **uzupełniająca** | 1. [Albisetti](https://www.ibuk.pl/szukaj/Valerio-Albisetti.html?co=Valerio+Albisetti)  V. (2009) Trening Autogeniczny, Kielce , Jedność
2. Paul-Cavallier F.J., (2009). Wizualizacja. Poznań. REBIS.
3. Weller S. (2012). Oddech w psychoterapii. Sopot.GWP.
 |

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. Rola oddechu.3 - Trening relaksacyjny Jacobsona.4 - Trening autogenny Schultza jako technika wykorzystywana w „radzeniu sobie” ze stresem.5 - Wizualizacja jako sposób radzenia sobie ze stresem i możliwości jej wykorzystania w uczeniu się.6 – Medytacja oraz pokrewne techniki relaksacyjne.7 – Alternatywne formy relaksu, aromaterapia, muzykoterapia. 8 – Podsumowanie tematu radzenia sobie ze stresem.  |

* 1. **Przedmiotowe efekty uczenia się**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Efekt**  | **Student, który zaliczył przedmiot** | **Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się** |
| w zakresie **WIEDZY:** |
| W01 | zna terminologię z zakresu radzenia sobie ze stresem oraz jej zastosowanie w dyscyplinach pokrewnych psychologii na poziomie rozszerzonym, ze szczególnym uwzględnieniem nauk społecznych i medycznych | PSYCH\_W07 |
| w zakresie **UMIEJĘTNOŚCI:** |
| U01 | potrafi wykorzystywać teorie psychologiczne w celu ich użyteczności w radzeniu sobie ze stresem oraz potrafi w sposób krytyczny zastosować tę wiedzę w diagnozowaniu jednostki i grupy | PSYCH\_U02 |
| w zakresie **KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:** |
| K01 | potrafi identyfikować i rozstrzygać dylematy powstające w obszarze 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 zadawalającym/podstawowym oraz wykazał się podstawową aktywnością na zajęciach i przygotował projekt na poziomie zadowalającym – od 50% |
| **3,5** | Opanował materiał w stopniu zadawalającym 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 | 5 | 10 |
| Zebranie materiałów do projektu, kwerenda internetowa\* | 5 | 5 |
| **ŁĄCZNA LICZBA GODZIN** | **25** | **25** |
| **PUNKTY ECTS za przedmiot** | **1** | **1** |

**\*niepotrzebne usunąć**

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

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