**KARTA PRZEDMIOTU**

|  |  |
| --- | --- |
| **Kod przedmiotu** | 0313.3.PSY.F25.TKS |
| **Nazwa przedmiotu w języku** | polskim | **Trening kontroli stresu***Training of Stress Control* |
| 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. Osobaprzygotowująca kartęprzedmiotu** | Mgr Karolina Ginalska |
| **1.6. Kontakt** | karolina.ginalska@ujk.edu.pl |

1. **OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU**

|  |  |
| --- | --- |
| **2.1. Język wykładowy** | Język polski |
| **2.2. Wymagania wstępne\*** | Zaliczenie kursu Psychologia emocji i motywacji |

1. **SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU**

|  |  |
| --- | --- |
| * 1. **Forma zajęć**
 | laboratorium |
| * 1. **Miejsce realizacji zajęć**
 | Pomieszczenia dydaktyczne UJK  |
| * 1. **Forma zaliczenia zajęć**
 | Zaliczenie z oceną (L) |
| * 1. **Metody dydaktyczne**
 | **Laboratorium:** dyskusja wielokrotna (grupowa) (DG), metaplan (MT), dyskusja – burza mózgów (BM), film (FL), |
| * 1. **Wykaz literatury**
 | **podstawowa** | 1. Bailey, R. (2011). Zarządzanie stresem. Zbiór technik i narzędzi dla doradców oraz prowadzących szkolenia. Warszawa: Wolters Kluwer
2. Cooper, C., Quick , J.C. (2017). The Handbook of Stress and Health: A Guide to Research and Practice. [Hoboken](https://en.wikipedia.org/wiki/Hoboken%2C_New_Jersey): Wiley-Blackwell.
3. Chiesa, A., Serretti, A. (2009). Mindfulness-Based Stress Reduction for Stress Management in Healthy People: A Review and Meta-Analysis. The Journal of Alternative and Complementary Medicine 15 (5).
4. Geisselhart R (2009). Stresologia: techniki zarządzania stresem. Warszawa, Flashbook.pl
5. Heszen, I. (2013). Psychologia stresu. Warszawa, Wydawnictwo Naukowe PWN
6. Kronenberger M (2004). Muzykoterapia: wykorzystanie technik aktywnych i receptywnych w profilaktyce stresu. Łódź, Global Enterprises.
7. Kurtek P. (2015). Projekcyjny test radzenia sobie młodzieży z lekką niepełnosprawnością intelektualną w sytuacjach trudnych z osobami znaczącymi (R-PDPI) - wersja eksperymentalna. Psychologia Rozwojowa, 3 (20), 77-94.
8. Siek S. (2006). Autopsychoterapia. Warszawa, ATK
 |
| **uzupełniająca** | 1. Konieczna E.J. , 2003, Arteterapia w teorii i praktyce. Kraków, Impuls.
2. Kulmatycki L. (1999). Lekcja relaksacji. Wrocław, Wyd. AWF
3. Pileccy W., J., 1996, Stymulacja psychoruchowego rozwoju dzieci o obniżonej sprawności umysłowej, Kraków, WSP.
4. Molicka M.(2002). Bajkoterapia, Poznań, Media Rodzina
5. Strycharczyk, D., Clough, P. (2015), Odporność psychiczna. Sopot: GWP
6. Zieliński P. (2000). Samorealizacja i samowychowanie w metodzie zen i metodzie Silvy. Częstochowa, WSP.
 |

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

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

**Laboratorium**C1 -Poznanie strategii behawioralnych i poznawczych strategii zarządzania stresem i radzenia sobieC2 - Nabycie umiejętności stosowania i opracowania różnicowania technik relaksacyjnychC3 - Nabycie zdolności autoregulacji i podmiotowego nastawienia w warunkach stresu |
| * 1. **Treści programowe*(z uwzględnieniem formy zajęć)***

**Laboratorium**1. Zapoznanie się z kartą przedmiotu i warunkami zaliczenia
2. Osobowościowe źródła stresu. Wpływ stresu na myślenie i działanie, objawy stresu na poziomie ciała, myśli i zachowania
3. Podmiotowość człowieka wobec doświadczenia stresu. Historyczne i współczesne koncepcje kontroli stresu. Rady autopsychoterapeutyczne filozofów a Metoda autoinstrukcji Meinchenbauma i terapia racjonalno-emotywna
4. Moje doświadczenia stresowe i strategie radzenia sobie ukierunkowane na stan emocjonalny i źródło problemu.
5. Mechanizm kontroli stresu w oparciu o techniki relaksacyjne. Wzorce fal mózgowych obecne podczas stosowania technik kontroli stresu. Rozpoznawanie własnego stylu oddychania i jego świadoma modyfikacja.
6. Relaksacja Autogenna Schultza. Modyfikacja dla dzieci A. Polender. Wykorzystanie bajki jako formy relaksacji.
7. Stres zawodowy a satysfakcja z wykonywanej pracy
8. Poznawcze metody regulacji emocji w sytuacjach stresowych
9. Odporność psychiczna i rezyliencja
10. Relaksacja Progresywna Jacobsona.Reedukacja Psychofizyczna Aleksandra.
11. Technika desensytyzacji a implozywna.
12. Formy medytacji (np. Bensona czy Silvy) i wizualizacji (czyli aktywnego sterowania własną wyobraźnią).
 |

* 1. **Przedmiotowe efekty uczenia się**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Efekt** | **Student, który zaliczył przedmiot** | **Odniesieniedo kierunkowych efektów uczenia się** |
| w zakresie **WIEDZY:** |
| W01 | ma rozszerzoną wiedzę o człowieku i psychologicznych mechanizmach stresu wpływających na osobę i rzeczywistość społeczną | PSYCH\_W06  |
| W02 | posiada znajomość anatomii i funkcjonowania organizmu człowieka w zakresie reakcji stresowych | PSYCH\_W08 |
| w zakresie **UMIEJĘTNOŚCI:** |
| U01 | potrafi prawidłowo wyjaśniać, analizować i tłumaczyć zjawiska psychospołeczne związane ze stresem o różnym podłożu i dynamice oraz ich wzajemne związki  | PSYCH\_U01 |
| U02 | posiada pogłębioną umiejętność stosowania technik efektywnego komunikowania się i technik relaksacyjnych | PSYCH\_U09 |
| w zakresie **KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:** |
| K01 | aktywnie potrafi wykorzystywać umiejętności relaksacji w obszarze wykonywanego zawodu | PSYCH\_K01 |
| K02 | jest gotowy do skutecznego realizowania różnych zadań zawodowych z zakresu psychologii stresu oraz technik relaksacji oraz do podejmowania profesjonalnych zespołowych zadań, również we współpracy ze specjalistami innych dyscyplin | PSYCH\_K03 |

|  |
| --- |
| * 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* | *L* | *W* | *C* | *L* | *W* | *C* | *L* | *W* | *C* | *L* | *W* | *C* | *...* | *W* | *C* | *...* |
| W01 |  |  |  |  |  | ***+*** |  |  |  |  |  | ***+*** |  |  | ***+*** |  |  |  |  |  |  |
| W02 |  |  |  |  |  | ***+*** |  |  |  |  |  | ***+*** |  |  | ***+*** |  |  |  |  |  |  |
| U01 |  |  |  |  |  |  |  |  | ***+*** |  |  | ***+*** |  |  | ***+*** |  |  |  |  |  |  |
| U02 |  |  |  |  |  |  |  |  | ***+*** |  |  | ***+*** |  |  | ***+*** |  |  |  |  |  |  |
| K01 |  |  |  |  |  |  |  |  | ***+*** |  |  | ***+*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| K02 |  |  |  |  |  |  |  |  | ***+*** |  |  | ***+*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| * 1. **Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się**
 |
| **Forma zajęć** | **Ocena** | **Kryterium oceny** |
| **Laboratorium** | **3** | Uzyskanie z kolokwium zaliczeniowego przynajmniej 50 % możliwych punktów |
| **3,5** | Uzyskanie z kolokwium zaliczeniowego przynajmniej 61 % możliwych punktów |
| **4** | Uzyskanie z kolokwium zaliczeniowego przynajmniej 71 % możliwych punktów |
| **4,5** | Uzyskanie z kolokwium zaliczeniowego przynajmniej 81 % możliwych punktów |
| **5** | Uzyskanie z kolokwium zaliczeniowego przynajmniej 91 % 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/* | ***15*** | ***10*** |
| *Udział w ćwiczeniach, konwersatoriach, laboratoriach\** | 15 | 10 |
| *SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/* | ***10*** | ***15*** |
| *Zebranie materiałów do laboratorium* | 4 | 5 |
| *Przygotowanie do egzaminu/kolokwium\** | 4 | 5 |
| *Zebranie materiałów do projektu, kwerenda internetowa\** | 2 | 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) ............................................................................................................................*