

# KARTA PRZEDMIOTU (SYLABUS)- WZÓR II

## Opis przedmiotu

Kod przedmiotu		Nazwa przedmiotu	Psychologia stresu	
P/P/JM/ST/B1/14			Stress psychology	
Język wykładowy		polski		
Rok akademicki		2021/2022		
Kierunek		PSYCHOLOGIA		
w zakresie		---		
Poziom studiów		Jednolite magisterskie		
Profil studiów		praktyczny		
Forma studiów		STACJONARNE		
Semestr / semestry		III		
Przynależność do grupy zajęć		B1.Grupa zajęć kierunkowych-obowiązkowych		
Status przedmiotu		obowiązkowy		
Formy realizacji zajęć dydaktycznych, wymiar, punkty ECTS		Forma zajęć	Liczba godzin zajęć dydaktycznych	Liczba punktów ECTS
		Wykład	15 [h]	3 ECTS
		Ćwiczenia	15 [h]	
		...	...	
Powiązanie przedmiotu	z profilem studiów	Kształtuje umiejętności praktyczne (profil praktyczny)		2 ECTS
	z uprawnieniami			0 ECTS
	z dyscypliną	Psychologia		3 ECTS
Forma nauczania		Tradycyjna – zajęcia zorganizowane w Uczelni		
Wymagania wstępne		Brak		
Jednostka prowadząca		Wydział Filologiczno - Pedagogiczny		
Koordynator		mgr Agnieszka Korcz		
Adres strony internetowej pjo		www.wfp.uniwersytetradom.pl		
Adres e-mail, telefon koordynatora		<a href="mailto:korcza@gmail.com">korcza@gmail.com</a> , tel.48603791570		

## EFEKTY UCZENIA SIĘ, TREŚCI PROGRAMOWE, REALIZACJA ZAJĘĆ DYDAKTYCZNYCH, WERYFIKACJA EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

Cel kształcenia:	Studenci nabywają wiedzę z zakresu wybranych koncepcji stresu i sposobów radzenia sobie z nim. Poznają źródła powstawania stresu i jego konsekwencji. Studenci zwiększają świadomość dotyczącą różnych zagrożeń oraz potrzeby niesienia efektywnej pomocy osobom doświadczającym silnego stresu.
Treści programowe:	<b>Wykłady:</b> 1.Podstawowa terminologia, zakres i przedmiot psychologii stresu – 1h. 2.Wybrane koncepcje stresu – 3h. 3.Wpływ stresu na funkcjonowanie człowieka - 2h 4.Związek stresu z chorobami psychicznymi oraz somatycznymi-2h 5. Stres w pracy zawodowej i jego konsekwencje-2h

	6. Zespół stresu pourazowego – 1h 7. Sposoby radzenia sobie ze stresem. Nowe tendencje-2h 8. Odporność na stres. Czynniki warunkujące odporność na stres-2h <b>Ćwiczenia:</b> 1. Metody pomiaru stresu i radzenia sobie- 2h 2. Skuteczne metody radzenia sobie ze stresem – praktyczne ćwiczenia w oparciu o wybrane techniki relaksacyjne, oddechowe, techniki poznawczo-behawioralne oraz mindfulness-10 h 3. Stres u dzieci i młodzieży oraz osób dorosłych- praktyczne sposoby pracy nad stresem – 2h 4. Praktyczne ćwiczenia przeciwdziałające wypaleni zawodowemu-1h
Metody dydaktyczne (kształcenia):	Wykład konwersatoryjny z prezentacją multimedialną, ćwiczenia podczas których stosowane są praktyczne i problemowe metody nauczania
Rygor zaliczenia, kryteria oceny osiągniętych efektów uczenia się, sposób obliczania oceny końcowej:	Uzyskanie pozytywnej oceny z przedmiotu jest jednoznaczne z jego zaliczeniem i zdobyciem przez studenta liczby punktów ECTS przyporządkowanej temu przedmiotowi. Sposób obliczania oceny końcowej: Wykład konwersatoryjny – kolokwium pisemne (60%), prezentacja (20%), aktywność (20%) Ćwiczenia- na ocenę końcową składa się: przygotowanie ćwiczenia dot. radzenia sobie ze stresem (60%), aktywność na zajęciach dokumentowana plusami: 3 plusy – 5; 2 plusy – 4; 1 plus-3 (40%)

Efekty uczenia się dla przedmiotu w odniesieniu do efektów kierunkowych i formy zajęć				Metody weryfikacji efektów uczenia się	
Numer efektu uczenia się	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu (PEU) Student, który zaliczył przedmiot (W) zna i rozumie/ (U) potrafi /(K) jest gotów do:	Kierunkowy efekt uczenia się (KEU)	Forma zajęć	Forma weryfikacji (zaliczeń)	Metody sprawdzania i oceny
W1	Posiada pogłębioną wiedzę z zakresu koncepcji stresu i sposobów radzenia sobie z nim	K_W09	wykład	Zaliczenie na ocenę	Kolokwium pisemne, prezentacja (poprawność merytoryczna, zakres wyczerpania tematu, sposób prezentacji), aktywność i zaangażowanie na zajęciach
W2	Zna źródła powstawania stresu oraz jego konsekwencje	K_W12	ćwiczenia	Zaliczenie na ocenę	Przygotowanie i przeprowadzenie ćwiczeń z obszaru psychologii stresu, aktywność na zajęciach
U1	Potrafi zastosować techniki zwiększające umiejętność radzenia sobie w stresie	K_U09	ćwiczenia	Zaliczenie na ocenę	Przygotowanie i przeprowadzenie ćwiczeń z obszaru psychologii stresu, aktywność na zajęciach
U2	Potrafi dobrać i zaplanować pomoc osobie doświadczającej silnego stresu	K_U09	ćwiczenia	Zaliczenie na ocenę	Przygotowanie i przeprowadzenie ćwiczeń z obszaru psychologii stresu, aktywność na zajęciach
K1	Jest gotów do wspierania osób doświadczających stresu i wypalenia zawodowego	K_K03	ćwiczenia	Zaliczenie na ocenę	Przygotowanie i przeprowadzenie ćwiczeń z obszaru psychologii stresu, aktywność na zajęciach

Literatura i pomoce naukowe
Literatura obowiązkowa: Heszen Irena (2016). Psychologia stresu Wydawnictwo Naukowe PWN Heszen-Niejodek I., Ratajczak Z. (2000). Człowiek w sytuacji stresu. Katowice: Wyd. Uniwersytetu Śląskiego.

Strelau J., Doliński D. (2008). Psychologia – podręcznik akademicki (rozdz. 19 pt. Zdrowie i stres). Gdańsk: Wyd. GWP.  
 Bill Roger (2014). Jak radzić sobie ze stresem, Wydawnictwo Naukowe PWN  
 Juczyński Z., Ogińska-Bulik N. (2009). Narzędzia pomiaru stresu i radzenia sobie ze stresem. Warszawa: Wyd. Pracownia Testów Psychologicznych.  
 Popiel A, Zawadzki B,Pragłowska E, Habrat P, Gajda P, (2020) Skuteczne działanie w stresie GWP

Literatura uzupełniająca:

Grenberg M (2018) Mózg odporny na stres, Wyd. Rebis  
 Hobfoll S. (2006). Stres, kultura i społeczność. Gdańsk: GWP.  
 Kempisty – Jeznah E. (2021). Chorzy ze stresu. Problemy psychosomatyczne. Wyd. Prószyński i Spółka  
 Łosiak W. (2007). Natura stresu. Spojrzenie z perspektywy ewolucyjnej. Kraków: Wyd. UJ.  
 McGonigal K (2019) Siła stresu Jak stresować się mądrze i z pożytkiem dla siebie, Wyd. Helion  
 Ogińska-Bulik N. (2011). Stres i radzenie sobie. W: E. Bielawska-Batorowicz (red), Wprowadzenie do psychologii dla ekonomistów (rozdz. 7). Warszawa: Wyd. PWE.

Naład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia zakładanych efektów uczenia się – bilans punktów ECTS			
Udział w zajęciach, aktywność	Obciążenie studenta [h]		
	Inne godz. kontaktowe (IGK)	Zajęcia bez nauczyciela-praca własna studenta (ZBN)	Zajęcia dydaktyczne
Udział w ... wykładach	X	X	15 [h]
Udział w .... ćwiczeniach / ćwiczeniach laboratoryjnych	X	X	15[h]
Udział w konsultacjach	5 [h]	X	X
Przygotowanie do wykładów/ćwiczeń/.... , Przygotowanie do ... zaliczenia / egzaminu	X	40 [h]	X
Sumaryczne obciążenie pracą studenta	5[h]/ 0,2 ECTS	40 [h]/1,6 ECTS	30[h]/ 1,2 ECTS
Punkty ECTS za przedmiot	3 ECTS		

Informacje dodatkowe, uwagi