

Karta opisu zajęć - Sylabus

Państwowa Wyższa Szkoła Techniczno-Ekonomiczna im. ks. Bronisława Markiewicza w Jarosławiu

I. INFORMACJE PODSTAWOWE

Nazwa zajęć: MECHANIZMY STRESU I RADZENIA SOBIE ZE STRESEM	Cykl kształcenia: 2021/2022 – 2025/2026	Data aktualizacji sylabusa: 27.02.2023
Nazwa kierunku studiów, poziom i profil kształcenia: Psychologia, jednolite magisterskie, profil praktyczny		
Język wykładowy: polski	Rodzaj zajęć: wykład, ćwiczenia	
Rok studiów: II	Semestr: 4	
Liczba punktów ECTS przypisana zajęciom: 3	Koordynator zajęć Imię, nazwisko, tytuł/stopień naukowy, adres e-mail: dr Joanna Dworakowska, joanna.dworakowska@pwste.edu.pl	
Jednostka organizacyjna: Instytut Humanistyczny	Prowadzący zajęcia Imię, nazwisko, tytuł/stopień naukowy, adres e-mail: dr Joanna Dworakowska, joanna.dworakowska@pwste.edu.pl	

FORMA PROWADZENIA ZAJĘĆ I LICZBA GODZIN

Ogólna liczba godzin zajęć dydaktycznych na studiach stacjonarnych i niestacjonarnych z podziałem na formy:

Studia stacjonarne		Studia niestacjonarne	
Wykład:	30	Wykład:	
Ćwiczenia:	30	Ćwiczenia:	
Laboratorium:		Laboratorium:	
Lektorat:		Lektorat:	
Projekt:		Projekt:	
Zajęcia praktyczne:		Zajęcia praktyczne:	
Seminarium:		Seminarium:	
Zajęcia terenowe:		Zajęcia terenowe:	
Praktyki:		Praktyki:	
Inna forma (jaka):		Inna forma (jaka):	
RAZEM:	60	RAZEM:	

II. INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE

Wymagania wstępne i dodatkowe:

Brak wymagań

Cel (cele) kształcenia dla zajęć:				
Wskazanie znaczenia umiejętności efektywnego radzenia sobie ze stresem w sytuacjach zawodowych w administracji.				
Zapoznanie z czynnikami istotnymi dla przebiegu stresu – o charakterze cech osobowościowych i umiejętności praktycznych.				
Identyfikowanie zasadniczych etapów stresu i sytuacji trudnych. Zapoznanie z różnymi sposobami radzenia sobie ze stresem i sytuacjami trudnymi. Uświadomienie dylematów moralnych związanych z radzeniem sobie z trudnościami i stresem.				
Umożliwienie treningu nabytych umiejętności i nauka ich praktycznego zastosowania.				
Efekty uczenia się określone dla zajęć				
Efekty uczenia się określone dla zajęć w kategorii wiedza, umiejętności oraz kompetencje społeczne oraz metody weryfikacji efektów uczenia się				
UWAGA:				
Dzielimy efekty uczenia się określone dla zajęć na kategorie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych. Określone dla zajęć efekty uczenia się nie muszą obejmować wszystkich trzech kategorii i zależą od formy zajęć.				
Symbol efektów uczenia się określonego dla zajęć*		Po zakończeniu zajęć i potwierdzeniu osiągnięcia efektów uczenia się, student w kategorii:		
Wiedzy - zna i rozumie				
M_W01	rolę profilaktyki i promocji zdrowia: sposoby konstruowania szkolnych programów profilaktycznych, zasady promocji i ochrony zdrowia uczniów, edukacji zdrowotnej oraz udzielania pierwszej pomocy, zagadnienia związane z promowaniem rozwoju fizycznego i zdrowia psychicznego (kształtowanie odporności emocjonalnej, prowadzenie treningów interpersonalnych, radzenia sobie ze stresem, zarządzania własnymi emocjami), profilaktyką uzależnień, zapobieganiem zjawiskom dyskryminacji, agresji i przemocy oraz sposoby interwencji w sytuacjach konfliktowych (prowadzenie mediacji) i kryzysowych (interwencja kryzysowa);			
Umiejętności - potrafi				
M_U02	promować zdrowy styl życia uczniów oraz rozwój i zdrowie psychiczne (kształtować odporność emocjonalną, prowadzić treningi interpersonalne, radzenia sobie ze stresem i zarządzania własnymi emocjami);			
Kompetencji społecznych - jest gotów do				
M_K03	podejmowania współpracy z różnymi podmiotami w środowisku ucznia na rzecz jego rozwoju.			
UWAGA!				
Zaleca się, aby w zależności od liczby godzin zajęć, liczba efektów uczenia się zawierała się w przedziale: 3-7, ale są to wartości umowne.				
TREŚCI PROGRAMOWE I ICH ODNIESIENIE DO EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OKREŚLONYCH DLA ZAJĘĆ				
Treści programowe (uszczegółowione, zaprezentowane z podziałem na poszczególne formy zajęć, tj. wykład, ćwiczenia, laboratoria, projekty, seminaria i inne):				
Symbol treści programowych	Opis treści programowych	Forma zajęć	Liczba godzin	Odniesienie do efektów uczenia się określonych dla zajęć (symbol efektów uczenia się)
		wykład		

TP-01	Podstawowe pojęcia i koncepcje stresu: stres jako bodziec, reakcja i transakcja.		3	M_W01
TP-02	Biologiczne koncepcje stresu (Cannona, Selye'go).		3	M_W01
TP-03	Psychologiczne koncepcje stresu: transakcyjna teoria stresu Lazarusa.		3	M_W01
TP-04	Psychologiczne koncepcje stresu w ujęciu psychologów polskich: Tomaszewskiego, Reykowskiego, Strelaua. Psychologiczne koncepcje stresu: model zachowania zasobów Hobfolla.		3	M_W01
TP-05	Wpływ stresu na funkcjonowanie człowieka: zmiany fizyczne, emocjonalne, behawioralne, kognitywny zespół stresu. Związek stresu z chorobami: fizjologiczne mechanizmy stresu.		3	M_W01
TP-06	Stres pozytywny i negatywny; zjawisko potraumatycznego rozwoju .		3	M_W01
TP-07	Stres w pracy zawodowej: wybrane koncepcje stresu zawodowego, czynniki stresogenne występujące w pracy oraz ich konsekwencje: zespół wypalenia zawodowego, zaburzenie po stresie traumatycznym.		3	M_W01
TP-08	Radzenie sobie ze stresem: koncepcja Miller, Lazarusa i Folkman, Endlera i Parkera Metody pomiaru stylów i strategii radzenia sobie ze stresem.		3	M_W01
TP-09	Efektywność radzenia sobie: właściwości osobowości warunkujące style radzenia sobie, proaktywne radzenie sobie		3	M_W01
TP-10	Odporność na stres i jej rodzaje, czynniki warunkujące odporność: rola prężności, sposoby radzenia sobie ze stresem, rola technik relaksacyjnych.		3	M_W01
		ćwiczenia		
TP-11	Fizjologia i psychologia stresu; analiza własnej reakcji stresowej		6	M_U02 M_K03

TP-12	Źródła i Fazy stresu		6	M_U02 M_K03
TP-13	Przyczyny i objawy stresu		6	M_U02 M_K03
TP-14	Metody diagnostyczne do pomiaru poziomu stresu		6	M_U02 M_K03
TP-15	Techniki radzenia sobie ze stresem : relaksacja, wizualizacja. Konsekwencje doświadczania stresu		6	M_U02 M_K03

ZALECANA LITERATURA (w tym pozycje w języku obcym)

Literatura podstawowa (powinna być dostępna dla studenta w uczelnianej bibliotece):

Heszen, I. (2014). Psychologia stresu. Korzystne i niekorzystne skutki stresu życiowego. Warszawa, PWN.

Berndt Ch. (2015) Tajemnica odporności psychicznej. Jak uodpornić się na stres, depresję i wypalenie zawodowe. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków

Ogińska-Bulik N., Juczyński Z. (2008) Osobowość, stres a zdrowie, Difin, Warszawa

Terelak J.F. (2008) Człowiek i stres, Branta, Warszawa

Literatura uzupełniająca:

Steciwo A., Agnieszka Mastalerz-Migas A. (2012) Stres oraz wypalenie zawodowe. Jak rozpoznawać, zapobiegać, leczyć. Elsevier Urban & Partner, Warszawa

Heszen I. (2013) Psychologia stres. Wydawnictwo naukowe PWN, Warszawa.

Zimbardo P.: Psychologia i życie. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2002.

Sternberg R.: Wprowadzenie do psychologii. Warszawa 1999.

III. INFORMACJE DODATKOWE

Odniesienie efektów uczenia się określonych dla zajęć i treści programowych do form zajęć i metod oceniania

Symbol efektu uczenia się określonego dla zajęć	Symbol treści programowych realizowanych w trakcie zajęć	Formy zajęć i metody dydaktyczne prowadzenia zajęć umożliwiające osiągnięcie założonych efektów uczenia się *	Metody weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się przypisanych do zajęć #
	Wiedza	wykład	
M_W01	TP_01 – TP_10	Wykład informacyjny z elementami wykładu konwersatoryjnego i problemowego.	Egzamin pisemny – test wielokrotnego wyboru
	Umiejętności	ćwiczenia, laboratorium, projekt, zajęcia praktyczne	
M_U02	TP_11 – TP_15	Rozwiązywanie zadań, ćwiczenia oparte na wykorzystaniu różnych źródeł wiedzy	Prezentacja
	Kompetencje społeczne	ćwiczenia, laboratorium, projekt, zajęcia praktyczne	

M_K03	TP_11 – TP_15	Rozwiązywanie zadań, ćwiczenia oparte na wykorzystaniu różnych źródeł wiedzy	Prezentacja
<p>Metody weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się określonych dla zajęć, powinny być zróżnicowane w zależności od kategorii, tj. inne dla kategorii wiedza i inne dla kategorii umiejętności i kompetencje społeczne.</p> <p>Dla wykładu: * np. wykład podający, wykład problemowy, ćwiczenia oparte na wykorzystaniu różnych źródeł wiedzy # np. egzamin ustny, test, prezentacja, projekt Zaleca się podanie przykładowych zadań (pytań) służących weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się określonych dla zajęć.</p>			
BILANS PUNKTÓW ECTS			
OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA (godziny)			
Forma aktywności		Liczba godzin *	
Godziny zajęć (według harmonogramu) z nauczycielem akademickim lub inną osobą prowadzącą zajęcia		60	
Praca własna studenta		15	
SUMA GODZIN:		75	
OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA (punkty ECTS)			
		Liczba punktów ECTS	
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS PRZYPISANYCH DO ZAJĘĆ	Praca studenta wymagająca bezpośredniego kontaktu z nauczycielem akademickim lub inną osobą prowadzącą zajęcia	Ogółem: 3	2,4
	Praca własna studenta		0,6
* godziny lekcyjne, czyli 1 godz. oznacza 45 min;			
OPIS PRACY WŁASNJE STUDENTA:			
<p>Praca własna studenta musi być precyzyjnie opisana, uwzględniając charakter praktyczny zajęć. Należy podać symbol efektu uczenia się, którego praca własna dotyczy oraz metody weryfikacji efektów uczenia się stosowane w ramach pracy własnej.</p> <p>Przykładowe formy aktywności: (1) przygotowanie do zajęć, (2) opracowanie wyników, (3) czytanie wskazanej literatury, (4) napisanie raportu z zajęć, (5) przygotowanie do egzaminu, opracowanie projektu.</p>			
<p>Czytanie wskazanej literatury, przygotowanie do egzaminu – M_W01 – egzamin pisemny Opracowanie prezentacji – M_U02, M_K03 - prezentacja</p>			
KRYTERIA OCENIANIA			
<p>Ocena kształtująca:</p> <ol style="list-style-type: none"> Określanie i wyjaśnianie studentom celów uczenia się i kryteriów osiągnięć Organizowanie dyskusji, zadawanie pytań i zadań, uzyskując informację na temat procesu uczenia się studentów Udzielanie studentom informacji zwrotnych, przyczyniając się do ich widocznych postępów Umożliwianie studentom, wzajemnego korzystania ze swojej wiedzy i umiejętności Wspomaganie studentów by stali się autorami procesu swojego uczenia się 			

Ocena podsumowująca:

A – bardzo dobry – 5,0 (wiedza bardzo duża z wyróżnieniem, umiejętności opanowane biegle, kompetencje społeczne bardzo wysokie – zaangażowany. Wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne umożliwiają samodzielne wykonywanie zadań zawodowych

B – dobry plus – 4,5 (wiedza bardzo duża , umiejętności opanowane bardzo dobrze, kompetencje społeczne bardzo wysokie – bardzo aktywny. Wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne umożliwiają samodzielne wykonywanie zadań zawodowych

C – dobry – 4,0 (wiedza duża, umiejętności opanowane dobrze, kompetencje społeczne wysokie – aktywny. Wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne umożliwiają samodzielne wykonywanie zadań zawodowych

D – dostateczny plus – 3,5 (wiedza zadowalająca, umiejętności opanowane przeciętnie, kompetencje społeczne średnie). Wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne umożliwiają samodzielne wykonywanie zadań zawodowych

E – dostateczny – 3,0 (wiedza zadowalająca – z brakami, umiejętności opanowane przeciętnie – robi błędy mało istotne, kompetencje społeczne średnie – mała motywacja. Wiedza, umiejętności, kompetencje społeczne umożliwiają samodzielne wykonywanie zadań zawodowych

F – niedostateczny – 2,0 (wiedza niezadowalająca – bardzo duże braki , umiejętności – nie opanowane w sposób prawidłowy, kompetencje społeczne niskie – uwagi. Braki: w wiedzy, w umiejętnościach i w kompetencjach społecznych uniemożliwiają samodzielne wykonywanie zadań zawodowych

INFORMACJA O PRZEWDYWANEJ MOŻLIWOŚCI WYKORZYSTANIA B-LEARNINGU

INFORMACJA O PRZEWDYWANEJ MOŻLIWOŚCI WYKORZYSTANIA E-LEARNINGU

.....
(data, podpis Koordynatora
odpowiedzialnego za zajęcia)

.....
(data, podpis Dyrektora Instytutu/
Kierownika Jednostki Międzyinstytutowej)

.....
(data, podpis Kierownika Zakładu)

*Uwaga:
Karta opisu zajęć (sylabus) musi być dostępna dla studenta.*