

## 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 rozpoczynający się w roku akademickim 2022/2023

Nazwa kierunku studiów, poziom i profil kształcenia:  
Psychologia, jednolite studia magisterskie o profilu praktycznym

Język wykładowy: polski      Rodzaj zajęć: zajęcia specjalizacyjne

Rok studiów: II      Semestr: 4

Liczba punktów ECTS przypisana zajęciom: 3      Koordynator zajęć  
Imię, nazwisko, tytuł/stopień naukowy, adres e-mail:

Jednostka organizacyjna: Instytut Humanistyczny

### 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 zawodowe:		Praktyki zawodowe:	
Inna forma (jaka):		Inna forma (jaka):	
<b>RAZEM:</b>	60	<b>RAZEM:</b>	

### II. INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE

**Wymagania wstępne i dodatkowe:**

**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 I ICH ODNIESIENIE DO EFEKTÓW UCZENIA SIĘ OKREŚLONYCH DLA KIERUNKU STUDIÓW**

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*	Treść efektu uczenia się. Po zakończeniu zajęć i potwierdzeniu osiągnięcia efektów uczenia się, student w kategorii:	Odniesienie do efektów uczenia się określonych dla kierunku studiów (symbol efektów uczenia się)		
<b>Wiedzy - zna i rozumie</b>				
M_01	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);	K_W16		
<b>Umiejętności - potrafi</b>				
M_02	promować zdrowy styl życia uczniów oraz rozwój i zdrowie psychiczne (kształtować odporność emocjonalną, prowadzić treningi interpersonalne, radzenia sobie ze stresem i zarządzania własnymi emocjami);	K_U11		
<b>Kompetencji społecznych - jest gotów do</b>				
M_03	podjęcia współpracy z różnymi podmiotami w środowisku ucznia na rzecz jego rozwoju.	K_K03		
<b>UWAGA!</b> Zaleca się, aby w zależności od liczby godzin zajęć, liczba efektów uczenia się zawierała się w przedziale: 3-7, ale są to wartości umowne.				
<b>TREŚCI PROGRAMOWE I ICH ODNIESIENIE DO FORM ZAJĘĆ I METOD OCENIANIA</b>				
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	Metody dydaktyczne prowadzenia zajęć umożliwiające osiągnięcie założonych efektów uczenia się *	Metody weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się przypisanych do zajęć #
		<b>wykład</b>		
TP-01	Podstawowe pojęcia i koncepcje stresu: stres jako bodziec, reakcja i transakcja.		Wykład informacyjny z elementami wykładu konwersatoryjnego i problemowego.	Egzamin pisemny – test wielokrotnego wyboru

TP-02	Biologiczne koncepcje stresu (Cannona, Selye'go).		Wykład informacyjny z elementami wykładu konwersatoryjnego i problemowego.	Egzamin pisemny – test wielokrotnego wyboru
TP-03	Psychologiczne koncepcje stresu: transakcyjna teoria stresu Lazarusa.		Wykład informacyjny z elementami wykładu konwersatoryjnego i problemowego.	Egzamin pisemny – test wielokrotnego wyboru
TP-04	Psychologiczne koncepcje stresu w ujęciu psychologów polskich: Tomaszewskiego, Reykowskiego, Strelaua. Psychologiczne koncepcje stresu: model zachowania zasobów Hobfolla.		Wykład informacyjny z elementami wykładu konwersatoryjnego i problemowego.	Egzamin pisemny – test wielokrotnego wyboru
TP-5	Wpływ stresu na funkcjonowanie człowieka: zmiany fizyczne, emocjonalne, behawioralne, kognitywny zespół stresu. Związek stresu z chorobami: fizjologiczne mechanizmy stresu.		Wykład informacyjny z elementami wykładu konwersatoryjnego i problemowego.	Egzamin pisemny – test wielokrotnego wyboru
TP-06	Stres pozytywny i negatywny; zjawisko potraumatycznego rozwoju .		Wykład informacyjny z elementami wykładu konwersatoryjnego i problemowego.	Egzamin pisemny – test wielokrotnego wyboru
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.		Wykład informacyjny z elementami wykładu konwersatoryjnego i problemowego.	Egzamin pisemny – test wielokrotnego wyboru
TP-08	Radzenie sobie ze stresem: koncepcja Miller, Lazarusa i Folkman, Endlera i Parkera Metody pomiaru stylów i strategii radzenia sobie ze stresem.		Wykład informacyjny z elementami wykładu konwersatoryjnego i problemowego.	Egzamin pisemny – test wielokrotnego wyboru
TP-09	Efektywność radzenia sobie: właściwości osobowości warunkujące style radzenia sobie, proaktywne radzenie sobie		Wykład informacyjny z elementami wykładu konwersatoryjnego i problemowego.	Egzamin pisemny – test wielokrotnego wyboru
TP-10	Odporność na stres i jej rodzaje, czynniki warunkujące odporność: rola prężności, sposoby radzenia sobie ze stresem, rola technik relaksacyjnych.		Wykład informacyjny z elementami wykładu konwersatoryjnego i problemowego.	Egzamin pisemny – test wielokrotnego wyboru
		<b>ćwiczenia</b>		

TP-11	Fizjologia i psychologia stresu; analiza własnej reakcji stresowej		Rozwiązywanie zadań, ćwiczenia oparte na wykorzystaniu różnych źródeł wiedzy	Kolokwium, aktywność, obecność, wejściówka
TP-12	Źródła i Fazy stresu		Rozwiązywanie zadań, ćwiczenia oparte na wykorzystaniu różnych źródeł wiedzy	Kolokwium, aktywność, obecność, wejściówka
TP-13	Przyczyny i objawy stresu		Rozwiązywanie zadań, ćwiczenia oparte na wykorzystaniu różnych źródeł wiedzy	Kolokwium, aktywność, obecność, wejściówka
TP-14	Metody diagnostyczne do pomiaru poziomu stresu		Rozwiązywanie zadań, ćwiczenia oparte na wykorzystaniu różnych źródeł wiedzy	Kolokwium, aktywność, obecność, wejściówka
TP-15	Metody diagnostyczne do pomiaru radzenia sobie ze stresem		Rozwiązywanie zadań, ćwiczenia oparte na wykorzystaniu różnych źródeł wiedzy	Kolokwium, aktywność, obecność, wejściówka
TP-16	Techniki radzenia sobie ze stresem : relaksacja, wizualizacja. Konsekwencje doświadczania stresu		Rozwiązywanie zadań, ćwiczenia oparte na wykorzystaniu różnych źródeł wiedzy	Kolokwium, aktywność, obecność, wejściówka
<p><b>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.</b></p> <p>Dla wykładu:</p> <p>* np. wykład podający, wykład problemowy, ćwiczenia oparte na wykorzystaniu różnych źródeł wiedzy</p> <p># np. egzamin ustny, test, prezentacja, projekt</p> <p>Zaleca się podanie przykładowych zadań (pytań) służących weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się określonych dla zajęć.</p>				
<b>ZALECANA LITERATURA (w tym pozycje w języku obcym)</b>				
<p><b>Literatura podstawowa</b> (powinna być dostępna dla studenta w uczelnianej bibliotece):</p> <p>Heszen, I. (2014). Psychologia stresu. Korzystne i niekorzystne skutki stresu życiowego. Warszawa, PWN.</p> <p>Berndt Ch. (2015) Tajemnica odporności psychicznej. Jak uodpornić się na stres, depresję i wypalenie zawodowe. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków</p> <p>Ogińska-Bulik N., Juczyński Z. (2008) Osobowość, stres a zdrowie, Difin, Warszawa</p> <p>Terelak J.F. (2008) Człowiek i stres, Branta, Warszawa</p>				

**Literatura uzupełniająca:**

Steciwko 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****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
<b>SUMA GODZIN:</b>	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 WŁASNEJ STUDENTA:**

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. 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.

- przygotowanie do egzaminu: M\_01 , metoda weryfikacji: test wielokrotnego wyboru,
- czytanie wskazanej literatury: M\_01 , metoda weryfikacji: test wielokrotnego wyboru,
- przygotowanie do zajęć: M\_02, M\_03, metoda weryfikacji: wejściówka, kolokwium

**KRYTERIA OCENIANIA**

Ocena kształtująca:

1. Określanie i wyjaśnianie studentom celów uczenia się i kryteriów osiągnięć
2. Organizowanie dyskusji, zadawanie pytań i zadań, uzyskując informację na temat procesu uczenia się studentów
3. Udzielanie studentom informacji zwrotnych, przyczyniając się do ich widocznych postępów
4. Umożliwianie studentom, wzajemnego korzystania ze swojej wiedzy i umiejętności
5. 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 PRZEWIDYWANEJ MOŻLIWOŚCI WYKORZYSTANIA KSZTAŁCENIA NA ODLEGŁOŚĆ:** Przewiduje się wykorzystanie platformy MS Teams