

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: I	Semestr: 2		
Liczba punktów ECTS przypisana zajęciom: 3	Koordynator zajęć Imię, nazwisko, tytuł/stopień naukowy, adres e-mail: dr Sebastian Skalski, sebastian.skalski@pwste.edu.pl		
Jednostka organizacyjna: Wydział 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:		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):	
RAZEM:	30	RAZEM:	
II. INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE			
Wymagania wstępne i dodatkowe: brak			
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)
Wiedzy - zna i rozumie		
W_01	znacznice czynników istotnych dla przebiegu stresu – o charakterze cech osobowościowych i umiejętności praktycznych;	K_W16
Umiejętności - potrafi		
U_02	efektywnie projektować zasadnicze etapy radzenia sobie ze stresem i podczas sytuacji trudnych	K_U11
Kompetencji społecznych - jest gotów do		
K_03	modyfikowania i adekwatnego dostosowania posiadanych umiejętności społecznych do różnych sytuacji trudnych i stresujących.	K_K03

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 FORM ZAJĘĆ I METOD OCENIANIA

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 #
		ćwiczenia		
TP-01	Podstawowe pojęcia i koncepcje stresu: stres jako bodziec, reakcja i transakcja.		Rozwiązywanie zadań, ćwiczenia oparte na wykorzystaniu różnych źródeł wiedzy	kolokwium, wejściówka, udział w dyskusji
TP-02	Biologiczne koncepcje stresu (Cannona, Selye'go).		Rozwiązywanie zadań, ćwiczenia oparte na wykorzystaniu różnych źródeł wiedzy	kolokwium, wejściówka, udział w dyskusji

TP-03	Psychologiczne koncepcje stresu: transakcyjna teoria stresu Lazarusa.		Rozwiązywanie zadań, ćwiczenia oparte na wykorzystaniu różnych źródeł wiedzy	kolokwium, wejściówka, udział w dyskusji
TP-04	Psychologiczne koncepcje stresu w ujęciu psychologów polskich: Tomaszewskiego, Reykowskiego, Strelaua. Psychologiczne koncepcje stresu: model zachowania zasobów Hobfolla.		Rozwiązywanie zadań, ćwiczenia oparte na wykorzystaniu różnych źródeł wiedzy	kolokwium, wejściówka, udział w dyskusji
TP-5	Wpływ stresu na funkcjonowanie człowieka: zmiany fizyczne, emocjonalne, behawioralne, kognitywny zespół stresu. Związek stresu z chorobami: fizjologiczne mechanizmy stresu.		Rozwiązywanie zadań, ćwiczenia oparte na wykorzystaniu różnych źródeł wiedzy	kolokwium, wejściówka, udział w dyskusji
TP-06	Stres pozytywny i negatywny; zjawisko potraumatycznego rozwoju .		Rozwiązywanie zadań, ćwiczenia oparte na wykorzystaniu różnych źródeł wiedzy	kolokwium, wejściówka, udział w dyskusji
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.		Rozwiązywanie zadań, ćwiczenia oparte na wykorzystaniu różnych źródeł wiedzy	kolokwium, wejściówka, udział w dyskusji
TP-08	Radzenie sobie ze stresem: koncepcja Miller, Lazarusa i Folkman, Endlera i Parkera Metody pomiaru stylów i strategii radzenia sobie ze stresem.		Rozwiązywanie zadań, ćwiczenia oparte na wykorzystaniu różnych źródeł wiedzy	kolokwium, wejściówka, udział w dyskusji
TP-09	Efektywność radzenia sobie: właściwości osobowości warunkujące style radzenia sobie, proaktywne radzenie sobie		Rozwiązywanie zadań, ćwiczenia oparte na wykorzystaniu różnych źródeł wiedzy	kolokwium, wejściówka, udział w dyskusji
TP-10	Odporność na stres i jej rodzaje, czynniki warunkujące odporność: rola prężności, sposoby radzenia sobie ze stresem, rola technik relaksacyjnych.		Rozwiązywanie zadań, ćwiczenia oparte na wykorzystaniu różnych źródeł wiedzy	kolokwium, wejściówka, udział w dyskusji

TP-11	Fizjologia i psychologia stresu; analiza własnej reakcji stresowej		Rozwiązywanie zadań, ćwiczenia oparte na wykorzystaniu różnych źródeł wiedzy	kolokwium, wejściówka, udział w dyskusji
TP-12	Źródła i Fazy stresu		Rozwiązywanie zadań, ćwiczenia oparte na wykorzystaniu różnych źródeł wiedzy	kolokwium, wejściówka, udział w dyskusji
TP-13	Przyczyny i objawy stresu		Rozwiązywanie zadań, ćwiczenia oparte na wykorzystaniu różnych źródeł wiedzy	kolokwium, wejściówka, udział w dyskusji
TP-14	Metody diagnostyczne do pomiaru poziomu stresu		Rozwiązywanie zadań, ćwiczenia oparte na wykorzystaniu różnych źródeł wiedzy	kolokwium, wejściówka, udział w dyskusji
TP-15	Metody diagnostyczne do pomiaru radzenia sobie ze stresem		Rozwiązywanie zadań, ćwiczenia oparte na wykorzystaniu różnych źródeł wiedzy	kolokwium, wejściówka, udział w dyskusji
TP-16	Techniki radzenia sobie ze stresem : relaksacja, wizualizacja. Konsekwencje doświadczania stresu		Rozwiązywanie zadań, ćwiczenia oparte na wykorzystaniu różnych źródeł wiedzy	kolokwium, wejściówka, udział w dyskusji

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.

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.

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**BILANS PUNKTÓW ECTS****OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA (godziny)**

Forma aktywności	Liczba godzin *
Godziny zajęć (według harmonogramu) z nauczycielem akademickim lub inną osobą prowadzącą zajęcia	30
Praca własna studenta	45
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	1,2
	Praca własna studenta		1,8

* 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 zaliczenia: W01, metoda weryfikacji: wejściówka, kolokwium

- czytanie wskazanej literatury: W01, metoda weryfikacji: wejściówka, kolokwium

- przygotowanie do zajęć: U01, K01, metoda weryfikacji: aktywność, udział w dyskusji, wejściówka, kolokwium

KRYTERIA OCENIANIA**Ocena kształtująca:**

w zakresie ćwiczeń

- określanie i wyjaśnianie studentom celów uczenia się i kryteriów osiągnięcia celów (określenie i wyjaśnienie studentom oczekiwań: nauczyciel wyjaśnia studentom, co będzie podlegało ocenie i tego od nich wymaga);
- organizowanie dyskusji, zadawanie pytań i zadań, uzyskując informację na temat procesu uczenia się studentów;
- udzielanie studentom informacji zwrotnej, która umożliwi im widoczny postęp w nauce i będzie zawierała odpowiedź na pytania: Co student zrobił dobrze? Co i jak student ma poprawić? Jak student ma się dalej uczyć, aby się rozwijać i robić postępy?
- umożliwianie studentom wzajemnego korzystania ze swojej wiedzy i umiejętności (poprzez pracę w grupach i parach, wzajemne nauczanie, ocenę koleżeńską);
- wspomaganie studentów, by stali się autorami procesu swojego uczenia się (rozwijanie u studentów wiary w swoje możliwości, motywacji do nauki i zaangażowania, odpowiedzialności za swój proces uczenia się).

Ocena podsumowująca:

Ćwiczenia

na ocenę podsumowującą składają się oceny cząstkowe zdobyte w trakcie ćwiczeń; ocena z wejściówki, ocena z kolokwium, aktywności w trakcie zajęć, udział w dyskusji, ocena efektów indywidualnej i zespołowej pracy studenta oraz stopnia przyswojenia wiedzy i opanowania umiejętności praktycznych zakładanych w przedmiotowych efektach uczenia się.

Liczba punktów wymagana do zaliczenia kolokwium/wejściówka (51% maksymalnej liczby punktów możliwych do uzyskania).

Punktacja/oceny:

91%-100% - bdb.

81%-90% - db. plus

71%-80% - db.

61%-70% - dst. plus

51%-60% - dst.

50% – ndst.

**INFORMACJA O PRZEWIDYWANEJ MOŻLIWOŚCI WYKORZYSTANIA KSZTAŁCENIA NA
ODLEGŁOŚĆ: -**

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

.....
(data, podpis Kierownika Zakładu/
Kierownika Jednostki Międzyinstytutowej)

Uwaga:

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