

Karta opisu zajęć - Sylabus			
Państwowa Akademia Nauk Stosowanych 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 2025/2026	
Nazwa kierunku studiów, poziom i profil kształcenia: Psychologia, jednolite studia magisterskie o profilu praktycznym			
Język wykładowy: polski		Rodzaj zajęć: kierunkowe	
Rok studiów: I		Semestr: 2	
Liczba punktów ECTS przypisana zajęciom: 4		Koordynator zajęć Imię, nazwisko, tytuł/stopień naukowy, adres e-mail:	
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:	15	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:	45	RAZEM:	
II. INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE			
Wymagania wstępne i dodatkowe: Student posiada wiedzę i umiejętności z podstaw psychologii.			
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:	Odniesienie do efektów uczenia się określonych dla kierunku studiów (symbol efektów uczenia się)		
Wiedzy - zna i rozumie				
W01	znaczenie czynników istotnych dla przebiegu stresu – o charakterze cech osobowościowych i umiejętności praktycznych;	K_W16		
W02	najważniejsze koncepcje psychologiczne i biologiczne dotyczące stresu;	K_W16		
Umiejętności – potrafi				
U01	wyszukiwać i integrować informacje z różnych źródeł na temat zjawisk psychologicznych związanych ze stresem;	K_U18		
U02	zaprojektować i przeprowadzić działania prewencyjne i prozdrowotne w kontekście radzenia sobie ze stresem;	K_U11		
Kompetencji społecznych - jest gotów do				
K01	modyfikowania i adekwatnego dostosowania posiadanych umiejętności społecznych do różnych sytuacji trudnych i stresujących;	K_K04		
K02	planowania i realizowania spersonalizowanych działań psychologicznych w kontekście psychologii stresu.	K_K04		
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 #
		wykład		
TP-01	Psychologiczne koncepcje stresu.		wykład problemowy	zaliczenie pisemne: test

TP-02	Neurobiologia stresu.		wykład problemowy	zaliczenie pisemne: test
TP-03	Stres a sytuacje trudne, przebieg, rodzaje, przyczyny.		wykład problemowy	zaliczenie pisemne: test
TP-04	Stres a zdrowie, osobowościowe uwarunkowania zdrowia i choroby w kontekście stresu, stres niszczący i mobilizujący, najnowsze badania.		wykład problemowy	zaliczenie pisemne: test
TP-05	Współczesne teorie stresu (R. Lazarusa podejście interakcyjne, S. Hobfolla teoria zachowania zasobów - COR, współczesne rozwinięcia koncepcji R. Karaska).		wykład problemowy	zaliczenie pisemne: test
TP-06	Uwarunkowania osobowościowe radzenia sobie ze stresem, temperament, inteligencja, zakres doświadczeń.		wykład problemowy	zaliczenie pisemne: test
TP-07	Narzędzia pomiaru poziomu stresu psychologicznego. Skala wydarzeń życiowych, Skala wydarzeń codziennych. Style radzenia sobie ze stresem.		wykład problemowy	zaliczenie pisemne: test
TP-08	Mechanizmy obronne. Nieefektywne próby rozładowania napięcia emocjonalnego – używki, uzależnienia.		Wykład problemowy	zaliczenie pisemne: test
		ćwiczenia		
TP-09	Fizjologia i psychologia stresu; analiza własnej reakcji stresowej.		ćwiczenia oparte na wykorzystaniu różnych źródeł wiedzy, burza mózgów, debata, dialog, prezentacja z wykorzystaniem środków multimedialnych	prezentacja, projekt, kolokwium

TP-10	Źródła i fazy stresu.		ćwiczenia oparte na wykorzystaniu różnych źródeł wiedzy, burza mózgów, debata, dialog, prezentacja z wykorzystaniem środków multimedialnych	prezentacja, projekt, kolokwium
TP-11	Przyczyny i objawy stresu.		ćwiczenia oparte na wykorzystaniu różnych źródeł wiedzy, burza mózgów, debata, dialog, prezentacja z wykorzystaniem środków multimedialnych	prezentacja, projekt, kolokwium
TP-12	Metody diagnostyczne do pomiaru poziomu stresu.		ćwiczenia oparte na wykorzystaniu różnych źródeł wiedzy, burza mózgów, debata, dialog, prezentacja z wykorzystaniem środków multimedialnych	prezentacja, projekt, kolokwium
TP-13	Metody diagnostyczne do pomiaru radzenia sobie ze stresem.		ćwiczenia oparte na wykorzystaniu różnych źródeł wiedzy, burza mózgów, debata, dialog, prezentacja z wykorzystaniem środków multimedialnych	prezentacja, projekt, kolokwium
TP-14	Zarządzanie stresem - rozpoznawanie sytuacji i przeciwdziałanie im - sposoby radzenia sobie ze stresem, modyfikatory; - różnice w radzeniu sobie ze stresem: m.in. płciowe, kulturowe.		ćwiczenia oparte na wykorzystaniu różnych źródeł wiedzy, burza mózgów, debata, dialog, prezentacja z wykorzystaniem środków multimedialnych	prezentacja, projekt, kolokwium
TP-15	Techniki radzenia sobie ze stresem: relaksacja, wizualizacja. Konsekwencje doświadczania stresu.		ćwiczenia oparte na wykorzystaniu różnych źródeł wiedzy, burza mózgów, debata, dialog, prezentacja z wykorzystaniem środków multimedialnych	prezentacja, projekt, kolokwium

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:

- Heszen, I. (2016). 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. (2010) Osobowość, stres a zdrowie, Difin, Warszawa.

Literatura uzupełniająca:

- Kodeks Pracy. Stan prawny na dzień 01.09.2001. Grupa Wydawnicza INFOR, Warszawa 2001.
- Ponczek D.: Prawa pacjenta w Polsce. Wydawnictwo ADI, Łódź 2000.
- Gajda J.: Kodeks rodzinny i opiekuńczy. – komentarz. Warszawa 2000.
- Smyczyński T.: Prawo rodzinne i opiekuńcze. Warszawa 2003.

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	45
Praca własna studenta	55
SUMA GODZIN:	100

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: 4	1,8
	Praca własna studenta		2,2

* 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.

W01, W02 - czytanie wskazanej literatury, przygotowanie do zaliczenia pisemnego, do kolokwium – metoda weryfikacji – zaliczenie pisemne, kolokwium;
 U01, U02 - czytanie wskazanej literatury, przygotowanie do kolokwium, przygotowanie projektu - metoda weryfikacji – kolokwium, prezentacja projektu;
 K01, K02 – praca indywidualna i zespołowa – metoda weryfikacji – obserwacja studentów podczas wykonywanych zadań, prezentacja projektu

KRYTERIA OCENIANIA

Ocena kształtująca:

a) w zakresie wykładów:

- na podstawie odpowiedzi na pytania dotyczące materiału omówionego na poprzednich wykładach;

b) w zakresie ćwiczeń:

- na podstawie oceny bieżącego postępu realizacji zadań.

1. 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).

2. Organizowanie dyskusji, zadawanie pytań i zadań, uzyskując informację na temat procesu uczenia się studentów.

3. 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?

4. Umożliwianie studentom wzajemnego korzystania ze swojej wiedzy i umiejętności (poprzez pracę w grupach i parach, wzajemne nauczanie, ocenę koleżeńską).

5. 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:

Wykład: ocena wiedzy wykazanej na zaliczeniu pisemnym o charakterze problemowym.

Liczba punktów wymagana do zaliczenia (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.

Ćwiczenia:

Na ocenę podsumowującą składają się oceny cząstkowe zdobyte w trakcie ćwiczeń: ocena przygotowanego przez studenta projektu, prezentacji projektu, ocena z kolokwium, aktywności w trakcie zajęć, ocena efektów indywidualnej i zespołowej pracy studenta oraz stopnia przyswojenia wiedzy i opanowania umiejętności praktycznych zakładanych w przedmiotowych efektach uczenia się.

INFORMACJA O PRZEWIDYWANEJ MOŻLIWOŚCI WYKORZYSTANIA KSZTAŁCENIA NA ODLEGŁOŚĆ