

I. OGÓLNE INFORMACJE PODSTAWOWE O PRZEDMIOCIE (MODULE)

Stres, radzenie sobie ze stresem, zaburzenia spowodowane stresem

Tok 2022/2023 – 2024/2025

Nazwa jednostki organizacyjnej prowadzącej kierunek:	Uczelnia Biznesu i Nauk Stosowanych „Varsovia” w Warszawie Filia w Rzeszowie
Nazwa kierunku studiów, poziom kształcenia:	Psychologia, Jednolite studia magisterskie
Liczba punktów ECTS	6
Język przedmiotu- polski, angielski, inny	Język polski
Profil kształcenia:	PRAKTYCZNY
Nazwa specjalności:	Psychologia kliniczna, Psychologia społeczna
Rodzaj modułu kształcenia: (wskazać właściwe)	Podstawowy / kierunkowy/ <u>specjalnościowy</u> /obowiązkowy/ fakultatywny
Rok / Semestr:	5/10
Osoba koordynująca przedmiot:	
Wymagania wstępne (wynikające z następstwa przedmiotów):	Psychologia kliniczna, psychopatologia, psychiatria, psychologia emocji i motywacji, diagnoza psychologiczna

II. FORMY ZAJĘĆ DYDAKTYCZNYCH ORAZ WYMIAR GODZIN

	Wykład	Ćwiczenia/ konwersato rium	Laboratorium	Warsztaty	Projekt	Seminarium	Prakty ki	Egzamin / zaliczenie /konsultacje	Suma godzin	Ogół em ECTS
Studia stacjonarne				50				8	58	6
Studia niestacjonarne				30				8	38	6

III. METODY REALIZACJI ZAJĘĆ DYDAKTYCZNYCH

Formy zajęć	Metody dydaktyczne -właściwe podkreślić
Warsztat	Wykład podający (z prezentacją multimedialną) Wykład problemowy Wykład konwersatoryjny <u>Dyskusja dydaktyczna</u> Ćwiczenia praktyczne pod kierunkiem Ćwiczenia z wykorzystaniem narzędzi informatycznych Metoda przypadków Metoda sytuacyjna Metoda inscenizacji <u>Metoda projektów</u> Gry dydaktyczne (symulacyjne, decyzyjne, psychologiczne) Demonstracja/ pokaz Analiza źródeł <u>Praca w grupie</u> Debata

Inne: prezentacje multimedialne studentów		
IV. PRZEDMIOTOWE EFEKTY UCZENIA SIĘ Z ODNIESIENIEM DO EFEKTÓW KIERUNKU		
Lp.	Opis przedmiotowych efektów uczenia się	Odniesienie do efektu kierunkowego symbol
Wiedza:		
P_W01	Student posiada pogłębioną wiedzę o przedmiocie zainteresowania psychologii oraz o relacji psychologii wobec innych nauk społecznych, humanistycznych, przyrodniczych i medycznych, a w szczególności wobec filozofii, antropologii, socjologii, pedagogiki, medycyny i nauk o zdrowiu, zorientowaną na praktyczne zastosowanie.	K_W01
P_W02	Student posiada pogłębioną wiedzę w zakresie psychologii rozwoju. Zna teorie i modele rozwoju człowieka oraz wychowania, a także badania związane z tymi obszarami. Zna specyfikę różnych faz rozwoju człowieka i znaczenia więzi społecznych. Posiada wiedzę o kryzysach rozwojowych i współczesnych praktycznych metodach wspierania rozwoju człowieka i rządzących nimi prawidłowościami	K_W09
P_W03	Student posiada pogłębioną wiedzę dotyczącą zdrowia psychicznego. Zna modele zdrowia oraz koncepcje wyjaśniające powstawanie zaburzeń psychicznych. Zna kryteria rozpoznawania zaburzeń psychicznych. Ma rozszerzoną wiedzę o uwarunkowaniach biologicznych, psychologicznych, społecznych i kulturowych zaburzeń psychicznych. Rozumie istotę funkcjonalności i dysfunkcjonalności, harmonii i dysharmonii, normy i patologii. Zna relację między psychologią zdrowia, psychologią kliniczną i psychiatrią. Zna społeczne i prawne uwarunkowania związane z opieką psychologiczną i psychiatryczną.	K_W11
Umiejętności:		
P_U01	Student w pogłębionym stopniu potrafi integrować posiadaną wiedzę teoretyczną z zakresu psychologii, pedagogiki i dziedzin pokrewnych oraz zastosować ją do opisu sytuacji. Potrafi prezentować własne poglądy, wątpliwości i pomysły w oparciu o różne perspektywy teoretyczne.	K_U05
P_U02	W oparciu o wiedzę z zakresu neuropsychologii, socjobiologii, psychologii ewolucyjnej potrafi zidentyfikować i wyjaśnić rolę czynników mających wpływ na funkcjonowanie człowieka zgodnie z praktyką zawodową.	K_U08
P_U03	Student w pogłębionym stopniu potrafi zaplanować strategię interwencji adekwatnie do konkretnego przypadku. Umie zastosować wybrane metody pomocy psychologicznej oraz podejmować działania w zakresie psychoedukacji i promocji zdrowia.	K_U18
Kompetencje społeczne:		
P_K01	Student jest gotów do podjęcia praktyki psychologicznej zachowując się profesjonalnie, z szacunkiem do klientów, uwzględniając ich zmieniające się potrzeby, kierując się dobrem klienta oraz zasadami etyki zawodowej. Jest gotów do działania na rzecz przestrzegania zasad etyki zawodowej zgodnie z praktyką zawodową.	K_K01
V. TREŚCI KSZTAŁCENIA		
Lp.	Warsztat	Odniesienie do przedmiotowych efektów uczenia się
T1	Modele stresu.	P_W01

T2	Zagrożenia psychospołeczne stresu.	P_W02
T3	Stres - konsekwencje zdrowotne.	P_W03
T4	Jak sobie radzić ze stresem.	P_U01
T5	Projekt interwencji: przeciwdziałanie zagrażającym czynnikom psychospołecznym w stresie.	P_U02
		P_U03
		P_K01

VI. METODY WERYFIKACJI EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

Forma zajęć, w ramach której weryfikowany jest EU	Metoda weryfikacji –WŁAŚCIWE WYBRAĆ Egzamin pisemny, egzamin ustny, kolokwium, projekt, prezentacja, referat, esej inne	Kategoria weryfikowanych efektów uczenia się: wiedza, umiejętności, kompetencje społeczne WŁAŚCIWE WYBRAĆ
---	--	---

Wykład	-	-
Warsztat	Kolokwium, prezentacja, projekt	wiedza, umiejętności, kompetencje społeczne

WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU wskazać właściwe

Wykład	-	-
Warsztat	Pozytywna ocena z/lub kolokwium, prezentacji, projektu.	Wiedza, umiejętności, kompetencje społeczne

VII. KRYTERIA OCENY OSIĄGNIĘTYCH EFEKTÓW KSZTAŁCENIA

Ocena kształtująca:

- 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:

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

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.

Ocena z warsztatu: zaliczenie z oceną

VIII. NAKŁAD PRACY STUDENTA – WYMIAR GODZIN I BILANS PUNKTÓW ECTS

Rodzaj aktywności ECTS	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
1.Udział w zajęciach z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego i studentów dydaktycznych (wykłady, ćwiczenia, konwersatoria, projekt, laboratoria, warsztaty, seminaria) – SUMA godzin – z punktu II	58	38
W tym		
1.1..Udział w zajęciach z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego i studentów	50	30
1.2..Egzaminy/zaliczenia -liczba godzin	2	2
1.3..Udział w konsultacjach -liczba godzin	6	6
2.– Indywidualna praca własna studenta - liczba godzin – Projekt / esej / studium przypadku / zadanie praktyczne, samodzielne przygotowanie się do zajęć, egzaminów, zaliczeń	92	112
Sumaryczne obciążenie pracą studenta (25h = 1 ECTS) SUMA godzin i ECTS	150h = 6 ECTS	150h = 6 ECTS

IX. LITERATURA PRZEDMIOTU ORAZ INNE MATERIAŁY DYDAKTYCZNE

Literatura podstawowa przedmiotu:

Heszen, I. (2016). *Psychologia stresu*. Warszawa: Wydaw. Naukowe PWN

Łosiak, W. (2008). *Psychologia stresu*. Warszawa: Wydawnictwo Akademickie i Profesjonalne

Sęk, H., Heszen, I. (2015). *Stres a zdrowie*. Warszawa: Wydaw. Naukowe PWN.

Literatura uzupełniająca przedmiotu:

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

Sęk, H. , Cieślak, R. (red.).(2004). *Wsparcie społeczne, stres i zdrowie* . Warszawa : Wydaw. Naukowe PWN

Inne materiały dydaktyczne:

Autorskie prezentacje, studia przypadków