


I. OGÓLNE INFORMACJE PODSTAWOWE O PRZEDMIOCIE (MODULE)								
Radzenie sobie ze stresem i wypaleniem zawodowym								
Nazwa jednostki organizacyjnej prowadzącej kierunek:	<div><div>Akademia Nauk Społecznych i Medycznych w Lublinie</div><div>Akademia Nauk Stosowanych</div><div>Wydział Nauk Społecznych</div></div>							
Nazwa kierunku studiów, poziom kształcenia:	Praca socjalna – studia I stopnia							
Profil kształcenia:	PRAKTYCZNY							
Nazwa specjalności:	Nie dotyczy							
Rodzaj modułu kształcenia: (wskazać właściwe)	Do wyboru / powiązany z przygotowaniem zawodowym							
Rok / Semestr:	I / 2							
Osoba koordynująca przedmiot:	Mgr Magdalena Rozmus							
Wymagania wstępne (wynikające z następstwa przedmiotów):	Rozumienie mechanizmów rządzących ludzkim funkcjonowaniem psychicznym i społecznym. Rozumienie związków łączących różne sfery funkcjonowania psychospołecznego. Rozpoznawanie zdrowia psychicznego, normy i patologii.							
II. FORMY ZAJĘĆ DYDAKTYCZNYCH ORAZ WYMIAR GODZIN								
	Wykład	Ćwiczenia	Konwersatorium	Laboratorium	Warsztaty	Seminarium	Praktyki	Suma godzin
Studia stacjonarne								
Studia niestacjonarne			10					50
III. METODY REALIZACJI ZAJĘĆ DYDAKTYCZNYCH								
Formy zajęć			Metody dydaktyczne					
Konwersatorium			Studiowanie literatury przedmiotu. Obecność na zajęciach, aktywność w dyskusjach, przygotowanie projektu indywidualnego. Praca indywidualna studenta.					
IV. PRZEDMIOTOWE EFEKTY UCZENIA SIĘ Z ODNIESIEM DO EFEKTÓW UCZENIA SIĘ DLA KIERUNKU I OBSZARÓW								
Lp.	Opis przedmiotowych efektów uczenia się						Odniesienie do efektu kierunkowego	
Wiedza:								
P_W01	Zna i rozumie w zaawansowanym stopniu teorię i badania dotyczących stresu, biologicznych, osobowościowych i kulturowo-społecznych uwarunkowań reakcji stresowej – jej wzbudzania, przebiegu oraz skutków.						PS1P_W01 PS1P_W07 PS1P_W08 PS1P_W13	
P_W02	Zna i rozumie w zaawansowanym stopniu relacje łączące stres z jednej strony z cechami indywidualnymi, emocjami i procesami poznawczymi, a z drugiej z uwarunkowaniami organizacyjnymi i instytucjonalnymi.						PS1P_W01 PS1P_W07 PS1P_W08 PS1P_W13	
P_W03	Zna i rozumie w zaawansowanym stopniu związki łączące stres ze zdrowiem psychofizycznym. Zna i rozumie sposoby radzenia sobie ze stresem.						PS1P_W08 PS1P_W13	
Umiejętności:								
P_U01	Potrafi łączyć wiedzę o charakterze biologicznym, psychologicznym, społecznym i kulturowym.						PS1P_U02 PS1P_U04	
P_U02	Potrafi wykorzystywać kategorię stresu do opisywania i wyjaśniania osobistych problemów i konfliktów interpersonalnych.						PS1P_U02 PS1P_U04	

P_U03	Potrafi wejść w kontakt z osobą doświadczającą stresu i wesprzeć ją w zaprojektowaniu i wdrożeniu sposobu poradzenia sobie z nim.	PS1P_U04 PS1P_U06 PS1P_U07 PS1P_U09
<b>Kompetencje społeczne:</b>		
P_K01	Jest gotów do rozwijania swoich umiejętności radzenia sobie ze stresem.	PS1P_K03
P_K02	Jest gotów do radzenia sobie ze stresem organizacyjnym.	PS1P_K05 PS1P_K06
<b>V. TREŚCI KSZTAŁCENIA</b>		
<b>Lp.</b>	<b>Konwersatorium</b>	<b>Odniesienie do przedmiotowych efektów uczenia się</b>
T1	Istota stresu. Kiedy możemy mówić o stresie. Stres a emocje, frustracja i kryzys. Stres psychologiczny i psychologia stresu. Przedmiotowe i podmiotowe ujęcie stresu.	P_W01, P_W02 P_W03, P_U01 P_U02, P_U03 P_K01, P_K02
T2	Biologia stresu. Biologiczny mechanizm stresu. Biologiczne różnice w reakcjach na pozytywne wyzwanie i zagrożenie. Energia przystosowania.	P_W01, P_W02 P_W03, P_U01 P_U02, P_U03 P_K01, P_K02
T3	Przyczyny stresu. Stresujące wydarzenia życiowe. Stresory i sytuacje trudne. Frustracja i niemożność poradzenia sobie. Oceny i interpretacje. Utrata zasobów osobistych.	P_W01, P_W02 P_W03, P_U01 P_U02, P_U03 P_K01, P_K02
T4	Działania wobec stresu - obrona i atak. Podejście kliniczne do mechanizmów obronnych. Podejście pragmatyczne strategie adaptacyjne. Podejście personologiczne style radzenia sobie ze stresem. Granice pojęcia i kryteria klasyfikacji radzenia sobie ze stresem. Efekty działań wobec stresu jego skuteczność i koszty. Trening umiejętności radzenia sobie ze stresem.	P_W01, P_W02 P_W03, P_U01 P_U02, P_U03 P_K01, P_K02
T5	Następstwa stresu. Zdrowotne następstwa stresu. Wczesne, bezpośrednie następstwa stresu. Późne (odległe) następstwa stresu.	P_W01, P_W02 P_W03, P_U01 P_U02, P_U03 P_K01, P_K02
T6	Oblicze stresu. Wymiar stresu indywidualny. Dobry stres. Patologia stresu.	P_W01, P_W02 P_W03, P_U01 P_U02, P_U03 P_K01, P_K02
T7	Społeczny kontekst stresu. Wsparcie społeczne w stresie. Społeczne uwarunkowania stresu.	P_W01, P_W02 P_W03, P_U01 P_U02, P_U03 P_K01, P_K02
T8	Wypalenie zawodowe. Przyczyny, metody radzenia sobie z wypaleniem zawodowym	P_W01, P_W02 P_W03, P_U01 P_U02, P_U03 P_K01, P_K02
<b>VI. METODY WERYFIKACJI EFEKTÓW UCZENIA SIĘ</b>		
<b>Efekty uczenia się</b>	<b>Metoda weryfikacji</b>	<b>Forma zajęć, w ramach której weryfikowany jest EU</b>
<b>Wiedza:</b>		
P_W01	Zadanie praktyczne / projekt	T1-T8
P_W02	Zadanie praktyczne / projekt	T1-T8
P_W03	Zadanie praktyczne / projekt	T1-T8
<b>Umiejętności:</b>		
P_U01	Zadanie praktyczne / projekt	T1-T8
P_U02	Zadanie praktyczne / projekt	T1-T8

P_U03	Zadanie praktyczne / projekt	T1-T8		
Kompetencje społeczne:				
P_K01	Obserwacja studenta	T1-T8		
P_K02	Obserwacja studenta	T1-T8		
VII. KRYTERIA OCENY OSIĄGNIĘTYCH EFEKTÓW UCZENIA SIĘ				
Efekty uczenia się	Ocena niedostateczna Student nie zna, nie rozumie, nie potrafi, nie jest gotów:	Zakres ocen 3,0-3,5 Student zna, rozumie, potrafi, jest gotów	Zakres ocen 4,0-4,5 Student zna, rozumie, potrafi, jest gotów	Ocena bardzo dobra Student zna, rozumie, potrafi, jest gotów
<b>Forma zaliczenia</b> – zadanie praktyczne / projekt. Opracowane zadania praktyczne / projekty oceniane są w oparciu o następującą skalę punktową: 0-50% pkt – ocena niedostateczna (2,0), 51-60% pkt – ocena dostateczna (3,0), 61-70% pkt – ocena dostateczna plus (3,5), 71-80% pkt – ocena dobra (4,0), 81-90% pkt – ocena dobra plus (4,5), 91-100% pkt – ocena bardzo dobra (5,0).				
VIII. NAKŁAD PRACY STUDENTA – WYMIAR GODZIN I BILANS PUNKTÓW ECTS				
Rodzaj aktywności ECTS		Obciążenie studenta		
		Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne	
Projekt / esej / studium przypadku / zadanie praktyczne			10	
Samodzielne przygotowanie się do zajęć dydaktycznych			20	
Przygotowanie się do zaliczenia zajęć dydaktycznych			20	
Sumaryczne obciążenie pracą studenta (25h = 1 ECTS) SUMA godzin/ECTS			50 / 2,0	
Obciążenie studenta w ramach zajęć w bezpośrednim kontakcie z nauczycielem			10 / 0,4	
Obciążenie studenta w ramach zajęć związanych z praktycznym przygotowaniem zawodowym			50 / 2,0	
Obciążenie studenta w ramach zajęć do wyboru			50 / 2,0	
IX. LITERATURA PRZEDMIOTU ORAZ INNE MATERIAŁY DYDAKTYCZNE				
<b>Literatura podstawowa przedmiotu:</b> LaDyne Rebekkah, Odetnij napięcie, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2021.				
<b>Literatura uzupełniająca przedmiotu:</b> Greenberg M., Mózg odporny na stres, Rebis, 2020.				