

KARTA PRZEDMIOTU NA ROK AKADEMICKI 2021/2022						
INFORMACJE OGÓLNE						
1. Nazwa przedmiotu kształcenia Psychologia stresu i jakości życia						
2. Nazwa jednostki prowadzącej moduł Wydział Nauk o Zdrowiu Zakład Dietetyki						
3. Grupa treści kształcenia -						
4. Typ przedmiotu do wyboru						
5. Poziom studiów studia pierwszego stopnia						
6. Liczba punktów ECTS 2						
7. Poziom przedmiotu podstawowy						
8. Rok studiów, semestr III rok, semestr VI						
9. Liczba godzin wsemestrze Wyk. Ćw. L* Prj. Pbn. Zp. Pr 15 30						
10. Język wykładowy: polski						
11. Wykładowca (wykładowcy) Agnieszka Łukaszuk, mgr						
INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE						
12. Wymagania wstępne Podstawowe wiadomości z zakresu psychologii oraz psychologii zdrowia						
13. Cele przedmiotu C1 Zapoznanie studentów z zagadnieniami dotyczącymi problematyki stresu, fizjologicznymi i psychologicznymi mechanizmami stresu, wpływem stresu na funkcjonowanie człowieka, w tym na jego zdrowie C2 Przedstawienie źródeł stresu, radzenia sobie z nim oraz wykorzystywania pozytywnych aspektów dla własnego rozwoju						
14. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych						
Student, który zaliczył przedmiot:						odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
WIEDZA						
EU01 rozumie i potrafi wyjaśnić psychologiczne uwarunkowania stresu						K_W11
EU02 rozumie wpływ bodźców wewnętrznych i zewnętrznych na powstawanie stresu						K_W12
EU03 ma podstawową wiedzę z zakresu psychologii stresu i jakości życia						K_W15
UMIEJĘTNOŚCI						
EU04 potrafi przygotować pacjentowi materiały edukacyjne w zakresie radzenia sobie ze stresem						K_U04

EU05 potrafi zaplanować i wdrożyć żywienie w chorobach wywołanych stresem	K_U14
EU06 potrafi wyrazić swoją wiedzę pisemnie i ustnie z przedmiotu psychologia stresu i jakości życia	K_U23
KOMPETENCJE SPOŁECZNE	
EU07 potrafi taktownie i skutecznie zasugerować pacjentowi z objawami stresu potrzebę konsultacji medycznej	K_K02
EU08 posiada potrzebę stałego poszerzania wiedzy na temat stresu	K_K03
EU09 okazuje szacunek pacjentom i stawia ich dobro na pierwszym miejscu	K_K05
15.Treści programowe	
Forma zajęć – wykłady 1. Podstawowe pojęcia i koncepcje stresu: stres jako bodziec, reakcja, transakcja 2. Biologiczne koncepcje stresu (Cannona, Selye'go) 3. Psychologiczne koncepcje stresu: transakcyjna teoria stresu Lazarusa 4. Psychologiczne koncepcje stresu w ujęciu polskich psychologów: Tomaszewskiego, Reykowskiego, Strelaua 5. Psychologiczne koncepcje stresu: model zachowania zasobów Hobfolla 6. Wpływ stresu na funkcjonowanie człowieka: zmiany fizyczne, emocjonalne, behawioralne 7. Stres w pracy zawodowej: wybrane koncepcje stresu zawodowego, czynniki stresogenne występujące w pracy oraz ich konsekwencje	
Forma zajęć – ćwiczenia 1. Związek stresu z chorobami: fizjologiczne mechanizmy stresu 2. Stres pozytywny i negatywny; zjawisko potraumatycznego rozwoju 3. Radzenie sobie ze stresem: koncepcja Miller, Lazarusa i Folkman, Endlera i Parkera 4. Radzenie sobie ze stresem spowodowanym chorobą: koncepcja adaptacji poznawczej Taylor oraz Kubler- Ross 5. Efektywność radzenia sobie: właściwości osobowości warunkujące style radzenia sobie 6. Znaczenie pozytywnych emocji w procesie radzenia sobie: rola proaktywnego radzenia 7. Odporność na stres i jej rodzaje, czynniki warunkujące odporność: rola prężności, sposoby radzenia sobie ze stresem, rola technik relaksacyjnych 8. Wybrane metody diagnostyczne służące do pomiaru stresu 9. Wpływ stresu na zachowania żywieniowe 10. Subiektywny i obiektywny wymiar jakości życia 11. Dobrostan psychiczny jako wskaźnik jakości życia. Poznawczy i emocjonalny wymiar dobrostanu. 12. Cebulowa teoria szczęścia (J. Czapieński)	
16.Narzędzia/metody dydaktyczne	
1. Dyskusja	
2. Rozwiązywanie problemu	
3. Objasnienie i prezentacja multimedialna	
17.Sposoby oceny (F – formująca; P – podsumowująca)	
F1. Kolokwium- ćwiczenia	
F2. Obecność i aktywność na zajęciach	
P1. Test zaliczeniowy- wykłady	
18.Obciążenia pracą studenta	

forma aktywności	średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem**	49
Przygotowanie się do zajęć i kolokwium	5
SUMA	54
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	2
19.Literatura podstawowa i uzupełniająca	
Literatura podstawowa:	
1) Heszen I., Psychologia stresu. PWN, Warszawa 2020	
2) Strelau J., Doliński D., Psychologia. Podręcznik akademicki (tom II). GWP, Gdańsk 2008	
Literatura uzupełniająca:	
1) Czapiński J., Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu zdrowiu, sile i cnotach. PWN, Warszawa 2020	
2) Cichosz A., Zarządzanie stresem w organizacji. Delfin, Warszawa 2018	
20. Formy oceny - szczegóły	
Warunki i formy zaliczenia przedmiotu: przedmiot kończy się zaliczeniem z oceną.	
<u>Warunkiem zaliczenia ćwiczeń jest:</u> - Obecność na zajęciach - Pozytywna ocena z kolokwium - Student może uzyskać oceny częściowe za aktywny udział w zajęciach (obserwacja zaangażowania studenta podczas zajęć) Ocenę końcową z ćwiczeń stanowi średnia arytmetyczna z wszystkich uzyskanych ocen. Warunkiem zaliczenia wykładów jest pozytywna ocena z ćwiczeń. Zaliczenie jest w formie testu (20 pytań). Warunkiem otrzymania oceny pozytywnej jest uzyskanie 50% maksymalnej liczby punktów. (50%-60%) ocena dostateczna:3.0 (61%-70%) ocena ponad dostateczna:3.5 (71%-80%) ocena dobra:4.0 (81%-90%) ponad dobra:4.5 (91%-100%) ocena bardzo dobra:5.0 Kryteria oceny efektów uczenia się: w zakresie wiedzy - pisemny test – sprawdzian wiedzy; w zakresie umiejętności - kontrola ustna w czasie zajęć, interpretacja sytuacji podczas pracy w grupach; w zakresie kompetencji społecznych - samoocena, ocena grupy, obserwacja studenta podczas zajęć, ocena grupy.	
21.Inne przydatne informacje o przedmiocie	
1. Zajęcia odbywają się w PSW im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej	
2. Zajęcia odbywać się będą zgodnie z aktualnym planem zajęć	
3. Konsultacje odbywać się będą zgodnie z obowiązującym terminarzem	
4. Bezpośrednich informacji o problematyce zajęć i treściach programowych udziela Prowadzący w trakcie zajęć i podczas konsultacji	

*L – laboratorium(w przypadku zajęć z języka obcego oznacza lektorat)

** Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego lub innej osoby prowadzącej zajęcia **oraz konsultacje**