*Załącznik nr 1.5 do Zarządzenia Rektora UR nr 12/2019*

**SYLABUS**

**dotyczy cyklu kształcenia** *2023-2028*

*(skrajne daty*)

Rok akademicki 2026/2027

1. Podstawowe informacje o przedmiocie

|  |  |
| --- | --- |
| Nazwa przedmiotu | Stres w szkole |
| Kod przedmiotu\* |  |
| nazwa jednostki prowadzącej kierunek | Kolegium Nauk Społecznych |
| Nazwa jednostki realizującej przedmiot | Instytut Pedagogiki |
| Kierunek studiów | Psychologia |
| Poziom studiów | jednolite magisterskie |
| Profil | praktyczny |
| Forma studiów | stacjonarna |
| Rok i semestr/y studiów | rok IV, semestr 8 |
| Rodzaj przedmiotu | specjalnościowy |
| Język wykładowy | polski |
| Koordynator | dr Małgorzata Marmola |
| Imię i nazwisko osoby prowadzącej / osób prowadzących | dr Małgorzata Marmola |

1.1.Formy zajęć dydaktycznych, wymiar godzin i punktów ECTS

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Semestr  (nr) | Wykł. | Ćw. | Konw. | Lab. | Sem. | ZP | Prakt. | Inne (jakie?) | **Liczba pkt. ECTS** |
| 8 | 15 | 15 | - | - | - | - | - | - | 2 |

1.2. Sposób realizacji zajęć

⮽ zajęcia w formie tradycyjnej

☐ zajęcia realizowane z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość

1.3 Forma zaliczenia przedmiotu (z toku)

Zaliczenie z oceną

2.Wymagania wstępne

|  |
| --- |
| Znajomość podstawowych prawidłowości w przebiegu procesów poznawczych i emocjonalno-motywacyjnych oraz podstaw psychologii wychowawczej. |

3. cele, efekty uczenia się , treści Programowe i stosowane metody Dydaktyczne

3.1 Cele przedmiotu

|  |  |
| --- | --- |
| C1 | Wprowadzenie studentów w problematykę stresu i mechanizmów radzenia sobie ze stresem |
| C2 | Kształtowanie umiejętności pracy ze stresem szkolnym u dzieci i młodzieży |
| C3 | Opanowanie podstawowych zasad prowadzenia działalności profilaktycznej dotyczącej radzenia sobie ze stresem |

**3.2 Efekty uczenia się dla przedmiotu**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| EK (efekt uczenia się) | Treść efektu uczenia się zdefiniowanego dla przedmiotu  Student: | Odniesienie do efektów kierunkowych [[1]](#footnote-1) |
| EK­\_01 | scharakteryzuje w sposób pogłębiony klasyczne i współczesne koncepcje stresu, jego źródła oraz strategie radzenia sobie ze stresem. | K\_W05  K\_W08 |
| EK\_02 | Wyjaśni szczegółowo biologiczne mechanizmy stresu oraz związek pomiędzy procesami poznawczymi a stresem i zachowaniem | K\_W05  K\_W10 |
| EK\_03 | scharakteryzuje szczegółowo stres u nauczycieli oraz przyczyny, przebieg i skutki wypalenia zawodowego | K\_W08  K\_W10 |
| EK\_04 | samodzielnie zaobserwuje i zdiagnozuje sytuacje stresogenne, zaprojektuje warsztat dotyczący radzenia sobie ze stresem szkolnym u dzieci i młodzieży | K\_U05  K\_U06 |
| EK\_05 | zastosuje i nauczy dzieci/młodzież/nauczycieli różnorodnych technik redukcji stresu | K\_U05  K\_U06  K\_U10 |
| EK\_06 | ma świadomość swoich emocji, profesjonalnie radzi sobie ze stresem, jest wrażliwy na potrzeby emocjonalne innych ludzi oraz wykorzystuje swoją uporządkowaną wiedzę i kompetencje do tworzenia środowiska wychowawczego sprzyjającego otwartości na innych i zdrowiu psychicznemu. | K\_K11 |

**3.3 Treści programowe**

1. Problematyka wykładu

|  |
| --- |
| Treści merytoryczne |
| Klasyczne i współczesne koncepcje stresu. |
| Charakterystyka źródeł stresu (czynniki biologiczne, psychologiczne i socjologiczne). Źródła stresu w szkole. |
| Radzenie sobie jako forma aktywności w sytuacji stresowej. Właściwości podmiotu i właściwości sytuacji jako wyznaczniki procesu radzenia sobie. |
| Metody badania stresu i radzenia sobie ze stresem. |
| Stres a zdrowie. Skutki przewlekłego stresu. |
| Stres w szkole – źródła i specyfika stresu szkolnego. |

1. Problematyka ćwiczeń audytoryjnych

|  |
| --- |
| Treści merytoryczne |
| Organizacja zajęć, zapoznanie z wymaganiami i literaturą przedmiotu. |
| Specyfika stresu szkolnego i jego źródła. |
| Strategie radzenia sobie ze stresem szkolnym uczniów. Rola wsparcia rodzicielskiego, rówieśniczego oraz wsparcia ze strony nauczycieli i wychowawców, pedagogów i psychologów szkolnych. |
| Projektowanie warsztatów dotyczących stresu i radzenia sobie ze stresem przez dzieci i młodzież w różnym wieku. |
| Stres u nauczycieli – źródła stresu u nauczycieli. Wypalenie zawodowe. Sposoby radzenia sobie ze stresem przez nauczycieli. |
| Projektowanie warsztatów dotyczących stresu i strategii radzenia sobie ze stresem dla nauczycieli. |

3.4 Metody dydaktyczne

Wykład z prezentacją multimedialną

Ćwiczenia: praca w grupach, dyskusja, elementy psychodramy

4. METODY I KRYTERIA OCENY

4.1 Sposoby weryfikacji efektów uczenia się

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Symbol efektu | Metody oceny efektów uczenia się  (np.: kolokwium, egzamin ustny, egzamin pisemny, projekt, sprawozdanie, obserwacja w trakcie zajęć) | Forma zajęć dydaktycznych  (w, ćw, …) |
| ek\_ 01 | Test pisemny | w |
| Ek\_ 02 | Test pisemny | w |
| EK\_03 | Test, praca projektowa | w, ćw |
| EK\_04 | Praca projektowa, dyskusja | w, ćw |
| EK\_05 | Praca projektowa, obserwacja w trakcie zajęć | ćw |
| EK\_06 | Obserwacja w trakcie zajęć, dyskusja | ćw |

4.2 Warunki zaliczenia przedmiotu (kryteria oceniania)

|  |
| --- |
| Zaliczenie wykładów - test obejmujący wiedzę z wykładów i ćwiczeń:  ocena 5.0 – wykazuje znajomość treści kształcenia na poziomie 93%-100% (znakomita wiedza)  ocena 4.5 – wykazuje znajomość treści kształcenia na poziomie 85%-92% (bardzo dobry poziom wiedzy z drobnymi błędami)  ocena 4.0 – wykazuje znajomość treści kształcenia na poziomie 77%-84% (dobry poziom wiedzy, z pewnymi niedociągnięciami)  ocena 3.5 – wykazuje znajomość treści kształcenia na poziomie 69%-76% (zadowalająca wiedza, z niewielką liczbą błędów)  ocena 3.0 – wykazuje znajomość treści kształcenia na poziomie 60%-68% (zadowalająca wiedza z licznymi błędami)  ocena 2.0 – wykazuje znajomość treści kształcenia poniżej 60%; (niezadowalająca wiedza, liczne błędy).  Zaliczenie ćwiczeń - wykonanie pracy zaliczeniowej: przygotowanie scenariusza do zajęć z młodzieżą dotyczącej profilaktyki i radzenia sobie ze stresem i przeprowadzenie części zajęć; uzyskiwanie pozytywnych ocen z bieżącego sprawdzania wiadomości. |

**5. CAŁKOWITY NAKŁAD PRACY STUDENTA POTRZEBNY DO OSIĄGNIĘCIA ZAŁOŻONYCH EFEKTÓW W GODZINACH ORAZ PUNKTACH ECTS**

|  |  |
| --- | --- |
| **Forma aktywności** | **Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności** |
| Godziny kontaktowe wynikające z harmonogramu studiów | 30 |
| Inne z udziałem nauczyciela akademickiego:  - udział w konsultacjach | 1 |
| Godziny niekontaktowe – praca własna studenta:  - przygotowanie do zajęć  - przygotowanie do zaliczenia  - napisanie pracy | 6  7  6 |
| SUMA GODZIN | 50 |
| **SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS** | 2 |

*\* Należy uwzględnić, że 1 pkt ECTS odpowiada 25-30 godzin całkowitego nakładu pracy studenta.*

6. PRAKTYKI ZAWODOWE W RAMACH PRZEDMIOTU

|  |  |
| --- | --- |
| wymiar godzinowy | nie dotyczy |
| zasady i formy odbywania praktyk | nie dotyczy |

7. LITERATURA

|  |
| --- |
| Literatura podstawowa:  Heszen-Celińska, I. (2013). *Psychologia stresu*. Warszawa: PWN.  Juczyński Z, Ogińska-Bulik N. (2009). *Narzędzia pomiaru stresu i radzenia sobie ze stresem.* Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych.  Pisula, E. (2003). Środowiskowe i osobowościowe uwarunkowania radzenia sobie ze stresem przez dzieci i młodzież. W: A. Jurkowski (red.), *Z zagadnień współczesnej psychologii*. Warszawa: Wydawnictwo Instytutu Psychologii PAN.  Talik, E. (2011). Specyfika stresu szkolnego i strategie radzenia sobie z nim przez młodzież w okresie dorastania. *Horyzonty psychologii*, T. 1. Nr 1. Rozprawy i artykuły naukowe, s. 127-137.  Terelak, J. (2001). *Psychologia stresu*. Bydgoszcz: Oficyna Wydawnicza Branta.  Witkin, G. (2000). *Stres dziecięcy*. Poznań: Dom Wydawniczy REBIS. |
| Literatura uzupełniająca:  Kwiatkowski S. (2018). Radzenie sobie ze stresem w zawodzie nauczyciela. *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska*, V. XXXI, 3, s. 133-162.  Lohman B., Jarvis P. (2000). Adolescent stressors, coping strategies, and psychological health studied in the family context. *Journal of Youth and Adolescence*, 29, 15–43.  Ogińska-Bulik N, Juczyński, Z. (2008). *Osobowość, stres a zdrowie*. Difin: Warszawa, 2008.  Niesporek-Szamburska Bernadeta. (2015). O szkole, o stresie i o lęku słów kilka... W: A. Guzy, B. Niesporek-Szamburska, M. Wójcik-Dudek (red.), *Szkoła bez barier : o* *trudnościach w nauczaniu i uczeniu się.* (s. 201- 213). Katowice : Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.  Sikora R. (2010). Stres szkolny u dzieci rozpoczynających naukę w klasie czwartej. *Forum Oświatowe*, 2(43), s. 37-48.  Sikora R., Pisula E. (2002). Przyczyny stresu i strategie radzenia sobie ze stresem u młodzieży w wieku 14–16 lat. *Polskie Forum Psychologiczne*, 2, 110–122.  Terelak J.F. (2008), *Człowiek i stres. Koncepcje, źródła, reakcje, radzenie sobie, modyfikator.* Bydgoszcz–Warszawa: Oficyna Wydawnicza Branta.  Wołpiuk-Ochocińska A., Marmola M. (2017). A sense of satisfaction with life in a adolescents and Young adults of different psychological gender. *„Fides et ratio”. Kwartalnik Naukowy Towarzystwa Uniwersyteckiego Fides et Ratio*. Tom 30. Problematyka transgresji i transcendencji, 2(30), s. 84-95. ISSN: 2082-7069 2(30)2017. |

Akceptacja Kierownika Jednostki lub osoby upoważnionej

1. W przypadku ścieżki kształcenia prowadzącej do uzyskania kwalifikacji nauczycielskich uwzględnić również efekty uczenia się ze standardów kształcenia przygotowującego do wykonywania zawodu nauczyciela. [↑](#footnote-ref-1)