Załącznik nr 1.5 do Zarządzenia Rektora UR nr 61/2025

SYLABUS

DOTYCZY CYKLU KSZTAŁCENIA 2026-2031

Rok akademicki 2029/2030

1. PODSTAWOWE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE

Nazwa przedmiotu	**Psychologia stresu w szkole**
Kod przedmiotu*	
nazwa jednostki prowadzącej kierunek	Wydział Nauk o Zdrowiu i Psychologii
Nazwa jednostki realizującej przedmiot	Katedra Psychologii
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	-	-	-	-	-	-	4

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
EK_01	scharakteryzuje w sposób pogłębiony klasyczne i współczesne koncepcje stresu, jego źródła oraz strategie radzenia sobie ze stresem.	K_W02 K_W04 K_W10
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_W04 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 K_U22
EK_05	zastosuje i nauczy dzieci/młodzież/nauczycieli różnorodnych technik redukcji stresu	K_U05 K_U06 K_U11
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

A. 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.

B. Problematyka ćwiczeń

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 i umiejętnościz 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 w wyznaczonym terminie; - uzyskiwanie pozytywnych ocen z bieżącego sprawdzania wiadomości (kolokwium, wejściówki, odpowiedzi na zadawane pytania): - obowiązkowa obecność na wszystkich zajęciach; ewentualne nieobecności muszą być usprawiedliwione; a nieobecności nieusprawiedliwione powodują obniżenie oceny: - aktywność i zaangażowanie w czasie zajęć.

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

Forma aktywności	Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny z harmonogramu studiów:	30
Inne z udziałem nauczyciela akademickiego: - udział w konsultacjach	 2
Godziny niekontaktowe – praca własna studenta: - przygotowanie do zajęć - przygotowanie do zaliczenia - napisanie pracy	 30 20 18
SUMA GODZIN	100
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS	4

** 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.
Kwiatkowski S. (2018). Radzenie sobie ze stresem w zawodzie nauczyciela. *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska*, V. XXXI, 3, s. 133-162.
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.
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.
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.

Literatura uzupełniająca:

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.
Witkin, G. (2000). *Stres dziecięcy*. Poznań: Dom Wydawniczy REBIS.
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