**Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie**

**Opis modułu kształcenia**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nazwa modułu (przedmiotu)** | | | | **Radzenie sobie ze stresem i agresją** | | | | | | | **Kod przedmiotu** | | |  | |
| Kierunek studiów | | | | Administracja | | | | | | | | | | | |
| Profil kształcenia | | | | Praktyczny | | | | | | | | | | | |
| Poziom studiów | | | | Pierwszego stopnia | | | | | | | | | | | |
| Specjalność | | | | Polityka społeczna | | | | | | | | | | | |
| Forma studiów | | | | Stacjonarne / Niestacjonarne (S/NS) | | | | | | | | | | | |
| Semestr studiów | | | | V | | | | | | | | | | | |
| **Tryb zaliczenia przedmiotu** | | | | | **Zaliczenie na ocenę** | | **Liczba punktów ECTS (S/NS)** | | | | | | | | Sposób ustalania oceny z przedmiotu |
| **Formy zajęć i inne** | | **Liczba godzin zajęć w semestrze S/NS** | | | | | Całkowita | 4/4 | Zajęcia kontaktowe | 1,8/1,1 | | Zajęcia związane z praktycznym przygotowaniem zawodowym | | 2,8/2,8 |
| Całkowita | Pracy studenta | | | Zajęcia  kontaktowe | **Sposoby weryfikacji efektów uczenia się w ramach form zajęć** | | | | | | | | Waga w % |
| Wykład | | 30/30 | 15/21 | | | 15/9 | Test wiedzy | | | | | | | | 30% |
| Ćwiczenia | |  |  | | |  |  | | | | | | | |  |
| Ćwiczenia praktyczne | | 70/70 | 40/52 | | | 30/18 | Kolokwium, aktywność podczas ćwiczeń, prezentacja | | | | | | | | 70% |
| Laboratorium | |  |  | | |  |  | | | | | | | |  |
| Projekt | |  |  | | |  |  | | | | | | | |  |
| Seminarium | |  |  | | |  |  | | | | | | | |  |
| **Razem:** | | **100/100** | **55/73** | | | **45/27** |  | | | | | | Razem | | 100% |
| **Kategoria efektów** | **Lp.** | **Efekty uczenia się dla modułu (przedmiotu)** | | | | | | | | | | | **Efekty kierunkowe** | | **Formy zajęć** |
| Wiedza | 1. | Zna i rozumie praktyczne zastosowanie nabytej wiedzy z zakresu administracji w działalności zawodowej związanej z kierunkiem studiów, w szczególności w zakresie pomocy społecznej | | | | | | | | | | | K\_W13 | | Wykład |
| 2. | Ma wiedzę na temat radzenie sobie ze stresem i agresją w systemie pomocy społecznej | | | | | | | | | | | K\_W16 | | Wykład |
| 3 | Zna podstawowe techniki i metody pracy pracownika systemu pomocy społecznej | | | | | | | | | | | K\_W17 | | Wykład |
| Umiejętności | 1. | Potrafi wykorzystywać zdobytą wiedzę dotyczącą obowiązujących norm funkcjonowania instytucji pomocy społecznej do rozstrzygania dylematów i problemów pojawiających się w pracy zawodowej | | | | | | | | | | | K\_U07 | | Ćwiczenia praktyczne |
| 2. | Potrafi interpretować i wypełniać na poziomie podstawowym funkcje kierownicze przeciwdziałając sytuacjom stresowym i agresją w systemie pomocy społecznej | | | | | | | | | | | K\_U13 | | Ćwiczenia praktyczne |
| 3 | Posiada umiejętności niezbędne do radzenie sobie ze stresem i agresją w systemie pomocy społecznej | | | | | | | | | | | K\_U14 | | Ćwiczenia praktyczne |
| Kompetencje społeczne | 1. | Potrafi określić priorytety oraz identyfikować i rozstrzygać dylematy związane z realizacją określonego przez siebie lub innych zadania w zakresie pomocy społecznej | | | | | | | | | | | K\_K05 | | Wykład |
| 2. | Potrafi skutecznie planować i realizować zadania w roli pracownika systemu pomocy społecznej | | | | | | | | | | | K\_K06 | | Ćwiczenia praktyczne |

**Treści kształcenia**

|  |  |
| --- | --- |
| **Forma zajęć** | **Metody dydaktyczne** |
| Wykład | Wykład interaktywny, prezentacja multimedialna, case study |
| **Tematyka zajęć** | |
| * Psychologiczne sposoby ujmowania stresu * Biologiczne i psychologiczne mechanizmu stresu * Czynniki wywołujące stres: stresory, wydarzenia życiowe, traumy, sytuacje trudne * Strategie działania wobec stresu * Następstwa stresu i ich znaczenie dla jakości życia * Moderatory stresu (wsparcie społeczne, predyspozycje indywidualne, możliwe działania profilaktyczne) * Koncepcje i modele agresji (biologiczna, socjobiologiczna, psychoanalityczna) * Wyznaczniki i uwarunkowania agresji (prowokacja, pobudzenie emocjonalne, normy społeczne, nastawienie wobec agresji) * Sposoby i style radzenia sobie ze stresem, techniki i metody redukcji stresu | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Forma zajęć** | **Metody dydaktyczne** |
| Ćwiczenia praktyczne | Prezentacja multimedialna, praca w małych zespołach, dyskusja problemowa |
| **Tematyka zajęć** | |
| * Agresja i agresywność (pojęcie, przyczyny i rodzaje agresji; wpływ agresji na efektywność funkcjonowania, sposoby redukowania tendencji agresywnych ) * Czynniki wywołujące stres: stresory, wydarzenia życiowe , traumy , sytuacje trudne * Choroby somatyczne, zaburzenia zachowania, wypalenie zawodowe jako następstwa długotrwałego stresu * Przemoc i agresja w miejscu pracy * Mobbing w miejscu pracy (przyczyny, diagnozowanie i zapobieganie) * Pojęcie syndromu wypalenia zawodowego- modele teoretyczne * Stres w miejscu pracy (fizyczne warunki pracy, nowe formy pracy, kultura organizacyjna) * Stres i ryzyko wpisane w zawód (służby emergencyjne, praca w warunkach ekstremalnych) | |

**Literatura podstawowa:**

|  |  |
| --- | --- |
| **1** | Terelak, J., Człowiek i stres, Bydgoszcz-Warszawa 2008. |
| **2** | Terelak, J.F. Psychologia stresu, Warszawa, Branta, 2001. |
| **3** | Ronginska, T. ,Gaida W., Strategie radzenia sobie z obciążeniem psychicznym w pracy zawodowej. Zielona Góra, 2001. |
| **4** | Maslach, C., Wypalenie – w perspektywie wielowymiarowej. (w:) Sęk H., Wypalenie zawodowe. Przyczyny. Mechanizmy. Zapobieganie. Warszawa 2000. |

**Literatura uzupełniająca:**

|  |  |
| --- | --- |
| **1** | Sęk H., Wypalenie zawodowe, Przyczyny i zapobieganie, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2009. |
| **2** | Krahé B., Agresja. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk, 2005. |
| **3** | Kozak S., Patologie w środowisku pracy, Warszawa 2009. |
| **4** | Hobfoll, S.E., Stres, kultura i społeczność. Psychologia i filozofia stresu. Gdańsk 2006. |