

KARTA PRZEDMIOTU

Kod przedmiotu	0919.ZP1.A8.PW	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	Psychologia rozwoju osobistego
	angielskim	Psychology of personal development

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

1.1. Kierunek studiów	Zdrowie publiczne
1.2. Forma studiów	Stacjonarne
1.3. Poziom studiów	Pierwszego stopnia licencjackie
1.4. Profil studiów*	Ogólnoakademicki
1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu	dr n. o zdr. Mirosława Tekiel
1.6. Kontakt	mirosława.tekiel@ujk.edu.pl

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Język wykładowy	polski
-----------------------------	---------------

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć		Ćwiczenia
3.2. Miejsce realizacji zajęć		Zajęcia w pomieszczeniach UJK
3.3. Forma zaliczenia zajęć		ZO
3.4. Metody dydaktyczne		Dyskusja wielokrotna (grupowa) (DG) Uczenie aktywizujące-analiza przypadków (AP) Objaśnienie (OB)
3.5. Wykaz literatury	podstawowa	1. Heszen I. Psychologia stresu. PWN, Warszawa 2013 2. Tesser A., Felson R., Suls, G. (red.) Ja i tożsamość. Perspektywa psychologiczna, Gdańsk: GWP, s.70-88.
	uzupełniająca	1. M. Pąchalska, B. Grochmal-Bach, B.D. MacQueen (red.) Tożsamość człowieka z perspektywy interdyscyplinarnej. Kraków: Wydawnictwo WAM

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć) Ćwiczenia C1. Zapoznanie studentów z wiedzą na temat znaczenia zasobów osobistych i środowiskowych człowieka w sytuacji napotykanym trudności, wyzwań i ograniczeń. C2. Wyształcenie umiejętności świadomej potrzeby rozwijania zasobów w ciągu życia człowieka
4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć) Ćwiczenia Osobowościowe i sytuacyjne czynniki warunkujące efektywne funkcjonowanie w aspekcie Psycho-Bio-Społecznym w środowisku pracy i innych obszarach aktywności interpersonalnej (socjalizacja wtórna). Klasyczne i współczesne koncepcje stresu (modele i podstawowe tezy). Interpretacja psychologiczna doświadczeń zdarzeń jako predyktor stanu tożsamości Ja oraz dobrostanu psychicznego (z odwołaniami do normy psychologicznej i patologii). Model poczucia koherencji (klasyczny i zrewidowany; struktury typologiczne poczucia koherencji) – jako przykład synergicznego wzorca efektywnego funkcjonowania podmiotowo-przedmiotowego. Poczucie koherencji jako podstawa do analizy, diagnozy i terapii osób o słabej efektywności. Formy oraz zasady niesienia pomocy psychologicznej w sytuacji doświadczania konsekwencji stresu ostrego i pourazowego, zespołu wyczerpania sił oraz wypalenia zawodowego.

4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

4.4.

Efekt		Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
w zakresie WIEDZY:		
W01	posiada ogólny zakres wiedzy na temat osobowościowych i sytuacyjnych czynników warunkujących efektywne funkcjonowanie.	ZP1A_W02
W02	zna pojęcia opisujące klasyczne i współczesne koncepcje stresu (modele i podstawowe tezy) oraz form jego redukcji jako elementu rozwoju osobistego	ZP1A_W03

W03	definiuje model poczucia koherencji (klasyczny i zrewidowany oraz struktury typologiczne poczucia koherencji) – jako przykładu synergicznego wzorca efektywnego funkcjonowania podmiotowo-przedmiotowego	ZP1A_W04
W04	zna główne zagrożenia i formy niesienia pomocy psychologicznej w sytuacji doświadczania konsekwencji stresu ostrego i pourazowego, zespołu wyczerpania sił oraz wypalenia zawodowego	ZP1A_W05
W05	posiada wiedzę z zakresu oceny poczucia koherencji do diagnozy i terapii osób o słabej efektywności	ZP1A_W12
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:		
U01	wykorzystuje poznane metody i techniki dotyczące rozwoju osobistego do rozwiązywania problemów i realizowania zadań, zna ich możliwości i ograniczenia	ZP1A_U01
U02	potrafi podjąć działania odpowiadające potrzebom jednostki oraz grupy wykorzystując terapeutyczną wartość metod i technik rozwoju osobistego oraz samodzielnie je stosować	ZP1A_U07
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:		
K01	prezentuje właściwą postawę wobec poznanej wiedzy i nabytych umiejętności oraz gotowość dalszego doskonalenia w tym zakresie a także szacunek wobec pacjenta/klienta i gotowość do zrozumienia jego problemów	ZP1A_K04
K02	wykazuje kompetencje oraz jest gotów do dostrzegania i rozpoznania własnych ograniczeń, dokonywania samooceny deficytów i potrzeb edukacyjnych a także konsultacji specjalistycznych w celu odpowiedzialnego projektowania i wykonania zadań zawodowych	ZP1A_K05

*niepotrzebne usunąć

4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się

Efekty przedmiotowe (symbol)	Sposób weryfikacji (+/-)																				
	Egzamin ustny/pisemny*			Kolokwium*			Projekt*			Aktywność na zajęciach*			Praca własna*			Praca w grupie*			Inne (jakie?)*		
	Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć		
	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...
W01							+	+		+	+										
W02							+	+		+	+										
W03							+	+		+	+										
W04							+	+		+	+										
W05							+	+		+	+										
U01							+	+		+	+										
U02							+	+		+	+										
K01							+	+		+	+										
K02							+	+		+	+										

*niepotrzebne usunąć

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się

Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
ćwiczenia (C)*	3	61-68%. Opanowanie treści programowych na poziomie podstawowym, odpowiedzi chaotyczne, konieczne pytania naprowadzające. Przygotowanie prezentacji w sposób świadczący o poprawnym potraktowaniu tematu
	3,5	69-76%. Opanowanie treści programowych na poziomie podstawowym, odpowiedzi usystematyzowane, wymaga pomocy nauczyciela. Przygotowanie prezentacji w sposób świadczący o poprawnym potraktowaniu tematu.
	4	77-84%. Opanowanie treści programowych na poziomie podstawowym, odpowiedzi usystematyzowane, samodzielne. Rozwiązywanie problemów w sytuacjach typowych. Przygotowanie prezentacji w sposób świadczący o dobrym potraktowaniu tematu
	4,5	85-92%. Zakres prezentowanej wiedzy wykracza poza poziom podstawowy w oparciu o podane piśmiennictwo uzupełniające. Rozwiązywanie problemów w sytuacjach nowych i złożonych. Przygotowanie prezentacji w sposób świadczący o wnikliwym potraktowaniu tematu.
	5	93-100%. Zakres prezentowanej wiedzy wykracza poza poziom podstawowy w oparciu o samodzielnie zdobyte naukowe źródła informacji. Przygotowanie prezentacji w sposób świadczący o wnikliwym potraktowaniu tematu.

5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/	25	20
Udział w ćwiczeniach, konwersatoriach, laboratoriach*	25	20
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	25	30
Przygotowanie do ćwiczeń, konwersatorium, laboratorium*	5	10
Zebranie materiałów do projektu, kwerenda internetowa*	10	10
Opracowanie prezentacji multimedialnej*	10	10
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	50	50
PUNKTY ECTS za przedmiot	2	2

*niepotrzebne usunąć

Przyjmuję do realizacji (data i czytelne podpisy osób prowadzących przedmiot w danym roku akademickim)

.....