

KARTA PRZEDMIOTU

Kod przedmiotu	0919.4.ZP1.A.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, GWP Gdańsk 2004, (s.70-88).
	uzupełniająca	1. Pąchalska M., Grochmal-Bach B., MacQueen B.D. (red.) Tożsamość człowieka z perspektywy interdyscyplinarnej, Wydawnictwo WAM, Kraków 2007.

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)
Ćwiczenia C1. Uzyskanie wiedzy na temat znaczenia zasobów osobistych i środowiskowych człowieka w sytuacji napotykanym trudności, wyzwań i ograniczeń. C2 - Kształtowanie u studentów umiejętności świadomości konieczności rozwijania zasobów podmiotowych w ciągu życia
4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)
Ćwiczenia Osobowościowe i sytuacyjne czynniki warunkujące efektywne funkcjonowanie w aspektach Psycho-Bio-Społecznym w środowisku pracy i innych obszarach aktywności interpersonalnej (socjalizacja wtórna). Klasyczne i współczesne koncepcje stresu (modele i podstawowe tezy). interpretacja psychologiczna doświadczanych zdarzeń jako predyktor stanu tożsamości Ja oraz dobrostanu psychicznego (z odwołaniami do normy psychologicznej i patologii). Model poczucie koherencji (klasyczny i zrewidowany; struktury typologiczne poczucia koherencji) – jako przykład synergicznego wzorca efektywnego funkcjonowania podmiotowo-przedmiotowego; również jako podstawa do analizy, diagnozy i terapii osób o słabej efektywności. Formy oraz zasady niesienia pomocy psychologicznej osobom, które znalazły się w sytuacji radzącym sobie z problemami i konsekwencjami stresu ostrego i pourazowego, zespołu wypalenia sił i zawodowego.

4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
w zakresie WIEDZY :		
W01	definiuje pojęcia oraz posiada wiedzę dotyczącą roli stresu społecznego w zachowaniach zdrowotnych i autodestrukcyjnych oraz podstawowe psychologiczne mechanizmy funkcjonowania człowieka w zdrowiu i w chorobie oraz mechanizmy radzenia sobie ze stresem	ZP1A_W04
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI :		
U01	wykorzystuje i potrafi stosować, w podstawowym zakresie, poznane psychologiczne	ZP1A_U01

	interwencje motywujące i wspierające, oraz komunikować się ze współpracownikami w ramach zespołu, udzielając im informacji zwrotnej i wsparcia a także radzić sobie ze stresem przy wykonywaniu zawodu	
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:		
K01	prezentuje właściwą postawę wobec poznanej wiedzy i nabytych umiejętności rozwoju osobistego oraz gotowość dalszego doskonalenia w tym zakresie i permanentnego doskonalenia zawodowego	ZP1A_K01

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								+			+										
U01								+			+										
K01								+			+										

*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	
Udział w ćwiczeniach, konwersatoriach, laboratoriach*	25	
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	25	
Przygotowanie do ćwiczeń, konwersatorium, laboratorium*	5	
Zebranie materiałów do projektu, kwerenda internetowa*	10	
Opracowanie prezentacji multimedialnej*	10	
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	50	
PUNKTY ECTS za przedmiot	2	

*niepotrzebne usunąć

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

.....