

**Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku**  
**KARTA OPISU ZAJĘĆ (SYLABUS) W CYKLU KSZTAŁCENIA 2019/2022**

<b>Jednostka Organizacyjna:</b>	<b>Wydział Wychowania Fizycznego</b>					<b>Kierunek: WF</b>		
<b>Poziom studiów (I stopień/II stopień/ jednolite studia magisterskie)</b>	STUDIA I STOPNIA							
<b>Profil studiów (ogólnoakademicki/praktyczny)</b>	PRAKTYCZNY							
<b>Nazwa zajęć (przedmiotu):</b>	<b>Psychologia stresu i psychoregulacja</b>							
<b>Forma studiów (stacjonarne/niestacjonarne):</b>	<b>Rok</b>	<b>Semestr</b>	<b>Rodzaj zajęć</b>	<b>Liczba godzin</b>		<b>Punkty ECTS</b>	<b>Typ zajęć (obligatoryjny do wyboru)</b>	<b>Język wykładowy</b>
				stacjonarne	niestacjonarne			
	I	1	<i>wykłady</i>	15				
			<i>ćwiczenia</i>	10				
<b>Nauczyciel(-e) odpowiedzialny(-i) za zajęcia (przedmiot):</b> dr Marek Graczyk								
<b>E-mail:</b> marek.graczyk@awf.gda.pl								
<b>Wymagania wstępne:</b>								
1. Student potrafi w podstawowym zakresie interpretować mechanizmy zachowania uwzględniając ich psychospołeczne uwarunkowania.								
<b>Cele zajęć (przedmiotu):</b>								
Zapoznanie studentów z ogólnymi prawidłowościami, mechanizmami oraz procesami psychologicznymi zachodzącymi w sytuacjach trudnych (stresowych) i radzenia sobie z nimi (coping stress), tym samym umożliwiając przyszłemu absolwentowi (nauczycielowi, wychowawcy, trenerowi) na kompetentne oddziaływanie w stosunku do swoich podopiecznych w zakresie kształtowania ich postaw prozdrowotnych.								

**Opis efektów uczenia się dla zajęć oraz ich powiązanie z efektami uczenia się dla kierunku**

**WIEDZA**

W1	Absolwent zna i rozumie znaczenie stresu i psychoregulacji w zdrowym stylu życia. Zna i rozumie zagadnienia oraz potrafi posługiwać się terminologią z zakresu wiedzy nauk o zdrowiu, nauk medycznych i kultury fizycznej. Zna i rozumie mechanizmy kształtowania psychologicznej postawy prozdrowotnej i aktywnej fizycznie. Rozumie i potrafi scharakteryzować oraz wyjaśnić założenia psychoregulacji w promocji zdrowia. Wyjaśnia uwarunkowania powstawania stresu i radzenia sobie z nim, w tym także aktywności fizycznej człowieka w oparciu o osiągnięcia psychologii.	K_W12
----	--	-------

**UMIĘTNOŚCI**

U1	Absolwent posiada umiejętność oceny i przewidywania ludzkich zachowań w stresie oraz analizowania ich konsekwencji psychosomatycznych w obszarze dotyczącym zdrowia. Umie wykorzystać podstawowe techniki psychoregulacyjne w promowaniu zdrowego stylu życia. Posiada umiejętność komunikowania się przy użyciu różnych kanałów i technik komunikacyjnych ze specjalistami innych dziedzin, korzystając z nowoczesnych rozwiązań komunikacyjnych. W kontaktach z uczestnikami działań z obszaru kultury fizycznej stosuje efektywne techniki komunikacji i negocjacji dostosowane do właściwości osób oraz grup docelowych.	K_U16
U2	Absolwent potrafi i posiada umiejętność rozwiązywania problemów psychologicznych występujących w trakcie edukacji fizycznej młodzieży. Posiada umiejętność wykonania wybranych pomiarów psychospołecznych oraz ich ogólnej oceny w sytuacjach stresowych. Prezentuje i wyjaśnia problemy związane z sytuacjami stresowymi z obszaru kultury fizycznej, dostosowując przekaz do kontekstu kulturowego odbiorców i ich specyficznych potrzeb w zakresie psychoregulacji.	K_U14

**KOMPETENCJE**

K1	Potrafi komunikować się z innymi ludźmi i przekazywać podstawową wiedzę na temat zachowań zdrowotnych w działalności edukacyjnej i sportowej. Wykazuje gotowość do propagowania zachowań psychoregulacyjnych, w aktywności fizycznej i w sporcie dzieci i młodzieży.	K_K05
K2	Jest zdolny do uzupełniania i doskonalenia nabytej wiedzy i umiejętności. Posiada gotowość do samodzielnego i zespołowego angażowania się w realizację stawianych przed nim celów i zadań związanych z redukcją stresu, psychoregulacją i zdrowym stylem życia dzieci oraz młodzieży. W poczuciu odpowiedzialności za efekty podejmowanych działań, wchodzi w rolę eksperta w swojej dziedzinie. Ocenia krytycznie zachowania nieetyczne w działalności zawodowej i osobistej oraz opiera swoje działania o obowiązujące uregulowania prawne.	K_K06

**Kryteria i metody oceny osiągniętych efektów uczenia się:** średnia ocena z mini sprawdzianów kończących wykłady. Ćwiczenia: przygotowanie własnego programu psychoregulacyjnego.

Aby uzyskać zaliczenie zajęć ( przedmiotu ) na ocenę dostateczną student musi osiągnąć wszystkie wymienione w programie efekty uczenia się.

**Metody i formy realizacji zajęć ( przedmiotu):**

Wykład interaktywny, prezentacje multimedialne  
Ćwiczenia zajęcia warsztatowe i treningowe.

**Treści kształcenia:**

*Wykłady:*

- *Wprowadzenie do problematyki psychoaktywacji i sposobów jej regulacji. Tło historyczne, orientalne systemy wychowania psychofizycznego w aspekcie współczesnych koncepcji psychosomatycznych i psychofizjologicznych: medycyna chińska, joga, systemy medytacyjne. Historia badań nad stresem.*
- *Stres a współczesne wyzwania cywilizacyjne. Przyczyny powstawania stresu.*
- *Rola stresu w medycynie psychosomatycznej. Następstwa stresu.*
- *Teoria stresu H. Seylego*
- *Teoria stresu R. Lazarusa i S. Folkman*
- *Teoria stresu S. Hobfolla*
- *Style reagowania oraz strategie i techniki radzenia sobie ze stresem. Kształtowanie pozytywnego nastawienia i pozytywnych postaw psychospołecznych.*

*Ćwiczenia:*

*Ćwiczenia:*

- Współczesne systemy psychoregulacyjne, metody i techniki treningu mentalnego w sporcie . Styl atrybucji: optymizm, pesymizm, wyuczona bezradność, depresja.
- Trening kognitywny – ćwiczenia praktyczne.
- Trening „uważności” J. Kabata-Zina jako podstawa współczesnych metod psychoregulacyjnych w edukacji szkolnej: ćwiczenia oddechowe – ćwiczenia praktyczne.
- Treningi relaksacyjne: trening „autogenny” J.H. Schultza- ćwiczenia praktyczne .
- Treningi relaksacyjne: trening „progresywnej relaksacji mięśniowej” E. Jacobsona - ćwiczenia praktyczne.
- Wizualizacja jako forma „treningu ideomotorycznego i zdrowotnego” - ćwiczenia praktyczne.

Kineziologia edukacyjna: „ Brain Gym”, P. Dennisona jako forma terapii pedagogicznej - ćwiczenia praktyczne.

**Forma zaliczenia:**

egzamin

**Literatura:**

*Podstawowa:*

Goleman D. Inteligencja emocjonalna. Gdańsk, GWP, 1994.

Graczyk M. Asertywność sztuką kompromisu, cz. I , Kultura Fizyczna nr 3-4/ 1993.

Graczyk M. Metodyka treningu asertywności, cz. II, Kultura Fizyczna nr 7-8 /1993.

Graczyk M. Trening asertywności sztuką prawdziwego kompromisu-opis zachowania, cz.III, Kultura Fizyczna nr 3-4/ 1994.

Heszen, I., Sęk, H. Psychologia zdrowia. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN, 2008.

Heszen-Niejodek I. Teoria stresu psychologicznego i radzenia sobie. [w] J. Strelau (red.) Psychologia. Podręcznik akademicki , t.3. Gdańsk: GWP, 2002.  
 Juczyński, Z. Osobowość, stres a zdrowie. Warszawa: Difin, 2010.  
 Juczyński, Z. Narzędzia pomiaru w promocji i psychologii zdrowia. Warszawa: Pracownia testów psychologicznych, 2001.  
 Kłodecka-Różalska J. Radzimy sobie ze stresem. Warszawa: RCMSKFiS, 1993.  
 Krawczyński M. (red.) Psychologia sportu dzieci i młodzieży. Wybrane zagadnienia. Gdańsk: Pomorska Federacja Sportu, 2010.  
 Łuczyńska A. Psychologia sportu i aktywności fizycznej. Zagadnienia kliniczne. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN, 2011.  
 Oleś P., Puchalska – Wasyl M., Sobol – Kwapińska M. O osobowości praktycznie wszystko. Ćwiczenia z psychologii osobowości. Warszawa: Scholar, 2012.  
 Perwin L.J., Oliver P.J. Osobowość. Teorie i badania. Kraków: UJ, 2002.  
 Przetacznik – Gierowska M., Włodarski Z. Psychologia wychowawcza. Warszawa: PWN, 1994.  
 Przetacznik – Gierowska M., Tyszkowa M. Psychologia rozwoju człowieka. Tom 1,2,3. Warszawa: PWN, 2006.  
 Rathus S.A Psychologia współczesna. Gdańsk: GWP, 2006.  
 Sawicka K.,(red.) Socjoterapia. Warszawa: Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej MEN, 2009.  
 Seligman M. Optymizmu można się nauczyć. Poznań: Media Rodzina, 1990.  
 Strelau J. Temperament jako regulator zachowania. Gdańsk: GWP, 2006.  
 Strelau J., Doliński D. Podręcznik akademicki. Tom 1, 2. Gdańsk: GWP, 2008.  
 Strelau J. Psychologia różnic indywidualnych. Warszawa: Scholar, 2008.  
 Trempała J. Psychologia rozwoju człowieka. Warszawa: PWN, 2011.  
 Zimbardo P. Psychologia i życie. Warszawa: PWN, 2006.

*Uzupełniająca:*

Kosslyn S.M., Rosenberg R.S. Psychologia. Mózg. Człowiek. Świat. Kraków: Znak, 2006.  
 Oatley K., Jenkins J.M. Zrozumieć emocje. Warszawa: PWN, 2005.  
 Vasta R., Haith M.M., Miller S.A. Psychologia dziecka. Warszawa: WiS, 1995.  
 Wojciszke B. Człowiek wśród ludzi. Zarys psychologii społecznej. Warszawa: Scholar, 2006.

**Bilans punktów ECTS (1 pkt ECTS – 25-30 godz. pracy studenta):**

Aktywność	Obciążenie studenta	
	stacjonarne	niestacjonarne
Udział w wykładach	15 godz.	godz.
Samodzielne studiowanie tematyki wykładów	10 godz.	godz.
Udział w ćwiczeniach	10 godz.	godz.
Przygotowanie się do ćwiczeń	5 godz.	godz.
Konsultacje	10 godz.	godz.
Przygotowanie się do wykładów	5 godz.	godz.
	<b>Całkowite obciążenie pracą studenta</b>	<b>55 godz.</b>
	<b>Punkty ECTS za zajęcia (przedmiot)</b>	<b>2 ECTS</b>