Izvedbeni plan

Studijski odjel	psihologije	**Godina studija**	1.-3.
Akademska godina	2012./2013.	**Semestar**	zimski

I. OSNOVNI PODACI O PREDMETU

Naziv predmeta	**UPRAVLJANJE STRESOM**		
Kratica predmeta	IZBP-37	**Šifra predmeta**	102966
Status predmeta	izborni	**ECTS bodovi**	3
Preduvjeti za upis predmeta	nema		

Ukupno opterećenje predmeta

Vrsta nastave	**Ukupno sati**	**Vrsta nastave**	**Ukupno sati**
Predavanja	30	Seminari	30

Mjesto i vrijeme održavanja nastave predavaonica 4, petkom 14.00 - 18.00

II. NASTAVNO OSOBLJE

Nositelj predmeta

Ime i prezime	Tajana Ljubin Golub		
Akademski stupanj	doktor znanosti	**Stručni naziv**	izvanredni profesor
Kontakt e-mail	tajana.ljubin.golub@unicath.hr	**Telefon**	
Konzultacije			

Suradnici na predmetu

Ime i prezime			
Akademski stupanj		**Stručni naziv**	
Kontakt e-mail		**Telefon**	
Konzultacije			

III. DETALJNI PODACI O PREDMETU

Jezik na kojem se nastava održava hrvatski

Opis predmeta

Ciljevi kolegija:
Studenti će steći znanja o izvorima stresa, a pogotovo studentskog stresa te posljedicama stresa te načinima suočavanja sa stresom.
Kompetencije koje daje kolegij:
Sposobnost prepoznavanja simptoma stresa.
Sposobnost prilagodbe u prevladavanju studentskog stresa
Sposobnost uočavanja načina suočavanja sa stresom.
Razumijevanje sagorijevanja na poslu.
Razumijevanje uloge emocionalne inteligencije u prevenciji negativnih ishoda.

Sadržaj kolegija:
Vrste stresora. Izvori stresa. Suočavanje sa stresom. Teorija resursa. Studentski stres. Posljedice stresa. Sagorijevanje. Metode prevencije stresa, posebice akademskog.

Literatura	
Obvezna	Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of recourses. *American Psychologist*, 3, 513-524. dostupno na http://www.personal.kent.edu/~shobfoll/Files/pdfs/AP1989CORnewattempt.pdf Hudek-Knežević, J., Kardum, I. (2006) *Stres i tjelesno zdravlje.* Jastrebarsko: Naklada Slap. Lazarus, R. S., Folkman, S. (2004). *Stres, procjena i suočavanje.* Jastrebarsko: Naklada Slap.
Dopunska	Schafer, W. (1996). *Stress management for wellness.* Fort Worth: Harcourt Brace College Publishers.

Način ispitivanja i ocjenjivanja					
Polaže se	da	**Isključivo kontinuirano praćenje nastave**	ne	**Ulazi u prosjek**	da
Preduvjeti za dobivanje potpisa i polaganje završnog ispita	1. **redovito pohađanje nastave –** prisutnost na najmanje 70% nastave prema studijskom programu i izvedbenom nastavnom planu; 2. **uredno izvršene seminarske obveze –** pripremljeno i izloženo seminarsko izlaganje; 3. **stjecanje minimalnog uspjeha od 25% tijekom nastave unutar zadanih nastavnih aktivnosti –** kumulativno ostvareno na seminarskom izlaganju i na dva kolokvija • Za studente koji su se na studij upisali u ak. god. 2010./2011. i 2011./2012. kao preduvjet za dobivanje potpisa i polaganje završnog ispita vrijede točke 1. i 2., dok se točka 3. na njih ne odnosi.				
Način polaganja ispita	Kontinuirano vrednovanje studentskog rada kroz: 1. **nastavne aktivnosti** - seminarsko izlaganje; 1. kolokvij (pismeni) i 2. kolokvij (pismeni); 2. **završni ispit** Minimum za prolaz je 50% ocjene.				
Način ocjenjivanja	Kontinuiranim vrednovanjem studentskog rada dolazi se do ukupne ocjene koja je temeljena na bazi 100 bodova: **dovoljan (2)** - 50-59 bodova **dobar (3)** - 60-79 bodova **vrlo dobar (4)** - 80-89 bodova **izvrstan (5)** - 90 i više bodova Način stjecanja bodova: a) **nastavne aktivnosti –** 70% ocjene 1. **seminarsko izlaganje** - max. 10 bodova *(izlaganje na vrijeme – max. 2 boda; kvaliteta izlaganja – 2 max. boda; razina obrađenosti teme – max. 4 boda; poticanje rasprave – max. 2 boda)*; 2. **1. kolokvij** - max. 30 bodova; 3. **2. kolokvij** - max. 30 bodova; b) **završni ispit –** 30% ocjene				
Datumi kolokvija	1. kolokvij: 03.05.2013. 2. kolokvij: 07.06.2013.				
Datumi ispitnih rokova	<u>Ljetni:</u> 1) 10.06.2013. 2) 24.06.2013. <u>Jesenski:</u> 1) 09.09.2013. 2) 23.09.2013.				

IV. TJEDNI PLAN NASTAVE	
Predavanja	
Tjedan	**Tema**
1.	Uvodno predavanje
2.	Koncept stresa i dobrostanje
3.	Anticipatorni, sadašnji i rezidualni stres
4.	Teorija čuvanja resursa
5.	Suočavanje sa stresom
6.	Psihofiziologija stresa. Simptomi i posljedice
7.	Senzibilnost na stres
8.	Senzibilnost na akademski stres (perfekcionizam, prokrastinacija...)
9.	1. kolokvij
10.	Otpornost na stres
11.	Sagorijevanje
12.	Prevencija stresa (proaktivnost)
13.	Prevencija stresa (kognitivne metode i relaksacija)
14.	Prevencija stresa (organizacija vremena, socijalna podrška)
15.	2. kolokvij
Seminari/Vježbe	
Tjedan	
1.	Uvodno predavanje
2.	Koncept stresa i dobrostanje
3.	Anticipatorni, sadašnji i rezidualni stres
4.	Teorija čuvanja resursa
5.	Suočavanje sa stresom
6.	Psihofiziologija stresa. Simptomi i posljedice
7.	Senzibilnost na stres
8.	Senzibilnost na akademski stres (perfekcionizam, prokrastinacija...)
9.	1. kolokvij
10.	Otpornost na stres
11.	Sagorijevanje
12.	Prevencija stresa (proaktivnost)
13.	Prevencija stresa (kognitivne metode i relaksacija)
14.	Prevencija stresa (organizacija vremena, socijalna podrška)
15.	2. kolokvij