

KATOLIČKI BOGOSLOVNI FAKULTE UNIVERZITETA U SARAJEVU

INTEGRIRANI FILOZOFSKO – TEOLOŠKI STUDIJ

NAZIV PREDMETA		PSIHOLOGIJA STRESA					
Kod	FIL-S-01	Godina studija/semestar	II./zimski				
Nositelj/i predmeta	Doc. dr. sc. Pavle Mijović	Bodovna vrijednost (ECTS)					
Suradnici	Dr. sc. Sanda D. Smoljo	Način izvođenja nastave (broj sati u semestru)	P	S	V	T	
				15			
Status predmeta	Seminar	Postotak primjene e-učenja					
OPIS PREDMETA							
Ciljevi ili svrha predmeta	Upoznati studente s izvorima stresa, a posebno studentskog stresa, te posljedicama stresa. Razvijati sposobnost prepoznavanja stresnih situacija, simptoma stresa, kao i razvijanje sposobnosti prilagodbe u nadvladavanju stresnih situacija. Upoznati različite načine suočavanja sa stresom, te shvatiti kako dolazi do sagorijevanja na radnom mjestu. Uočiti važnost emotivne inteligencije u stresnim prilikama. Naučiti djelovati preventivno kako bi se izbjegle negativne posljedice stresa, ali u nekim slučajevima djelovati i terapijski kako bi se smanjio utjecaj stresa na sveukupno funkcioniranje osobe.						
Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet	Nema uvjeta.						
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja)	Definirati teorije stresa. Objasniti kako akutni i kronični stres utječu na organizam u cjelini. Prepoznati simptome stresa. Definirati osnovne izvore stresa. Predložiti preventivne i terapijske metode stresa. Objasniti sindrom sagorijevanja na poslu.						
Kompetencije koje se stječu	Razumjeti dinamiku nastanka stresa, različite načine odgovora na stresore, poznavati načine suočavanja sa stresom i predložiti preventivne mjere. Razumjeti odnos stresa i raznih psihosomatskih bolesti.						
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Definirati što je to stres, kako nastaje, i kako se s njim suočiti. Vrste stresora. Osjetljivost i otpornost na stres. Posljedice akutnog i kroničnog stresa. Studentski stres i njegove posljedice. Sagorijevanje na poslu. Stres, bolest i zdravlje. Preventivne metode stresa.						
Vrste izvođenja nastave:	<input checked="" type="checkbox"/> predavanja <input checked="" type="checkbox"/> seminari i radionice <input checked="" type="checkbox"/> vježbe <input type="checkbox"/> on line u cijelosti <input type="checkbox"/> mješovito e-učenje <input type="checkbox"/> terenska nastava		<input type="checkbox"/> samostalni zadaci <input checked="" type="checkbox"/> multimedija <input type="checkbox"/> laboratorij <input type="checkbox"/> mentorski rad <input type="checkbox"/> (ostalo upisati)				
Obveze studenata	Redovito pohađanje nastave i aktivno sudjelovanje.						
Praćenje rada studenata (upisati udio u ECTS)	Pohađanje nastave	0,5	Istraživanje		Praktični rad	0,5	

KATOLIČKI BOGOSLOVNI FAKULTE UNIVERZITETA U SARAJEVU

INTEGRIRANI FILOZOFSKO – TEOLOŠKI STUDIJ

<i>bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta):</i>	Kolokviji		Esej		(Ostalo upisati)	
	Referat		Seminarski rad	1,0	(Ostalo upisati)	
	Pismeni ispit		Ekperimentalni rad		(Ostalo upisati)	
	Usmeni ispit		Projekt		(Ostalo upisati)	
Način ocjenjivanja i vrednovanja rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu	Prati se aktivnost i sudjelovanje studenta u nastavi, način pripreme i izlaganje zadane teme, i ocjenjuje se završni seminarski rad.					
Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija)	Naslov				Broj primjeraka u knjižnici	Dostupnost putem ostalih medija
	J. HUDEK–KNEŽEVIĆ - I. KARDUM, <i>Stres i tjelesno zdravlje</i> , Naklada Slap, Jastrebarsko, 2006.					
	R. S. LAZARUS - S. FOLKMAN, <i>Stres, procjena i suočavanje</i> . Naklada Slap, Jastrebarsko, 2004.					
Dopunska literatura	W. SCHAFER, <i>Stress Management for Wellness</i> . Fort Worth: Harcourt Brace College Publishers, 1996.					
Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja	Anonimna anketa, konzultacije, evidencija o nazočnosti i aktivnosti na predavanjima, pisani ili usmeni osvrti tijekom predavanja i na kraju završni seminarski rad.					
Ostalo (prema mišljenju predlagatelja)						