

Спецификација предмета за књигу предмета

| | | | | |
|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------|
| Студијски програм | | Психологија | | |
| Изборно подручје (модул) | | | | |
| Врста и ниво студија | | Основне академске студије | | |
| Назив предмета | | Психологија стреса | | |
| Наставник (за предавања) | | | | |
| Наставник/сарадник (за вежбе) | | | | |
| Наставник/сарадник (за ДОН) | | | | |
| Број ЕСПБ | | 6 | Статус предмета (обавезни/изборни) | обавезни |
| Услов | Одслушан курс из Емоција и мотивације и Опште психопатологије | | | |
| Циљ предмета | Упознавање студента са изворима стреса и утицајем стресора на физиолошку, психолошку и социјалну равн функционисања појединца и групе, како у негативном, тако и у позитивном смислу. Упознавање са различитим концептима стреса, пре свега, физиолошким и психолошким и начинима на који они третирају овај свакодневни феномен. | | | |
| Исход предмета | Студент оспособљен да: препозна различите врста стресора; измери ниво стреса, као и да примени одговарајуће стратегије, технике и инструменте у циљу превенције, контроле и отклањања негативних последица стреса; овлада техникама превладавања стреса ; обучи друге и пренесе знања о техникама управљања стресном ситуацијом. | | | |
| Садржај предмета | | | | |
| Теоријска настава | Дефиниција стреса и сродних појмова-кризе и трауме. Рани концепти стреса-биолошки модел Селија. Психолошки модели-Лазарусов и концепт Кокса и Мекеја. Реакције на стрес . Мерење стреса. Типови личности и стрес. Стрес и болести (психосоматске, малигне, кардиоваскуларне, кожне и гастроинтестиналне). Стресне реакције у масовним несрећама. ПТСП Контрола стреса. Технике превладавања стреса: аутогени тренинг. Технике: прогресивна мишићна релаксација, абдоминално дисање. Технике: биофидбек. Технике: медитација, визуелизација, вођена имагинација. Стрес и социјална подршка. | | | |
| настава (вежбе, ДОН, студијски) | Практични део наставе састојао би се у: идентификацији и мерењу стреса код различитих циљних група (запослених у образовању, здравству, полицији, трговини итд.) демонстрирању различитих метода за отклањање негативних последица стреса као и у обучавању сваког студента једном од антистрес техника . | | | |
| | 1 | Бенсаба, С. (2002). Стрес је живот, Београд, Завод за издавање уџбеника. | | |
| | 2 | Каличанин, П.и сар (2001). Стрес-здравље и болест. Београд: Обележја. | | |
| | 3 | Хаџи-Пешић, М., Жикић, О. (2014). Стрес-превладавање и контрола. Ниш: Сцери принт. | | |
| | 4 | Аурел А., Божин, А.(2001). Личност и стрес: осећај кохерентности и превладавање стреса у условима друштвене кризе. Вршац. | | |
| | 5 | Влајковић, Ј. (2005). Животне кризе: превенција и превазилажење. Београд. | | |
| Број часова активне наставе недељно током семестра/триместра/године | | | | |
| Предавања | Вежбе | ДОН | Студијски истраживачки рад | Остали часови |
| 2 | 3 | | | |
| Методе извођења наставе | Вербална презентација, наставни филмови и практична демонстрација анти-стрес техника | | | |
| Оцена знања (максимални број поена 100) | | | | |
| Предиспитне обавезе | поена | Завршни испит | | поена |
| активност у току предавања | 7,5 | писмени испит | | 20 |
| практична настава | 7,5 | усмени испит | | 30 |
| колоквијуми | 20 | | | |
| семинари | 15 | | | |