

## KARTA PRZEDMIOTU

<b>Kod przedmiotu</b>	<b>0512.6.BIOT2.A.MRSzS</b>	
<b>Nazwa przedmiotu w języku</b>	polskim	<b>Metody radzenia sobie ze stresem</b> <i>Methods of coping with stress</i>
	angielskim	

### 1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

<b>1.1. Kierunek studiów</b>	Biotechnologia
<b>1.2. Forma studiów</b>	Studia stacjonarne
<b>1.3. Poziom studiów</b>	Studia drugiego stopnia
<b>1.4. Profil studiów*</b>	Ogólnoakademicki
<b>1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu</b>	Dr hab. Bożena Witek, prof. UJK
<b>1.6. Kontakt</b>	b.witek@ujk.edu.pl

### 2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

<b>2.1. Język wykładowy</b>	Język polski
<b>2.2. Wymagania wstępne*</b>	Brak wymagań wstępnych

### 3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

<b>3.1. Forma zajęć</b>	Wykład.	
<b>3.2. Miejsce realizacji zajęć</b>	Zajęcia tradycyjne w pomieszczeniu dydaktycznym UJK	
<b>3.3. Forma zaliczenia zajęć</b>	Zaliczenie z oceną	
<b>3.4. Metody dydaktyczne</b>	wykład informacyjny	
<b>3.5. Wykaz literatury</b>	<b>podstawowa</b>	Heszen I. Psychologia stresu. Wyd. Naukowe PWN, 2019
	<b>uzupełniająca</b>	Greenberg M. Mózg odporny na stres. Zapanuj nad emocjonalną reakcją na stres, wykorzystując naturalne właściwości mózgu. Dom Wydawniczy Rebis, 2018 Brook C.G.D. Marshall N.J. Podstawy endokrynologii. Wyd. Medyczne Urban & Partner, Wrocław 2000

### 4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

<b>4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)</b> <b>Wykład:</b> C1. Podstawowa wiedza na temat stresu C2. Stres w ujęciu biologicznym i psychologicznym C3. Mechanizm reakcji stresowej, hormony stresu C4. Zrozumienie, że stres jest nieodłącznym elementem życia C5. Metody radzenia sobie ze stresem	
<b>4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)</b> <b>Wykłady</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rozumienie i analiza pojęcia stres</li> <li>2. Klasyfikacja i analiza poszczególnych stresorów</li> <li>3. Objawy stresu - rozpoznawanie somatycznych i emocjonalnych objawów stresu</li> <li>4. Relacje między stresem i emocjami, znaczenie motywacji w wytyczaniu i realizacji celów życiowych</li> <li>5. Poznawcza ocena sytuacji w kontekście różnych wydarzeń życiowych</li> <li>6. Strefa komfortu, przekraczanie strefy komfortu</li> <li>7. Osobiste i środowiskowe zasoby, utrata zasobów</li> <li>8. Zespół wypalenia zawodowego, mechanizm wypalenia zawodowego</li> <li>9. Następstwa stresu, zespół stresu pourazowego</li> <li>10. Możliwości radzenia sobie z nim poprzez różne metody, psychika w walce ze stresem</li> <li>11. Znaczenie autoprezentacji w realizacji celów zawodowych</li> </ol>	

#### 4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
w zakresie <b>WIEDZY:</b>		
W01	opisuje podstawy specjalistycznej wiedzy z zakresu studiowanej specjalności z wykorzystaniem teorii w praktyce	BIOT2A_W03
w zakresie <b>UMIEJĘTNOŚCI:</b>		
U01	potrafi samodzielnie planować i realizować własne uczenie się przez całe życie i ukierunkowywać innych w tym zakresie oraz scharakteryzować ścieżkę rozwoju w pracy zawodowej	BIOT2A_U09
w zakresie <b>KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:</b>		
K01	jest gotów do krytycznej oceny odbieranych treści i uznawania znaczenia wiedzy w rozwiązywaniu problemów poznawczych i praktycznych	BIOT2A_K01

#### 4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się

Efekty przedmiotowe (symbol)	Sposób weryfikacji (+/-)		
	Kolokwium		
	Forma zajęć		
	W	C	L
W01	+		
U01	+		
K01	+		

\*niepotrzebne usunąć

#### 4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się

Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
wykład (W) (w tym e-learning)	3	student uzyskał od 51 – 60 % poprawnych odpowiedzi
	3,5	student uzyskał od 61 – 70 % poprawnych odpowiedzi
	4	student uzyskał od 71 – 80 % poprawnych odpowiedzi
	4,5	student uzyskał od 81 – 90 % poprawnych odpowiedzi
	5	student uzyskał od 91 – 100 % poprawnych odpowiedzi

### 5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/	20	-
Udział w wykładach	20	-
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	5	-
Przygotowanie do kolokwium	5	-
<b>ŁĄCZNA LICZBA GODZIN</b>	<b>25</b>	<b>-</b>
<b>PUNKTY ECTS za przedmiot</b>	<b>1</b>	<b>-</b>

\*niepotrzebne usunąć

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

.....