

KARTA PRZEDMIOTU

Kod przedmiotu	0531.6.CHEM2.A.MRSzS	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	Metody radzenia sobie ze stresem <i>Methods of coping with stress</i>
	angielskim	

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

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

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Język wykładowy	Język polski
2.2. Wymagania wstępne	brak

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć	Wykład: 20/15 godz.	
3.2. Miejsce realizacji zajęć	zajęcia w pomieszczeniu dydaktycznym UJK	
3.3. Forma zaliczenia zajęć	zaliczenie z oceną	
3.4. Metody dydaktyczne	wykład informacyjny	
3.5. Wykaz literatury	podstawowa	<ul style="list-style-type: none"> Heszen I. Psychologia stresu. Wyd. Naukowe PWN, 2019
	uzupełniająca	<ul style="list-style-type: none"> 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

4.1. Cele przedmiotu 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 Autoprezentacja – rodzaje
4.2. Treści programowe Wykład 1. Rozumienie i analiza pojęcia stres 2. Klasyfikacja i analiza poszczególnych stresorów 4. Objawy stresu - rozpoznawanie somatycznych i emocjonalnych objawów stresu 5. Relacje między stresem i emocjami, znaczenie motywacji w wytyczaniu i realizacji celów życiowych 6. Poznawcza ocena sytuacji w kontekście różnych wydarzeń życiowych 7. Strefa komfortu, przekraczanie strefy komfortu 8. Osobiste i środowiskowe zasoby, utrata zasobów 9. Zespół wypalenia zawodowego, mechanizm wypalenia zawodowego 10. Następstwa stresu, zespół stresu pourazowego 11. Możliwości radzenia sobie z nim poprzez różne metody, psychika w walce ze stresem 12. Znaczenie autoprezentacji w realizacji celów zawodowych

4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
w zakresie WIEDZY:		
W01	opisuje podstawy specjalistycznej wiedzy z zakresu studiowanej specjalności z wykorzystaniem teorii w praktyce	CHEM2A_W10
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:		
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	CHEM2A_U08
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:		
K01	jest gotów do krytycznej oceny odbieranych treści i uznawania znaczenia wiedzy w rozwiązywaniu problemów poznawczych i praktycznych	CHEM2A_K01

4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się

Efekty przedmiotowe (symbol)	Sposób weryfikacji (+/-)																				
	Egzamin ustny			Kolokwium*			Projekt*			Aktywność na zajęciach*			Praca własna*			Praca w grupie*			Inne (jakie?)*		
	Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć		
	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...
W01				+																	
U01				+																	
K01				+																	

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się

Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
wykład (W)	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	15
Udział w wykładach	20	15
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	5	10
Przygotowanie do kolokwium	5	10
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	25	25
PUNKTY ECTS za przedmiot	1	1

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

.....