

KARTA PRZEDMIOTU

| | | |
|----------------------------------|------------------|--|
| Kod przedmiotu | 0533-2FIZ-A4-MRS | |
| Nazwa przedmiotu w języku | polskim | <i>Metody radzenia sobie ze stresem</i> Methods of coping with stress |
| | angielskim | |

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

| | |
|---|--|
| 1.1. Kierunek studiów | Fizyka |
| 1.2. Forma studiów | Stacjonarne |
| 1.3. Poziom studiów | Drugiego stopnia magisterskie |
| 1.4. Profil studiów* | Ogólnoakademicki |
| 1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu | Dr Elżbieta Buchcic |
| 1.6. Kontakt | ebuch@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 h | |
| 3.2. Miejsce realizacji zajęć | Zajęcia w pomieszczeniach dydaktycznych UJK | |
| 3.3. Forma zaliczenia zajęć | Zaliczenie z oceną | |
| 3.4. Metody dydaktyczne | Wykład problemowy, metody aktywizujące | |
| 3.5. Wykaz literatury | podstawowa | Steciwko A., Agnieszka Mastalerz-Migas A. (2012) Stres oraz wypalenie zawodowe. Jak rozpoznawać, zapobiegać, leczyć. Elsevier Urban & Partner, Warszawa Heszen I. (2013) Psychologia stres. Wydawnictwo naukowe PWN, Warszawa Berndt Ch. (2015) Tajemnica odporności psychicznej. Jak uodpornić się na stres, depresję i wypalenie zawodowe. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków |
| | uzupełniająca | Ogińska-Bulik N., Juczyński Z. (2008) Osobowość, stres a zdrowie, Difin, Warszawa Terelak J.F. (2008) Człowiek i stres, Branta, Warszawa |

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

| |
|---|
| <p>4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)</p> <p>Wykład: C1 - przedstawienie wiedzy z zakresu stresu i jego wpływu na zdrowie C2 - zainteresowanie i wzbogacenie wiadomości dotyczących wypracowania indywidualnego stylu radzenia sobie ze stresem C3 - wyrobienie poczucia odpowiedzialności za stan zdrowia</p> |
| <p>4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)</p> <p>Wykład: Stres okiełznany – jak działa na nas stres i jak sobie z nim radzić. Reakcja organizmu za stres - sygnały i skutki stresu. Radość życia i przeszkody w jej odczuwaniu. Wpływ stresu na zdrowie i prawidłowe funkcjonowanie naszego organizmu. Fazy reakcji stresowych. Czynniki zmniejszające stres. Myślenie sprzyjające stresowi. Radzenie sobie z negatywnymi emocjami i destrukcyjnymi przekonaniem. Asertywność i bycie w zgodzie ze sobą. Rola technik relaksacyjnych i oddechowych w usuwaniu skutków stresu. Indywidualny styl radzenia sobie ze stresem. Jak radzić sobie ze stresem - ćwiczenia relaksacyjne. Style i strategie radzenia sobie ze stresem. Efektywne zarządzania czasem. Zdrowy styl życia receptą na stres.</p> |

4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

| Efekt | Student, który zaliczył przedmiot | Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się |
|--|---|---|
| w zakresie WIEDZY: | | |
| W01 | Zna wpływ stresu na prawidłowe funkcjonowanie i zdrowie człowieka. | FIZ2A_W04 |
| w zakresie UMIEJĘTNOŚCI: | | |
| U01 | Potrafi łączyć informacje pochodzące z różnych źródeł dotyczące wpływu stresu na zdrowie człowieka. | FIZ2A_U10 |
| U02 | Posiada umiejętność wykorzystywania poznanych metod radzenia sobie z negatywnymi emocjami. | FIZ2A_U10 |
| w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH: | | |
| K01 | Absolwent jest gotów do wyjaśniania i propagowania roli edukacji zdrowotnej i inicjowania właściwych zachowań prozdrowotnych. | FIZ2A_K02 FIZ2A_K03 FIZ2A_K04 |

4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się

| Efekty przedmiotowe (symbol) | Sposób weryfikacji (+/-) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------|--------------------------|---|-----|-------------|---|-----|-------------|---|-----|-------------------------|---|-----|---------------|---|-----|-----------------|---|-----|---|---|-----|---|--|--|
| | Egzamin ustny/pisemny* | | | Kolokwium* | | | Projekt* | | | Aktywność na zajęciach* | | | Praca własna* | | | Praca w grupie* | | | Inne (jaki?)* np. test - stosowany w e-learningu | | | | | |
| | 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 | | | | | | | | | | X | | | | | | | | | | | | X | | |
| U01 | | | | | | | | | | X | | | | | | | | | | | | X | | |
| U02 | | | | | | | | | | X | | | | | | | | | | | | X | | |
| K01 | | | | | | | | | | X | | | | | | | | | | | | X | | |

*niepotrzebne usunąć

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się

| Forma zajęć | Ocena | Kryterium oceny |
|----------------------------------|-------|--|
| wykład (W) (w tym e-learning) | 3 | Obecność na zajęciach |
| | 3,5 | Student potrafi definiować podstawowe pojęcia z zakresu stresu. |
| | 4 | Posiada wiedzę na temat metod radzenia sobie ze stresem. |
| | 4,5 | Umie wyjaśnić znaczenie różnych metod relaksacyjnych w prawidłowym funkcjonowaniu człowieka. |
| | 5 | Przygotował prezentację wyjaśniając pojęcia z zakresu metod radzenia sobie ze stresem. |

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/ | 20 | |
| Przygotowanie do wykładu* | 15 | |
| Opracowanie prezentacji multimedialnej* | 5 | |
| ŁĄCZNA LICZBA GODZIN | 40 | |
| PUNKTY ECTS za przedmiot | 2 | |

*niepotrzebne usunąć

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

.....