

KARTA PRZEDMIOTU

Kod przedmiotu	0222.5.HIS1A.MWPU - RSZS	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	Radzenie sobie ze stresem Methods of coping with stress
	angielskim	

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

1.1. Kierunek studiów	Historia
1.2. Forma studiów	Studia stacjonarne
1.3. Poziom studiów	Studia pierwszego stopnia
1.4. Profil studiów*	Ogólnoakademicki
1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu	dr hab. Anita Młynarczyk-Tomczyk prof. UJK
1.6. Kontakt	anita.mlynarczyk-tomczyk@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	Konwersatorium	
3.2. Miejsce realizacji zajęć	Zajęcia tradycyjne w pomieszczeniu dydaktycznym UJK i poza nim (np. muzeum, biblioteka)	
3.3. Forma zaliczenia zajęć	Zaliczenie z oceną	
3.4. Metody dydaktyczne	Metoda problemowa, dyskusja.	
3.5. Wykaz literatury	podstawowa	Dawidson J., Kontrola stresu, Dom Wydawniczy REBIS, Poznań 2020. Neidhardt E. Joseph, Weinstein Malkolm S., Conry Robert F., Jak opanować stres, Wydawnictwo Książki Pomóż * Sobie * Sam, Lublin 1998. M. Parchomiuk, S. Byra, Dyspozycyjne i sytuacyjne radzenie sobie studentów ze stresem, Edukacja Dorosłych 2015, nr 2. E. Zięba, H. Król, G. Nowak-Starz, Przyczyny, objawy i sposoby radzenia sobie ze stresem wśród studentów Uniwersytetu Jana Kochanowskiego w Kielcach, Zakład Badań Wieku Rozwojowego Instytutu Zdrowia Publicznego Wydział Lekarski i Nauk o Zdrowiu, Uniwersytet Jana Kochanowskiego, Kielce.
	uzupełniająca	J. Terelak, Psychologia stresu, Wydawnictwo BRENTA, Bydgoszcz 2001.

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)
C1. – Zapoznanie się z istotą stresu, jego przyczynami i następstwami
C2. – Rozwijanie odporności na stres, w tym stres egzaminacyjny
C3. – Kształtowanie postawy pewności siebie, jako skutecznej walki ze stresem
4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)
Konwersatorium
1-2. Zapoznanie się z kartą przedmiotu i warunkami zaliczenia. Źródła stresu;
3-4. Wybrane cechy osobowościowe a radzenie sobie ze stresem;
5-6. Istota stresu i przebieg reakcji stresowej, wpływ stresu na organizm;
7-8. Przyczyny i następstwa stresu;
9-10 Zasoby odporności na stres: co robić gdy doświadczamy stresu;
11-12. Odoczynek i relaks kluczem do sukcesu;
13-14. Metody relaksacji;
15-16. Redukcja stresu – ćwiczenia;
17-18. Stres egzaminacyjny i jak skutecznie sobie z nim radzić;

19-20. Umiejętność radzenia sobie ze stresem na co dzień; 21-24. Efektywne zarządzanie swoim czasem – wskazówki i techniki, warsztaty efektywne zarządzanie czasem; 25-26. Dobra organizacja pracy. Priorytety; 27-28. Brak pewności siebie to życie w ciągłym stresie; 29-30. Pewność siebie i czynniki warunkujące pewność siebie.
--

4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
w zakresie WIEDZY:		
W01	Zna w stopniu zaawansowanym zagadnienia związane ze stresem, jego przyczynami i następstwami;	HIS2A_W01
W02	Zna w stopniu zaawansowanym koncepcje walki ze stresem, w tym stresem egzaminacyjnym;	HIS2A_W08
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:		
U01	Potrafi efektywnie dobierać sposoby walki ze stresem i efektywnie zarządzać swoim czasem;	HIS2A_U09
U02	Potrafi efektywnie konstruować poczucie własnej wartości i budować pewność siebie;	HIS2A_U11
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:		
K01	Wykazuje motywację do zaangażowanego uczestnictwa w życiu społecznym.	HIS2A_K02

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?)* Prezentacja multimedialna		
	Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć					
	W	C	..	W	C	K	W	C	..	W	C	K	W	C	K	W	C	K	W	C	K
W01															+						
W02												+									+
U01																					+
U02												+			+						
K01												+			+						

1.1. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się

Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
Konwersatorium w tym e-learning)	3	praca własna, prezentacja oceniona na 6 pkt. w skali 10 punktowej
	3,5	praca własna, prezentacja oceniona na 7 pkt. w skali 10 punktowej
	4	praca własna, prezentacja oceniona na 8 pkt. w skali 10 punktowej, aktywność na zajęciach odnotowana przynajmniej 1 raz
	4,5	praca własna, prezentacja oceniona na 9 pkt. w skali 10 punktowej, aktywność na zajęciach odnotowana przynajmniej 2 razy
	5	praca własna, prezentacja oceniona na 10 pkt. w skali 10 punktowej, aktywność na

		zajęciach odnotowana przynajmniej 3 razy
--	--	--

4. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/	30	20
Udział w konwersatoriach	30	20
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	20	30
Przygotowanie do konwersatorium	10	10
Praca własna	10	20
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	50	50
PUNKTY ECTS za przedmiot	2	2

*niepotrzebne usunąć

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

.....