

## KARTA PRZEDMIOTU

<b>Kod przedmiotu</b>	<b>0912-7LEK-A10.7-R</b>	
<b>Nazwa przedmiotu w języku</b>	polskim	<b>Radzenie sobie ze stresem</b>
	angielskim	Coping with stress

### 1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

<b>1.1. Kierunek studiów</b>	lekarski
<b>1.2. Forma studiów</b>	Stacjonarne/niestacjonarne
<b>1.3. Poziom studiów</b>	Jednolite studia magisterskie
<b>1.4. Profil studiów</b>	Ogólnoakademicki
<b>1.5. Specjalność</b>	brak
<b>1.6. Jednostka prowadząca przedmiot</b>	Wydział Lekarski i Nauk o Zdrowiu
<b>1.7. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu</b>	
<b>1.7. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu</b>	
<b>1.8. Osoba odpowiedzialna za przedmiot</b>	
<b>1.9. Osoba prowadząca przedmiot:</b>	Mgr Karolina Kulikowska
<b>1.10. Kontakt</b>	Wnoz_inm@ujk.edu.pl

### 2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

<b>2.1. Przynależność do modułu</b>	fakultatywny
<b>2.2. Język wykładowy</b>	polski
<b>2.3. Semestry, na których realizowany jest przedmiot</b>	
<b>2.4. Wymagania wstępne</b>	brak

### 3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

<b>3.1. Formy zajęć</b>	30h	
<b>3.2. Miejsce realizacji zajęć</b>	Zajęcia tradycyjne w pomieszczeniu dydaktycznym WLiNoZ UJK	
<b>3.3. Forma zaliczenia zajęć</b>	Projekt (c) - Prowadzenie dziennika świadomości stresu, a w tym identyfikacja przyczyn stresu, symptomów i analiza jego efektów oraz stworzenie dopasowanego planu zarządzania stresem obejmującego wybrane techniki w celu osiągnięcia sukcesu akademickiego.	
<b>3.4. Metody dydaktyczne</b>	Wykład informacyjny Dyskusje w grupach Aktywna Nauka – Opisy przypadków Symulacje Praca nad Projektem	
<b>3.5. Wykaz literatury</b>	<b>podstawowa</b>	„Dlaczego zęby nie mają wrzodów?” R. Sapolsky
	<b>uzupełniająca</b>	“Życie, piękna katastrofa” Jon Kabat-Zinn

### 4. CELE, TREŚCI I EFEKTY KSZTAŁCENIA

<p><b>4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)</b></p> <p><b>C1-WC (wiedza)</b>- Przedstawienie przyczyn, źródeł i skutków stresu (fizjologicznego, psychologicznego, emocjonalnego, poznawczego i intrapersonalnego / interpersonalnego) z perspektywy osobistej i akademickiej. Zapoznanie studentów ze stosowanymi narzędziami i technikami do identyfikowania, zapobiegania i zarządzania stresorami w celu poprawy życia osobistego i sukcesów akademickich.</p> <p><b>C2-UC (umiejętności)</b> –</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Umiejętność oceny i analizy objawów, przyczyn i skutków stresorów osobistych i akademickich w celu wdrożenia odpowiednich technik radzenia sobie ze stresem.</li> <li>Monitorowanie efektywności technik zarządzania stresem i korygowanie ich w celu spełnienia bieżących potrzeb.</li> </ol>
---

**4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)**

1. Zapoznanie się z sylabusem i wymaganiami przedmiotowymi wraz z wyjaśnieniem projektu. Co to jest stres, najnowsze badania i dane, biologia stresu oraz jego źródła i objawy.
2. Fizyczne, emocjonalne, interpersonalne i poznawcze skutki stresu; kulturowe wpływy czynników stresogennych i zarządzanie stresem.
3. Przeszkody w zarządzaniu stresem; osobista odpowiedzialność w zarządzaniu stresem.
4. Wdrożenie metod prewencyjnych przed stresem i sposobów radzenia sobie z nim - empirycznie potwierdzone techniki radzenia sobie ze stresem (np. mindfulness, trening autogenny, progresywne rozluźnienie mięśni, wizualizacja itp.).
5. Demonstracja i ocena projektów przygotowanych przez studentów.

**4.3. Przedmiotowe efekty kształcenia**

kod	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów kształcenia
w zakresie <b>WIEDZY</b> :		
W01	Student rozumie rolę stresu w etiologii i przebiegu choroby oraz rozpoznaje mechanizmy radzenia sobie ze stresem;	D. W10.
w zakresie <b>UMIEJĘTNOŚCI</b> :		
U01	Student stosuje interwencje psychologiczne i wsparcie motywacyjne w określonych sytuacjach;	D.U10.

**4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów kształcenia**

Efekty przedmiotowe (symbol)	Sposób weryfikacji (+/-)																				
	Egzamin ustny/pisemny*			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								+			+										

\*niepotrzebne usunąć

**4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów kształcenia**

– ocena końcowa będzie wystawiona na wyników testu

Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
wykład (W)	3	61% - 68% Projekt – student demonstruje znajomość najbardziej podstawowych narzędzi i strategii i ich zastosowań, a także demonstruje zarówno wystarczającą zdolność, jak i gotowość do wykorzystania tej wiedzy do oceny minimalnej
	3,5	69% - 76% Projekt - student zna i rozumie koncepcje i idee ponad te najbardziej podstawowe oraz wykazuje chęć i zrozumienie i starania w ich użyciu
	4	77% - 84% Projekt - Zna materiał i wykazuje potencjał do wykorzystania tej wiedzy w zadowalający sposób w przyszłości
	4,5	85% - 92% Projekt - zna i rozumie materiał oraz demonstruje umiejętność posługiwania się tą wiedzą
	5	93% - 100% Projekt – Zna materiał i wykazuje jego dogłębne zrozumienie oraz odznacza się doskonałymi zdolnościami w zastosowaniu tej wiedzy



## 5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta – Studia stacjonarne
Udział w zajęciach dydaktycznych określonych w planie studiów (godz. kontaktowe)	30
- Udział w wykładach	
- Udział w ćwiczeniach, konwersatoriach, laboratoriach itp.	30
Udział w konsultacjach/ PRAKTYKACH	
Przygotowanie do egzaminu/udział w egzaminie, kolokwium zaliczeniowym itp.	
Inne	
Samodzielna praca studenta (godziny niekontaktowe)	30
Przygotowanie do wykładu	
Przygotowanie do ćwiczeń, konwersatorium, laboratorium itp.	30
Przygotowanie do egzaminu/kolokwium	
Zebranie materiałów do projektu, kwerenda internetowa	
Opracowanie prezentacji multimedialnej	
Inne	
<b>Łączna liczba godzin</b>	<b>60</b>
<b>PUNKTY ECTS za przedmiot</b>	<b>2</b>

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

.....