

**KARTA PRZEDMIOTU**

<b>Kod przedmiotu</b>	<b>0912-7LEK-A10.6-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. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu</b>	
<b>1.6. Kontakt</b>	Wnoz_inm@ujk.edu.pl

**2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU**

<b>2.1. Język wykładowy</b>	polski
<b>2.2. Wymagania wstępne</b>	brak

**3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU**

<b>3.1. Formy zajęć</b>	ćwiczenia: 25h(w tym e-learning – 15 godzin)	
<b>3.2. Miejsce realizacji zajęć</b>	Zajęcia tradycyjne w pomieszczeniu dydaktycznym WLiNoZUJK	
<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 AktywnaNauka – Opisy przypadków Symulacje PracanaProjekt	
<b>3.5. Wykaz literatury</b>	<b>podstawowa</b>	1. „Dlaczego zebry nie mają wrzodów? : psychofizjologia stresu / Robert M. Sapolsky. – Warszawa : Wydaw. Naukowe PWN, 2010. – S. 384-415 : Skuteczne radzenie sobie ze stresem. 2. Stres i emocje w naszym życiu / Władysław Łosiak. – Warszawa : Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne, cop. 2009. – 104 s. 3. Stres i radzenie sobie ze stresem / Agata Wons // W: Psychologia : podręcznik dla studentów kierunków medycznych / pod red. Anny Trzcienieckiej-Green. – Kraków : Towarzystwo Autorów i Wydawców Prac Naukowych "Universitas", cop. 2006. – S. 359-405
	<b>uzupełniająca</b>	1. „Życie, piękna katastrofa” Jon Kabat-Zinn. 2. Style radzenia sobie ze stresem a komunikowanie się przez Internet / Anna Siudem // W: Komunikowanie się : nowe wyzwania / [oprac.] Grażyna E. Kwiatkowska, Katarzyna Markiewicz. – Lublin : Wydaw. Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej, 2010. – S. 61-71

**4. CELE, TREŚCI I EFEKTY KSZTAŁCENIA**

<p><b>4.1. Cele przedmiotu(z uwzględnieniem formy zajęć)</b>  <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.  <b>C2-UC (umiejętności)</b> –  1. Umiejętność oceny i analizy objawów, przyczyn i skutków stresorów osobistych i zawodowych w celu wdrożenia odpowiednich technik radzenia sobie ze stresem.</p>
---

2. Monitorowanie efektywności technik zarządzania stresem i korygowanie ich w celu spełnienia bieżących potrzeb.
3. Rozumienie pojęcia techniki relaksacyjne. Wykształcenie praktycznych umiejętności osiągania stanów odprężenia, relaksacji na poziomie ciała fizycznego i umysłu.

#### 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.

#### e-learning:

Wdrożenie metod prewencyjnych przed stresem i sposobów radzenia sobie z nim - empirycznie potwierdzone techniki radzenia sobie ze stresem

#### 4.3. Przedmiotowe efekty kształcenia

kod	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów kształcenia
w zakresie <b>WIEDZY</b> absolwent zna i rozumie:		
W01	rolę stresu w etiopatogenezie i przebiegu chorób oraz mechanizmy radzenia sobie ze stresem;	D. W12.
w zakresie <b>UMIEJĘTNOŚCI</b> absolwent potrafi:		
U01	stosować w podstawowym zakresie psychologiczne interwencje motywujące i wspierające;	D.U11.
w zakresie <b>KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH</b> , absolwent jest gotów do:		
K01	dostrzegania i rozpoznawania własnych ograniczeń oraz dokonywania samooceny deficytów i potrzeb edukacyjnych;	H.S5
K02	korzystania z obiektywnych źródeł informacji;	H.S7
K03	przyjęcia odpowiedzialności związanej z decyzjami podejmowanymi w ramach działalności zawodowej, w tym w kategoriach bezpieczeństwa własnego i innych osób.	H.S11

#### 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?)* Obserwacja					
	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	...	W	C	...
W01								+			+													
U01								+			+													
K01-K11																							+	

\*niepotrzebne usunąć

<b>4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów kształcenia</b> – ocena końcowa będzie wystawiona na wyników testu		
<b>Forma zajęć</b>	<b>Ocena</b>	<b>Kryterium oceny</b>
<b>wykład (W)</b>	<b>3</b>	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
	<b>3,5</b>	69% - 76% Projekt - student zna i rozumie koncepcje i idee ponad te najbardziej podstawowe oraz wykazuje chęć i zrozumienie i starania w ich użyciu
	<b>4</b>	77% - 84% Projekt - Zna materiał i wykazuje potencjał do wykorzystania tej wiedzy w zadowalający sposób w przyszłości
	<b>4,5</b>	85% - 92% Projekt - zna i rozumie materiał oraz demonstruje umiejętność posługiwania się tą wiedzą
	<b>5</b>	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

<b>Kategoria</b>	<b>Obciążenie studenta</b>	
	<b>Studia stacjonarne</b>	<b>Studia niestacjonarne</b>
<i>LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/</i>	<b>25</b>	<b>25</b>
<i>Udział w wykładach*</i>		
<i>Udział w ćwiczeniach, konwersatoriach, laboratoriach*</i>	10	10
<i>Udział w egzaminie/kolokwium zaliczeniowym*</i>		
<i>Inne (jakie?)*</i>	15 <sup>1</sup>	15 <sup>1</sup>
<i>SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/</i>	<b>25</b>	<b>25</b>
<i>Przygotowanie do wykładu*</i>		
<i>Przygotowanie do ćwiczeń, konwersatorium, laboratorium*</i>	25	25
<i>Przygotowanie do egzaminu/kolokwium*</i>		
<i>Zebranie materiałów do projektu, kwerenda internetowa*</i>		
<i>Opracowanie prezentacji multimedialnej*</i>		
<i>Inne (należy wskazać jakie? np. e-learning)*</i>		
<b>ŁĄCZNA LICZBA GODZIN</b>	<b>50</b>	<b>50</b>
<b>PUNKTY ECTS za przedmiot</b>	<b>2</b>	<b>2</b>

\*niepotrzebne usunąć

<sup>1</sup> – e-learning

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

.....