**KARTA PRZEDMIOTU**

|  |  |
| --- | --- |
| **Kod przedmiotu** | **0912-7LEK-A10.6-R** |
| **Nazwa przedmiotu w języku** | polskim | Radzenie sobie ze stresem |
| angielskim | Coping with stress |

1. **USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW**

|  |  |
| --- | --- |
| **1.1. Kierunek studiów** | lekarski |
| **1.2. Forma studiów** | Stacjonarne/niestacjonarne |
| **1.3. Poziom studiów** | Jednolite studia magisterskie |
| **1.4. Profil studiów** | Ogólnoakademicki |
| **1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu** |  |
| **1.6. Kontakt** | Wnoz\_inm@ujk.edu.pl |

1. **OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU**

|  |  |
| --- | --- |
| **2.1. Język wykładowy** | polski |
| **2.2. Wymagania wstępne** | brak |

1. **SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU**

|  |  |
| --- | --- |
| * 1. **Formy zajęć**
 | ćwiczenia: 25h(w tym e-learning – 15 godzin) |
| * 1. **Miejsce realizacji zajęć**
 | Zajęcia tradycyjne w pomieszczeniu dydaktycznym WLiNoZUJK |
| * 1. **Forma zaliczenia zajęć**
 | Prezentacja w grupach – wybór wśród tematów: Biologia stresu oraz jego źródła i objawy, Fizyczne, emocjonalne, interpersonalne i poznawcze skutki stresu; Kulturowe wpływy czynników stresogennych i zarządzanie stresem.Empirycznie potwierdzone techniki radzenia sobie ze stresem (np. mindfulness, trening autogenny, progresywne rozluźnienie mięśni, wizualizacja itp.). Techniki relaksacyjne. Osiągania stanów odprężenia, relaksacji na poziomie ciała fizycznego i umysłu. Efektywne radzenie sobie ze stresem jako czynnik zwiększający kompetencje interpersonalne w kontakcie z pacjentem. |
| * 1. **Metody dydaktyczne**
 | Wykład informacyjnyDyskusje w grupachAktywna Nauka – Opisy przypadkówSymulacje |
| * 1. **Wykaz literatury**
 | **podstawowa** | 1.„Dlaczego zebry nie mają wrzodów? : psychofizjologia stresu / Robert M. Sapolsky. – Warszawa : Wydaw. Naukowe PWN, 2010. Skuteczne radzenie sobie ze stresem.2. Gmitrzak D.,(2020) Pokonaj stres dzięki technikom relaksacji. Wyd. Edgard 3. Heszen I. (2016)Psychologia Stresu, Wyd, Naukowe PWN, Warszawa.4.Stres i radzenie sobie ze stresem / Agata Wons // W: Psychologia : podręcznik dla studentów kierunków medycznych / pod red. Anny Trzcienieckiej-Green. – Kraków : Towarzystwo Autorów iWydawców Prac Naukowych "Universitas", cop. 2006. – S. 359-4055. Kempisty-Jeznach E. Chorzy ze stresu. Problemy psychosomatyczne. Wyd. Prószyński i S-ka, 2021. |
| **uzupełniająca** | 1.“ Cross- Mueller, C. (2011). Głowa do góry! Krótki podręcznik przetrwania. Poznań: Rodzina Media2.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. 61-713.Greenberg M. (2018) Mózg odporny na stres. Zapanuj nad emocjonalną reakcją na stres, wykorzystując naturalne właściwości mózgu. Dom Wydawniczy Rebis.4.Schirladi Glenn R.(2019) Siła rezyliencji. Jak poradzić sobie ze stresem, traumą i przeciwnościami losu? GWP Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne |

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

|  |
| --- |
| * 1. **Cele przedmiotu*(z uwzględnieniem formy zajęć)***

***C1-WC (wiedza)-*** rozwijanie wiedzy na temat współczesnych ujęć stresu w zakresie (przyczyn, objawów oraz mechanizmów „radzenia sobie”), poznanie wybranych technik radzenia sobie ze stresem, odwołujących się do salutogenetycznego modelu zdrowia oraz poznawanie możliwości ich wykorzystania w animacji czasu wolnego i rekreacji ruchu ***C2-UC (umiejętności) –***1. Umiejętność oceny i analizy objawów, przyczyn i skutków stresorów osobistych i zawodowych w celu wdrożenia odpowiednich technik radzenia sobie ze stresem.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.***C3-KC***- kompetencje w doborze technik „radzenia sobie ze stresem” -wzmacnianie istniejących i rozwijanie nowych zasobów odpornościowych oraz odbudowywanie utraconych zasobów odpornościowych. Zachęcanie do autorefleksji na temat dostępnych zasobów odpornościowych oraz związku między wspieraniem własnego zdrowia a wspieraniem zdrowia pacjenta. Zapoznanie studentów ze stosowanymi narzędziami i technikami do identyfikowania, zapobiegania i zarządzania stresorami w celu poprawy życia osobistego i sukcesów akademickich. |

|  |
| --- |
| * 1. **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 |

* 1. **Przedmiotowe efekty kształcenia**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **kod** | **Student, który zaliczył przedmiot** | **Odniesieniedo kierunkowych efektów kształcenia** |
|
| w zakresie **WIEDZY** absolwent zna i rozumie: |
| W01 | rolę stresu w etiopatogenezie i przebiegu chorób oraz mechanizmy radzenia sobie ze stresem; | D. W12. |
| w zakresie **UMIEJĘTNOŚCI** absolwent potrafi: |
| U01 | stosować w podstawowym zakresie psychologiczne interwencje motywujące i wspierające; | D.U11. |

|  |
| --- |
| w zakresie **KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH**, absolwent jest gotów do: |
| K01 | dostrzegania i rozpoznawania własnych ograniczeń oraz dokonywania samoocenydeficytów i potrzeb edukacyjnych; | H.S5. |
| K02 | korzystania z obiektywnych źródeł informacji; | H.S7. |
| K3 | przyjęcia odpowiedzialności związanej z decyzjami podejmowanymi w ramachdziałalności zawodowej, w tym w kategoriach bezpieczeństwa własnego i innych osób. | H.S11. |

|  |
| --- |
| * 1. **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* | *...* |
| W01 |  |  |  |  |  |  |  | ***+*** |  |  | ***+*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| U01 |  |  |  |  |  |  |  | ***+*** |  |  | ***+*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| K01-K3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ***+*** |  |

***\*niepotrzebne usunąć***

|  |
| --- |
| * 1. **Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów kształcenia**

– ocena końcowa będzie wystawiona na wyników testu |
| **Forma zajęć** | **Ocena** | **Kryterium oceny** |
| **wykład (W)** | **3** | 61% - 68% Prezentacja–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% Prezentacja- student zna i rozumie koncepcje i idee ponad te najbardziej podstawowe oraz wykazuje chęć i zrozumienie i starania w ich użyciu  |
| **4** | 77% - 84% Prezentacja - Zna materiał i wykazuje potencjał do wykorzystania tej wiedzy w zadowalający sposób w przyszłości |
| **4,5** | 85% - 92% Prezentacja - zna i rozumie materiał oraz demonstruje umiejętność posługiwania się tą wiedzą |
| **5** | 93% - 100% Prezentacja –Zna materiał i wykazuje jego dogłębne zrozumienie oraz odznacza się doskonałymi zdolnościami w zastosowaniu tej wiedzy |

1. **BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA**

|  |  |
| --- | --- |
| **Kategoria** | **Obciążenie studenta** |
| **Studia****stacjonarne** | **Studia****niestacjonarne** |
| *LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/* | ***25*** | ***25*** |
| *Udział w wykładach\** |  |  |
| *Udział w ćwiczeniach, konwersatoriach, laboratoriach\** | 10 | 10 |
| *Udział w egzaminie/kolokwium zaliczeniowym\** |  |  |
| *Inne (jakie?)\** | 151 | 151 |
| *SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/* | ***25*** | ***25*** |
| *Przygotowanie do wykładu\** |  |  |
| *Przygotowanie do ćwiczeń, konwersatorium, laboratorium\** | 25 | 25 |
| *Przygotowanie do egzaminu/kolokwium\** |  |  |
| *Zebranie materiałów do projektu, kwerenda internetowa\** |  |  |
| *Opracowanie prezentacji multimedialnej\** |  |  |
| *Inne (należy wskazać jakie? np. e-learning)\** |  |  |
| ***ŁĄCZNA LICZBA GODZIN*** | ***50*** | ***50*** |
| **PUNKTY ECTS za przedmiot** | **2** | **2** |

***\*niepotrzebne usunąć***

1 – e-learning

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

……………………………………………………………………………………………………………………….