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

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Język wykładowy	polski
2.2. Wymagania wstępne	brak

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Formy zajęć		ćwiczenia: 25h(w tym e-learning – 15 godzin)
3.2. Miejsce realizacji zajęć		Zajęcia tradycyjne w pomieszczeniu dydaktycznym WLiNoZUJK
3.3. 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.
3.4. Metody dydaktyczne		Wykład informacyjny Dyskusje w grupach Aktywna Nauka – Opisy przypadków Symulacje
3.5. 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 i Wydawców Prac Naukowych "Universitas", cop. 2006. – S. 359-405 5. 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 Media 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 3.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

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY KSZTAŁCENIA

4.1. 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.

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 **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 samooceny deficytów i potrzeb edukacyjnych;	H.S5.
K02	korzystania z obiektywnych źródeł informacji;	H.S7.
K3	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*	*...*
W01								+			+										
U01								+			+										
K01-K3																				+	

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% 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

5. 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?)**	15[1]	15[1]
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)*

…….