KARTA PRZEDMIOTU

Kod przedmiotu	**0912.4.LEK.A.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	dr hab. Monika Szpringer prof.UJK, dr Edyta Laurman Jarząbek
1.6. Kontakt	monika.szpringer@ujk.edu.pl; edyta.laurman-jarzabek@ujk.edu.pl

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Język wykładowy	**polski**
2.2. Wymagania wstępne*	Brak formalnych wymagań wstępnych. Zalecana podstawowa wiedza z zakresu psychologii ogólnej, komunikacji interpersonalnej oraz etyki zawodowej lekarza.

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć		ćwiczenia (C) (w tym e-learning)
3.2. Miejsce realizacji zajęć		Sale wykładowe CM UJK, 2.platforma e-learningowa UJK
3.3. Forma zaliczenia zajęć		Zaliczenie z oceną, e -learning- zaliczenie bez oceny
3.4. Metody dydaktyczne		Ćwiczenia (w tym e-learning): warsztaty dydaktyczne, analiza przypadków klinicznych, metoda symulacyjna (sytuacje stresowe w pracy lekarza), dyskusja grupowa, metoda problemowa, metoda projektów, uczenie wspomagane komputerem
3.5. Wykaz literatury	**podstawowa**	1. Heszen-Celińska I. Psychologia stresu. Korzystne i niekorzystne skutki stresu życiowego. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN; 2016. ISBN: 978-83-01-18522-0. 2.Basińska MA. Elastyczne radzenie sobie ze stresem w zdrowiu i w chorobie (Coping flexibility with stress in health and in disease). Bydgoszcz: Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego; 2015. ISBN: 978-83-8018-063-5. 3.Greenberg J.S. Comprehensive Stress Management ; McGraw-Hill Higher Education. New York 2025. 4.Maslach C., Leiter M.P. Burnout at Work: A Psychological Perspective. Routledge. London–New York 2022.
	uzupełniająca	1.Gross J.J. (red.) Handbook of Emotion Regulation (2nd ed.). Guilford Press. New York 2023. 2.Mealer M., Moss M. Resilience and Stress in Healthcare Professionals. Springer. Cham 2021. 3.Ziaka D., Tigani X., Kanaka-Gantenbein C., Alexopoulos E.C. A stress management and health coaching intervention to improve well-being. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2025;22(4):548. 4.Lehrer P.M., Woolfolk R.L. (red.) Principles and Practice of Stress Management. Guilford Press. New York 2021.

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

4.1. Cele przedmiotu *(z uwzględnieniem formy zajęć)*

Ćwiczenia

C1. Zapoznanie studentów z mechanizmami stresu oraz jego wpływem na funkcjonowanie lekarza i pacjenta.

C2. Kształtowanie umiejętności konstruktywnego radzenia sobie ze stresem i sytuacjami trudnymi w praktyce klinicznej. (w tym e-learning)

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

Ćwiczenia (w tym e-learning)

1. Definicja stresu – eustres i dystres.
2. **Psychofizjologiczne mechanizmy reakcji stresowej (e-learning)**
3. Wpływ stresu na zdrowie somatyczne i psychiczne.
4. Źródła stresu w pracy lekarza (dyżury, odpowiedzialność, błędy medyczne).
5. Style i strategie radzenia sobie ze stresem.
6. Emocje trudne w relacji lekarz–pacjent.
7. Techniki redukcji stresu i autoregulacji emocjonalnej.
8. Relaksacja a stabilizacja. Różnice w mechanizmach i zastosowaniu.

9. Skuteczne i uznane naukowo sposoby regulowania stresu i swojego stanu neurowegetatywnego (projekt), w ramach e - learningu- uwzględnij koncepcję okna tolerancji emocji.

4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
w zakresie **WIEDZY:**		
W01	Opisuje pojęcie stresu, w tym eustresu i dystresu, oraz wpływ stresu na etiopatogenezę i przebieg chorób somatycznych i zaburzeń psychicznych oraz mechanizmy radzenia sobie ze stresem;	D.W4.
w zakresie **UMIEJĘTNOŚCI:**		
U01	Potrafi rozpoznawać i analizować sytuacje trudne i wyzwania związane z komunikowaniem się, w tym płacz, silne emocje, lęk, przerywanie wypowiedzi, kwestie kłopotliwe i drażliwe, milczenie, wycofanie, zachowania agresywne i roszczeniowe, oraz radzić sobie z nimi w sposób konstruktywny;	D.U12.
w zakresie **KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:**		
K01	Jest świadomy dostrzegania i rozpoznawania własnych ograniczeń, dokonywania samooceny deficytów i potrzeb edukacyjnych	K.S5.
K02	Wykazuje aktywność do korzystania z obiektywnych źródeł informacji;	K.S7.
K03	Jest gotowy do przyjęcia odpowiedzialności związanej z decyzjami podejmowanymi w ramach działalności zawodowej, w tym w kategoriach bezpieczeństwa własnego i innych osób	K.S11.

4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się

Efekty przedmiotowe *(symbol)*	Sposób weryfikacji (+/-)																					
	Egzamin ustny/pisemny*			Kolokwium*			Projekt*			Aktywność na zajęciach*			Praca własna*			Praca w grupie*			Inne *(jakie?)** ocena elementu projektu w e-learningu		
	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								+			+			+			+			+	
K02								+			+			+			+			+	
K03								+			+			+			+			+	

niepotrzebne usunąć

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się

Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
ćwiczenia (C)* (w tym e-learning)	**3**	Projekt zawiera podstawowe wyjaśnienie pojęcia stresu i opis sytuacji stresowej; wykorzystano minimum 1 źródło; ogólnie przedstawiono strategie radzenia sobie ze stresem; powierzchowna refleksja własna.
	3,5	Poprawna analiza sytuacji stresowej; wykorzystano minimum 2 źródła; opisano podstawowe strategie regulacji emocji; odniesiono się do pracy lekarza; częściowe uwzględnienie okna tolerancji emocji.
	4	Pogłębiona analiza mechanizmów stresu; wykorzystano minimum 3 źródła naukowe; trafny dobór strategii radzenia sobie ze stresem; poprawne zastosowanie koncepcji okna tolerancji; spójne wnioski praktyczne.
	4,5	Kompleksowe ujęcie problematyki stresu w pracy lekarza; minimum 3 aktualne źródła naukowe; świadome i krytyczne zastosowanie strategii regulacji stresu; dojrzała refleksja nad odpowiedzialnością zawodową.
	5	Bardzo wysoki poziom merytoryczny i refleksyjny; minimum 4 aktualne źródła naukowe; twórcze i świadome wykorzystanie naukowo potwierdzonych metod regulacji stresu; pogłębiona autorefleksja i jasne odniesienie do bezpieczeństwa pacjenta.

5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	**Studia niestacjonarne**
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/	***30***	***30***
*Udział w wykładach**		
*Udział w ćwiczeniach, konwersatoriach, laboratoriach**	20	20
*Udział w egzaminie/kolokwium zaliczeniowym**		
*Inne (należy wskazać jakie? np. e-learning)**	10	10
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	***20***	***20***
*Przygotowanie do wykładu**		
*Przygotowanie do ćwiczeń, konwersatorium, laboratorium**	20	20
*Przygotowanie do egzaminu/kolokwium**		
*Zebranie materiałów do projektu, kwerenda internetowa**		
*Opracowanie prezentacji multimedialnej**		
*Inne (jakie?)**		
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)*

.....