

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	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.	
3.4. Metody dydaktyczne	Wykład informacyjny Dyskusje w grupach AktywnaNauka – Opisy przypadków Symulacje PracanadProjektem	
3.5. Wykaz literatury	podstawowa	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
	uzupełniająca	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

4.1. Cele przedmiotu(z uwzględnieniem formy zajęć) C1-WC (wiedza) - 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. 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.

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	nawiązania i utrzymania głębokiego oraz pełnego szacunku kontaktu z pacjentem, a także okazywania zrozumienia dla różnic światopoglądowych i kulturowych;	H.S1
K02	kierowania się dobrem pacjenta;	H.S2
K03	przestrzegania tajemnicy lekarskiej i praw pacjenta;	H.S3
K04	podejmowania działań wobec pacjenta w oparciu o zasady etyczne, ze świadomością społecznych uwarunkowań i ograniczeń wynikających z choroby;	H.S4
K05	dostrzegania i rozpoznawania własnych ograniczeń oraz dokonywania samooceny deficytów i potrzeb edukacyjnych;	H.S5
K06	propagowania zachowań prozdrowotnych;	H.S6
K07	korzystania z obiektywnych źródeł informacji;	H.S7
K08	formułowania wniosków z własnych pomiarów lub obserwacji;	H.S8
K09	wdrażania zasad koleżeństwa zawodowego i współpracy w zespole specjalistów, w tym z przedstawicielami innych zawodów medycznych, także w środowisku wielokulturowym i wielonarodowościowym;	H.S9
K10	formułowania opinii dotyczących różnych aspektów działalności zawodowej;	H.S10
K11	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

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	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)

.....