

## KARTA PRZEDMIOTU

<b>Kod przedmiotu</b>	0916.4.FAR.D.RS	
<b>Nazwa przedmiotu w języku</b>	polskim	<b>Radzenie sobie ze stresem</b>
	angielskim	<i>Coping with stress</i>

### 1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

<b>1.1. Kierunek studiów</b>	<b>FARMACJA</b>
<b>1.2. Forma studiów</b>	<b>stacjonarne</b>
<b>1.3. Poziom studiów</b>	<b>jednolite studia magisterskie</b>
<b>1.4. Profil studiów*</b>	<b>praktyczny</b>
<b>1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu</b>	dr hab. Mariola Wojciechowska, prof. UJK
<b>1.6. Kontakt</b>	mariola.wojciechowska@ujk.edu.pl

### 2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

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

### 3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

<b>3.1. Forma zajęć</b>	ćwiczenia	
<b>3.2. Miejsce realizacji zajęć</b>	zajęcia tradycyjne w pomieszczeniu dydaktycznym CM UJK	
<b>3.3. Forma zaliczenia zajęć</b>	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.	
<b>3.4. Metody dydaktyczne</b>	Wykład informacyjny, dyskusje w grupach, aktywna nauka – opisy przypadków, symulacje	
<b>3.5. Wykaz literatury</b>	<b>podstawowa</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Sapolsky R. M. - Dlaczego zebry nie mają wrzodów?: psychofizjologia stresu, Warszawa : Wydaw. Naukowe PWN, 2010. Skuteczne radzenie sobie ze stresem.</li> <li>Gmitrzak D.,(2020) Pokonaj stres dzięki technikom relaksacji. Wyd. Edgard.</li> <li>Heszen I. (2016)Psychologia Stresu, Wyd. Naukowe PWN, Warszawa.</li> </ol>
	<b>uzupełniająca</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Cross- Mueller, C. (2011). Głowa do góry! Krótki podręcznik przetrwania. Poznań: Rodzina Media.</li> <li>Greenberg M. (2018) Mózg odporny na stres. Zapanuj nad emocjonalną reakcją na stres, wykorzystując naturalne właściwości mózgu. Dom Wydawniczy Rebis.</li> <li>Schirladi Glenn R.(2019) Siła rezyliencji. Jak poradzić sobie ze stresem, traumą i przeciwnościami losu? GWP Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.</li> </ol>

### 4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

<p><b>4.1. Cele przedmiotu</b>  <b>Ćwiczenia</b>  <i>CI-WC (wiedza)</i>- 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</p>
---

**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 relaksacyjnej. 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****Ćwiczenia**

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

**4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się**

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
w zakresie <b>WIEDZY</b> zna i rozumie:		
W01	narzędzia psychologiczne i zasady komunikacji interpersonalnej z pacjentami, ich opiekunami, lekarzami oraz pozostałymi pracownikami systemu ochrony zdrowia;	FAR_A.W29.
W02	psychologiczne i społeczne aspekty postaw i działań pomocowych.	FAR_A.W31.
w zakresie <b>UMIEJĘTNOŚCI</b> potrafi:		
U01	wykorzystywać narzędzia psychologiczne w komunikacji interpersonalnej z pacjentami, ich opiekunami, lekarzami oraz pozostałymi pracownikami systemu ochrony zdrowia.	FAR_A.U21.

**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?)* 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								+													
W02								+													
U01								+													+

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się		
Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
ćwiczenia (C)	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
<i>LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/</i>	25	
<i>Udział w ćwiczeniach</i>	25	
<i>SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/</i>	25	
<i>Przygotowanie do ćwiczeń</i>	10	
<i>Zebranie materiałów do projektu</i>	10	
<i>Opracowanie prezentacji multimedialnej*</i>	5	
<b>ŁĄCZNA LICZBA GODZIN</b>	<b>50</b>	
<b>PUNKTY ECTS za przedmiot</b>	<b>2</b>	

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

.....