

KARTA PRZEDMIOTU**I. Dane podstawowe**

Nazwa przedmiotu	Radzenie sobie ze stresem
Nazwa przedmiotu w języku angielskim	Coping with stress
Kierunek studiów	lekarski
Poziom studiów (I, II, jednolite magisterskie)	jednolite magisterskie
Forma studiów (stacjonarne, niestacjonarne)	stacjonarne
Dyscyplina	nauki medyczne
Język wykładowy	polski

Koordinator przedmiotu/osoba odpowiedzialna	Dr Małgorzata Torój
---	---------------------

Forma zajęć (<i>katalog zamknięty ze słownika</i>)	Liczba godzin	semestr	Punkty ECTS
wykład			1
konwersatorium			
ćwiczenia			
laboratorium			
warsztaty	16	I, III, V	
seminarium			
proseminarium			
lektorat			
praktyki			
zajęcia terenowe			
pracownia dyplomowa			
translatorium			
wizyta studyjna	4	I	

Wymagania wstępne	-
-------------------	---

II. Cele kształcenia dla przedmiotu

C1 - opanowanie aparatu pojęciowego dotyczącego problematyki stresu i radzenia sobie z nim;
 C2 - zapoznanie studentów z rolą stresu jako dystraktora równowagi homeostatycznej istotnej dla zdrowia w aspektach Psycho-Bio-Społecznym
 C3 – nabycie wiedzy i umiejętności na temat stresu ostrego, pourazowego i posttraumatycznego, a także możliwego potraumatycznego wzrostu (PTG - *posttraumatic growth*) w nawiązaniu do zdrowia somatycznego i psychicznego;

III. Efekty uczenia się dla przedmiotu wraz z odniesieniem do efektów kierunkowych

Symbol	Opis efektu przedmiotowego	Odniesienie do efektu kierunkowego
WIEDZA		
W_01	zna społeczny wymiar zdrowia i choroby, wpływ środowiska społecznego (rodziny, sieci relacji społecznych) i nierówności społecznych oraz społeczno-kulturowych różnic na stan zdrowia, a także rolę stresu społecznego w zachowaniach zdrowotnych i autodestrukcyjnych;	D.W1.

W_02	zna podstawowe psychologiczne mechanizmy funkcjonowania człowieka w zdrowiu i w chorobie;	D.W9.
W_03	zna rolę stresu w etiopatogenezie i przebiegu chorób oraz rozpoznaje mechanizmy radzenia sobie ze stresem;	D.W12.
UMIEJĘTNOŚCI		
U_01	dostrzega i właściwie reaguje na oznaki zachowań antyzdrowotnych i autodestrukcyjnych;	D.U2.
U_02	stosuje w podstawowym stopniu psychologiczne interwencje motywujące i wspierające;	D.U11.
U_03	potrafi komunikować się ze współpracownikami, udzielając informacji zwrotnej i wsparcia;	D.U12.
KOMPETENCJE SPOŁECZNE		
K_01	propaguje zachowania prozdrowotne	K.6.
K_02	formułuje opinie dotyczące różnych aspektów działalności zawodowej	K.10.

IV. Opis przedmiotu/ treści programowe

<ol style="list-style-type: none"> 1. Osobowościowe i sytuacyjne czynniki warunkujące radzenie sobie ze stresem w aspektach Psycho-Bio-Społecznym 2. Zasoby istotne w radzeniu sobie ze stresem; stan zasobów osobistych i społecznych, pozyskiwanie zasobów i gospodarowanie nimi 3. Negatywne i pozytywne reakcje na stres - ostra reakcja na stres, zespół stresu pourazowego (PTSD), wzrost potraumatyczny. 4. Rozpoznawanie rodzaju i stanu stresu – kryteria objawy 5. Sposoby radzenia sobie ze stresem w zawodzie lekarza 6. Zmaganie się ze stresem choroby przewlekłej
--

V. Metody realizacji i weryfikacji efektów uczenia się

Symbol efektu	Metody dydaktyczne (lista wyboru)	Metody weryfikacji (lista wyboru)	Sposoby dokumentacji (lista wyboru)
WIEDZA			
W_01 – W_03	Studium przypadku (<i>case study</i>)	Praca pisemna	Sprawdzona i oceniona praca pisemna
UMIEJĘTNOŚCI			
U_01 – U_03	Metoda problemowa PBL (<i>Problem-Based Learning</i>)	Sprawozdanie	Plik sprawozdania
KOMPETENCJE SPOŁECZNE			
K_01	Metoda obserwacji uczestniczącej	Obserwacja	Protokół z obserwacji
K_02	Dyskusja	Sprawozdanie	Plik sprawozdania

VI. Kryteria oceny, wagi...

Aktywne uczestnictwo w warsztatach i wizycie studyjnej

VII. Obciążenie pracą studenta

Forma aktywności studenta	Liczba godzin
Liczba godzin kontaktowych z nauczycielem	20
Liczba godzin indywidualnej pracy studenta	5

VIII. Literatura

Literatura podstawowa
<ol style="list-style-type: none"> 1. Bishop, G., Psychologia zdrowia. Zintegrowany umysł i ciało, Wydawnictwo ASTRUM, Wrocław, 2007 2. Heszen-Celińska I., Psychologia stresu, (1) Co to jest stres? Od klasycznych do współczesnych koncepcji stresu, s. 17-57, (2) Jak pokonujemy stres? Radzenie sobie jako specyficzna forma aktywności w sytuacji stresowej, s. 59-94, (3) Od czego zależy zachowanie wobec stresu? Właściwości podmiotu jako wyznacznik procesu radzenia sobie, s. 95-137, PWN Warszawa, 2021 3. Januszewska, E. (2005), Kwestionariusz Radzenia sobie ze Stresem (KRS). Wartość diagnostyczna i wyniki badań młodzieży. W: M. Oleś (red.), Wybrane zagadnienia z psychologii klinicznej i osobowości. Metody diagnostyczne w badaniach dzieci i młodzieży. Tom 6 (s. 91-123), Lublin, Towarzystwo Naukowe KUL
Literatura uzupełniająca
<ol style="list-style-type: none"> 1. Uszyński, M., Stres i antystres – patomechanizm i skutki zdrowotne, MedPharm, Wrocław, 2009