

KARTA PRZEDMIOTU

Cykl kształcenia od roku akademickiego : 2024/2025

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	Dr Małgorzata Torój
------------------------	---------------------

Forma zajęć (<i>katalog zamknięty ze słownika</i>)	Liczba godzin	semestr	Punkty ECTS
wykład			1
konwersatorium			
ćwiczenia			
laboratorium			
warsztaty	14	I, III, V	
seminarium			
proseminarium			
lektorat			
praktyki			
zajęcia terenowe			
pracownia dyplomowa			
translatorium			
wizyta studyjna	6	I, III, V	

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;
 C4 -radzenie sobie ze stresem w przypadku śmierci pacjenta. Wsparcie zespołu i prawnika.
 C5 – radzenie sobie ze stresem związanym z komunikowaniem się z pacjentem i jego rodziną
 C6 – nabycie wiedzy i umiejętności na temat radzenia sobie z sytuacjami trudnymi w pracy lekarza
 C7 – nabycie umiejętności komunikacji z pacjentem i jego rodziną
 C8 – nabycie wiedzy i umiejętności na temat różnych zjawisk zbliżonych do stresu;
 C9 – radzenie sobie ze stresem związanym z komunikowaniem się z pacjentem i jego rodziną

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

Symbol	Opis efektu przedmiotowego	Odniesienie do efektu kierunkowego
WIEDZA		
W_01	zna psychofizyczny rozwój człowieka od narodzin do śmierci, z uwzględnieniem specyfiki rozwoju fizycznego, emocjonalnego, poznawczego i społecznego	D.W1.
W_02	zna pojęcia zdrowia i choroby, wpływ środowiska społecznego (rodzina, praca, relacje społeczne) oraz uwarunkowań społeczno-kulturowych (pochodzenie, status społeczny, wyznanie, narodowość i grupa etniczna) na stan zdrowia pacjenta;	D.W.2.
W_03	zna 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_04	zna psychospołeczne konsekwencje hospitalizacji dzieci, w tym nastoletnich, i dorosłych w sytuacjach nagłych i chorobach przewlekłych	D.W9.
W_05	zna rolę rodziny pacjenta w procesie chorowania (rozpoznanie choroby, adaptacja do choroby, wyleczenie) oraz sposoby radzenia sobie w sytuacjach trudnych (postęp choroby, proces umierania, żałoba);	D.W11.
UMIEJĘTNOŚCI		
U_01	rozwijać i udoskonalać samoświadomość, zdolność do samorefleksji i dbałość o siebie oraz zastanawiać się z innymi osobami nad własnym sposobem komunikowania się i zachowywania;	D.U.7
U_02	rozpoznawać własne emocje i kierować nimi w relacjach z innymi osobami w celu efektywnego wykonywania pracy mimo własnych reakcji emocjonalnych;	D.U8.
U_03	opisywać i krytycznie oceniać własne zachowanie oraz sposób komunikowania się, uwzględniając możliwość alternatywnego zachowania;	D.U9.
U_04	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.
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

<p>Treści realizowane na roku I w semestrze I :</p> <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

Treści realizowane na roku II w semestrze III :

7. Różne zjawiska związane ze stresem wpływające na kondycję emocjonalną lekarza.
8. Czynniki warunkujące powstawanie wybranych zjawisk emocjonalnych.
9. Znaczenie komunikacji w procesie wsparcia pacjenta i jego rodziny.
10. Reagowanie w sytuacjach trudnych z pacjentem i jego rodziną.
11. Sposoby radzenia sobie ze stresem w zawodzie lekarza.
12. Zmaganie się ze stresem choroby przewlekłej

Treści realizowane na roku III w semestrze V :

13. Stres związany z chorobą. Wpływ rodziny i środowiska społecznego na stan zdrowia, stres i proces leczenia pacjenta.
14. Choroby somatyczne a psychosomatyczne.
15. Sposoby radzenia sobie ze stresem w zawodzie lekarza – analiza wybranych przypadków (w tym hospitalizacja dzieci).
16. Zmaganie się ze stresem choroby przewlekłej.
17. Rola komunikacji w radzeniu sobie z sytuacjami trudnymi w kontakcie z pacjentem i jego rodziną.
18. Radzenie sobie ze stresem w przypadku śmierci pacjenta. Wsparcie zespołu i prawnika.

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_05	Studium przypadku (<i>case study</i>)	Praca pisemna	Praca pisemna
UMIEJĘTNOŚCI			
U_01 – U_04	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 w życiu 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
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
1. Uszyński, M., Stres i antystres – patomechanizm i skutki zdrowotne, MedPharm, Wrocław, 2009