



**Uczelnia Łazarskiego
Wydział Medyczny
Kierunek Lekarski**

Nazwa przedmiotu	PSYCHOLOGIA STRESU		
Kod przedmiotu	WL_PRZED30		
Poziom studiów	Jednolite studia magisterskie		
Status przedmiotu	<input type="checkbox"/> podstawowy <input checked="" type="checkbox"/> fakultatywny <input type="checkbox"/> języki <input type="checkbox"/> kierunkowy <input type="checkbox"/> specjalistyczny <input type="checkbox"/> Inne		
Rok i semestr realizacji przedmiotu	3, sem. 5		
Forma zajęć i godziny kontaktowe dla każdej formy zajęć	Wykład	Ćwiczenia	Seminaria
	0		15
	Łączna liczba godzin: 15		
Wymagania wstępne	Gotowość do uczenia się.		
Założenia i cele przedmiotu	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zdobycie wiedzy o rodzajach stresu, ich wpływie na jakość życia, zdrowie psychofizyczne i procesy uczenia się i zapamiętywania. 2. Poznanie mechanizmów wiążących stres z motywacją do nauki i pracy, satysfakcją i osiąganiem sukcesów oraz skutecznością i efektywnością w życiu zawodowym i osobistym. 3. Nabycie praktycznych umiejętności radzenia sobie ze stresem, stosowania różnych technik i narzędzi psychologicznych, wprowadzania działań profilaktycznych i naprawczych w swoim życiu. 4. Zdobycie wiedzy o wyznaczaniu priorytetów i zarządzaniu sobą w czasie jako jeden z elementów wczesnej profilaktyki wypalenia zawodowego. 5. Wypracowanie własnych strategii i scenariuszy pozwalających na zarządzanie sobą w stresie i swoimi emocjami. 6. Praca nad wyrobieniem użytecznych nawyków i przekonań wspierających skuteczność osobistą. 7. Wzmocnienie rezyliencji, odporności psychicznej i realistycznego poczucia własnej wartości studentów. 8. Poznanie technik skutecznego uczenia się i pobudzania kreatywności. 		

<p>Efekty uczenia się:</p> <p>Wiedza:</p> <p>EK1 zna aktualny stan wiedzy na temat społecznego wymiaru zdrowia i choroby, wpływu środowiska społecznego (rodziny, sieci relacji społecznych) i nierówności społecznych na stan zdrowia oraz społeczno-kulturowych różnic i roli stresu społecznego w zachowaniach zdrowotnych i autodestrukcyjnych;</p> <p>EK2 zna podstawowe psychologiczne mechanizmy funkcjonowania człowieka w zdrowiu i w chorobie;</p> <p>EK3 zna rolę stresu w etiopatogenezie i przebiegu chorób oraz rozpoznaje mechanizmy radzenia sobie ze stresem;</p> <p>EK4 zna zasady promocji zdrowia ze szczególnym uwzględnieniem znajomości psychologicznych elementów zdrowego stylu życia.</p> <p>EK5 zna zasady pracy w grupie</p> <p>Umiejętności:</p> <p>EK6 dostrzega oznaki zachowań antyzdrowotnych i autodestrukcyjnych i właściwie na nie reaguje</p> <p>EK7 umie udzielać porad w kwestii psychologicznych aspektów prozdrowotnego trybu życia i propagować zachowania prozdrowotne.</p> <p>EK8 umie stosować w podstawowym zakresie psychologiczne interwencje</p>	<p>Odniesienie do efektów kształcenia określonych w załączniku nr 1 Rozporządzenia Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego z dnia 26 lipca 2019 r. w sprawie standardów kształcenia przygotowującego do wykonywania zawodu lekarza, lekarza dentystry, farmaceuty, pielęgniarki, położnej, diagnosty laboratoryjnego, fizjoterapeuty i ratownika medycznego (Dz.U. 2019 poz. 1573):</p> <p>D.W1.</p> <p>D.W9.</p> <p>D.W12.</p> <p>D.W14.</p> <p>D.W18.</p> <p>D.U2.</p> <p>D.U9.</p> <p>D.U11.</p>
---	---

<p>motywujące i wspierające (a zwłaszcza automotywujące i autowspierające). EK9 umie komunikować się ze współpracownikami, udzielać i przyjmować informację zwrotną i wsparcie EK10 wykazuje odpowiedzialność za podnoszenie swoich kwalifikacji i przekazywanie wiedzy innym, planuje własną aktywność edukacyjną. Umie dostrzegać i rozpoznawać własne ograniczenia oraz dokonywać samooceny deficytów i potrzeb edukacyjnych.</p>	<p>D.U12 D.U16</p>						
<p><u>Opis treści przedmiotu</u></p> <p>W trakcie praktycznych zajęć studenci zdobędą wiedzę o rodzajach stresu i ich wpływie na życie i organizm człowieka, profilaktyce wypalenia zawodowego i znaczeniu wpływu stresu na skuteczność procesu uczenia się i zapamiętywania oraz motywację wewnętrzną. Poznają podstawowe narzędzia i techniki relaksacyjne i sposoby radzenia sobie z różnymi rodzajami stresu. Nauczą się rozpoznawać swoje emocje i warunki, w których najwydajniej funkcjonują. Poznają psychologiczne mechanizmy kształtowania się nawyków. Będą umieli zastosować w praktyce psychologiczne i coachingowe metody wzmacniania: odporności psychicznej, rezyliencji i poczucia własnej wartości. Wypracują strategie pozwalające lepiej funkcjonować w warunkach presji oraz poznają narzędzia do zarządzania sobą w czasie. Zwiększą samoświadomość swoich mocnych stron oraz obszarów wymagających rozwoju.</p>							
<p>Metody dydaktyczne</p>	<p>Zajęcia warsztatowe, ćwiczenia w parach i w grupach, odgrywanie scenek, prezentacja multimedialna Power Point, omawianie case study ze studentami, gry szkoleniowe, testy diagnostyczne</p>						
<p>Pomoce dydaktyczne</p>	<p>Testy psychologiczne- arkusze, książki i artykuły; komputer, rzutnik, ekran, wskaźnik laserowy, kserokopiarka, tablica, skaner, prezentacje tematyczne i filmiki szkoleniowe, karty pracy dla studentów, arkusze flipchart, kolorowe flamastry, karteczki post-it, zestawy gier szkoleniowych i kart dialogowych (Klanza, Dixit itp.)</p>						
<p>Język wykładowy</p>	<table border="1"> <tr> <td>+ </td> <td>polski</td> <td></td> <td>angielski</td> <td></td> <td>inny ...</td> </tr> </table>	+	polski		angielski		inny ...
+	polski		angielski		inny ...		
<p>Punkty ECTS</p>	<p>1</p>						
<p>Rodzaj i nakład pracy studenta</p>	<p>Obecność na zajęciach, aktywne uczestnictwo w ćwiczeniach warsztatowych, przygotowanie prezentacji, czytanie literatury, ewentualna praca własna nad zmianą postaw i nawyków, aby zwiększyć swoją skuteczność w przyszłym życiu I zapobiec wypaleniu zawodowemu.</p>						
<p>Literatura podstawowa</p>	<p>Wolni od stresu Jak nauka pomaga uodpornić się na stres <u>Mithu Storon</u> Czarna Owca 2019 Psychologia stresu Irena Heszen Wydawnictwo Naukowe PWN 2016 Pokonaj stres Claire M. Wheeler GWP 2016</p>						
<p>Literatura uzupełniająca</p>	<p>7 nawyków skutecznego działania Steven R., Covey Rebis 2017</p>						

	Odporność psychiczna. Strategie i narzędzia rozwoju. Doug Strycharczyk, Peter Clough GWP 2017
Metody oraz sposoby weryfikacji efektów kształcenia	Obserwacja uczestników w trakcie ćwiczeń.
Warunki zaliczania	<p>1. Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest obecność na wszystkich zajęciach oraz czynny udział w seminariach.</p> <p>2. Opuszczone zajęcia muszą być odpracowane w innym terminie lub, o ile to niemożliwe ze względów organizacyjnych, zaliczone na warunkach i w terminie określonych przez prowadzącego.</p> <p>3. Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest aktywność na zajęciach oraz uzyskanie przynajmniej 60% maksymalnej liczby punktów z końcowego zaliczenia.</p> <p>Skala ocen: <60% pkt – 2; 60-67% pkt – 3,0; 68-75% pkt – 3,5; 76-83% pkt – 4,0; 84-91% pkt 4,5; 92-99% pkt – 5. 100% pkt – 5,5 oraz wykazanie się na zajęciach wyjątkową znajomością przedmiotu (uznaniowo wykładowca).</p> <p>4. Student ma prawo do przystąpienia do zaliczenia semestralnego w jednym terminie podstawowym i jednym terminie poprawkowym. Ich formę i terminy ustala koordynator przedmiotu. Nieuzyskanie pozytywnej oceny w terminie poprawkowym powoduje niezaliczenie przedmiotu.</p>
Koordynator przedmiotu	
Prowadzący zajęcia	Gabriela Gab
Miejsce realizacji przedmiotu	Uczelnia Łazarskiego, 02-662 Warszawa, ul. Świeradowska 43