

**SYLABUS**  
**DOTYCZY CYKLU KSZTAŁCENIA 2023-2025**  
Rok akademicki 2024/2025

**1. PODSTAWOWE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE**

Nazwa przedmiotu	Techniki radzenia sobie ze stresem i Mindfulness
Kod przedmiotu*	Poł/II/TSsM
nazwa jednostki prowadzącej kierunek	Kolegium Nauk Medycznych,
Nazwa jednostki realizującej przedmiot	Instytut Nauk o Zdrowiu, Zakład opieki położniczo-ginekologicznej
Kierunek studiów	Położnictwo
Poziom studiów	Studia II stopnia
Profil	Praktyczny
Forma studiów	Stacjonarne
Rok i semestr/y studiów	II rok, III sem
Rodzaj przedmiotu	Godziny do dyspozycji uczelni – zajęcia do wyboru
Język wykładowy	polski
Koordinator	Dr hab. n. med. Agnieszka Banaś-Ząbczyk, prof. UR
Imię i nazwisko osoby prowadzącej / osób prowadzących	Dr hab. n. med. Agnieszka Banaś-Ząbczyk, prof. UR

\* -opcjonalnie, zgodnie z ustaleniami w Jednostce

**1.1. Formy zajęć dydaktycznych, wymiar godzin i punktów ECTS**

Semestr (nr)	Wykł.	Ćw.	Konw.	Lab.	Sem.	ZP	Prakt.	Inne (jakie?) Samokształcenie	Liczba pkt. ECTS
III	5	25	-	-	-		-	-	2
Razem	5	25	-	-	-		-	-	2

**1.2. Sposób realizacji zajęć**

- zajęcia w formie tradycyjnej  
 zajęcia realizowane z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość

**1.3 Forma zaliczenia przedmiotu (z toku) (egzamin, zaliczenie z oceną, zaliczenie bez oceny)**

**2. WYMAGANIA WSTĘPNE**

Brak

**3. CELE, EFEKTY UCZENIA SIĘ, TREŚCI PROGRAMOWE I STOSOWANE METODY DYDAKTYCZNE**

**3.1 Cele przedmiotu**

C1	Przygotowanie studenta do interpretowania i rozumienia wiedzy dotyczącej:
----	---

	- poznania mechanizmów radzenia sobie ze stresem i praktycznego ich zastosowanie
C2	Przygotowanie studenta w zakresie umiejętności do: - stosowania treningu uważności wobec siebie i innych, który prowadzi do uważnej i empatycznej komunikacji
C3	Kształtowanie postawy studenta do: - pogłębiania wiedzy technik radzenia sobie ze stresem - stosowania prozdrowotnych zachowań

### 3.2 Efekty uczenia się dla przedmiotu

EK (efekt uczenia się)	Treść efektu uczenia się zdefiniowanego dla przedmiotu	Odniesienie do efektów kierunkowych <sup>1</sup>
EK_01	Absolwent różnicuje czynniki stresogenne oraz psychosomatyczne skutki stresu wpływające na organizm człowieka (efekt nie ma odniesienia w standardzie kształcenia na kierunku Położnictwo).	B.W61
EK_02	Absolwent potrafi zastosować właściwe techniki relaksacyjne i oddechowe, skutecznie obniżając stres i napięcie w organizmie własnym i pacjenta powierzonego opiece (efekt nie ma odniesienia w standardzie kształcenia na kierunku Położnictwo).	B.U58
	Absolwent potrafi eliminować i przeciwdziałać negatywnym skutkom stresu	B.U59
EK_03	Absolwent jest gotowy do krytycznej oceny działań własnych i współpracowników przy zachowaniu szacunku dla różnic światopoglądowych i kulturowych (efekt nie ma odniesienia w standardzie kształcenia na kierunku Położnictwo).	K1
EK_04	Absolwent jest gotowy do formułowania opinii dotyczących różnych aspektów działalności zawodowej i zasięgania porad ekspertów w przypadku trudności z samodzielnym rozwiązaniem problemów (efekt nie ma odniesienia w standardzie kształcenia na kierunku Położnictwo).	K2
EK_05	Absolwent jest gotowy do okazywania dbałości o prestiż związany z wykonywaniem zawodu położnej i solidarności zawodową (efekt nie ma odniesienia w standardzie kształcenia na kierunku Położnictwo).	K3

### 3.3 Treści programowe

#### A. Problematyka wykładu

Treści merytoryczne	
1. Neurobiologia stresu	1
2. Regulacja w obszarze biologicznym, mentalnym i emocjonalnym	2
3. Strategie komunikacyjne; specyfika komunikacji z pacjentem	2
Razem	5

<sup>1</sup> W przypadku ścieżki kształcenia prowadzącej do uzyskania kwalifikacji nauczycielskich uwzględnić również efekty uczenia się ze standardów kształcenia przygotowującego do wykonywania zawodu nauczyciela.

B. Problematyka ćwiczeń audytoryjnych, konwersatoryjnych, laboratoryjnych, zajęć praktycznych

Treści merytoryczne	
1. Neurobiologia dobrostanu	8
2. Techniki radzenia sobie ze stresem w obszarze ciała, emocji, myśli	8
3. Stres w relacjach; empatyczna komunikacja z pacjentem	9
Razem	25

### 3.4 Metody dydaktyczne

Wykład z prezentacją multimedialną

Ćwiczenia: praca indywidualna/ w grupach

## 4. METODY I KRYTERIA OCENY

### 4.1 Sposoby weryfikacji efektów uczenia się

Symbol efektu	Metody oceny efektów uczenia się (np.: kolokwium, egzamin ustny, egzamin pisemny, projekt, sprawozdanie, obserwacja w trakcie zajęć)	Forma zajęć dydaktycznych (w, ćw, ...)
B.W61	Test wiedzy, ćwiczenia, samoocena	w, ćw.
B.U58	Test wiedzy, ćwiczenia, samoocena	Ćw.
B.U59	Test wiedzy, ćwiczenia, samoocena	Ćw.
K1	ćwiczenia, samoocena	Ćw.
K2	ćwiczenia, samoocena	Ćw.
K3	ćwiczenia, samoocena	Ćw.

### 4.2 Warunki zaliczenia przedmiotu (kryteria oceniania)

#### WYKŁAD I ĆWICZENIA (II ROK: III SEMESTR) - METODY WERYFIKACJI EFEKTÓW UCZENIA SIĘ W ZAKRESIE UMIEJĘTNOŚCI

1. Obecność 90% i pełna aktywność
  2. Pozytywna ocena z zaliczenia pisemnego tj. uzyskanie co najmniej 60% punktów z testu pisemnego,
    - czas trwania zaliczenia 20 min,
    - liczba pytań zaliczeniowych - 10 (test jednokrotnego wyboru),
    - kryterium uzyskania oceny pozytywnej stanowi 60% poprawnie udzielonych odpowiedzi,
    - punktacja – za każde pytanie 1 punkt,
    - zakres ocen: 2,0 – 5,0
- 60% - 3.0  
61-70% - 3,5  
71-80% - 4.0  
81 - 90% - 4.5  
91-100% - 5.0

#### Ocena umiejętności odbywa się w oparciu o kryteria:

- zasady
- sprawność/ skuteczność
- samodzielność
- postawa

Kryteria oceny	Punkty	Normy wykonania				
		Wiedza	Zasady	Sprawność	Samodzielność	Postawa
Sposób wykonywania czynności	0	nie posiada wiedzy	nie przestrzega zasad	czynności wykonuje chaotycznie	brak samodzielności lub mimo wielokrotnego ukierunkowania nie potrafi samodzielnie pracować	nie potrafi krytycznie ocenić i analizować swojego postępowania, nie współpracuje z zespołem terapeutycznym, nie identyfikuje się z rolą zawodową, nie utrzymuje kontaktu werbalnego z pacjentem/grupą
	1	posiada wiedzę w zakresie minimalnym	nie przestrzega prawidłowej kolejności zasad,	czynności wykonuje niepewnie, bardzo wolno	stale wymaga ukierunkowania w działaniu	mimo częstego ukierunkowania nie potrafi ocenić i analizować swojego postępowania, nie potrafi utrzymać kontaktu werbalnego z pacjentem/grupą
	2	posiada wiedzę na poziomie podstawowym	przestrzega zasady po ukierunkowaniu	czynności wykonuje poprawnie	sporadycznie wymaga przypomnienia i ukierunkowania w niektórych działaniach	ma pewne trudności w krytycznej ocenie i analizie swojego postępowania, wymaga naprowadzania, ukierunkowania w wyborze treści
	3	posiada wiedzę na poziomie uniwersyteckim	przestrzega zasady właściwej techniki i kolejność wykonywania czynności	czynności wykonuje pewnie, zdecydowanie, logicznie	ćwiczenie wykonuje całkowicie samodzielnie, pewnie	potrafi krytycznie ocenić i analizować swoje postępowanie, współpracuje z grupą, identyfikuje się z rolą zawodową, poprawnie, samodzielnie i skutecznie dobiera treści

#### Metody weryfikacji efektów uczenia się w zakresie kompetencji społecznych:

- przedłużona obserwacja przez opiekuna zawodowego, opiekuna dydaktycznego (nauczyciela akademickiego),
- ocena innych studentów z grupy
- samoocena.

#### 5. CAŁKOWITY NAKŁAD PRACY STUDENTA POTRZEBNY DO OSIĄGNIĘCIA ZAŁOŻONYCH EFEKTÓW W GODZINACH ORAZ PUNKTACH ECTS

Forma aktywności	Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności	
	Liczba godzin	Liczba punktów ECTS
<b>I. GODZINY KONTAKTOWE WYNIKAJĄCE Z HARMONOGRAMU STUDIÓW - ZAJĘCIA TEORETYCZNE</b>		
<b>1. Zajęcia kontaktowe z nauczycielem</b>		
• udział w wykładach/ udział w e-wykładach	5/0	<b>2</b>
• udział w ćwiczeniach/udział w e-ćwiczeniach	25/0	
• udział w ćwiczeniach - Monoprofilowe Centrum	-	

Symulacji Medycznej		
• Inne, jakie?	-	-
<b>II. GODZINY KONTAKTOWE WYNIKAJĄCE Z HARMONOGRAMU STUDIÓW - KSZTAŁCENIE PRAKTYCZNE</b>		
<b>1. Zajęcia praktyczne</b>		
• godziny kontaktowe z nauczycielem	-	-
• godziny kontaktowe z nauczycielem – Monoprofilowe Centrum Symulacji Medycznej	-	-
<b>2. Ćwiczenia kliniczne</b>	-	-
<b>3. Inne, jakie?.....</b>		-
<b>III. GODZINY KONTAKTOWE WYNIKAJĄCE Z HARMONOGRAMU STUDIÓW - PRAKTYKI ZAWODOWE</b>		
• Praktyka zawodowa	-	-
<b>IV. GODZINY NIEKONTAKTOWE WYNIKAJĄCE Z HARMONOGRAMU STUDIÓW*</b>		
• Samokształcenie	-	-
<b>V. GODZINY NIEKONTAKTOWE – PRACA WŁASNA STUDENTA (PRZYGOTOWANIE DO ZAJĘĆ, EGZAMINU, NAPISANIE REFERATU ITP.)</b>		
Przygotowanie do zajęć, egzaminu, napisanie referatu itp.	20	
Samokształcenie	-	
<b>SUMA GODZIN</b>	<b>50</b>	
<b>SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS</b>		<b>2</b>

\* Należy uwzględnić, że 1 pkt ECTS odpowiada 25-30 godzin całkowitego nakładu pracy studenta.

## 6. PRAKTYKI ZAWODOWE W RAMACH PRZEDMIOTU

wymiar godzinowy	-----
zasady i formy odbywania praktyk	-----

## 7. LITERATURA

### Literatura podstawowa:

1. Monografia „Indywidualny model opieki nad matką i dzieckiem”. A. Banaś.
2. Mindfulness dla zdrowia – jak radzić sobie z bólem, stresem i zmęczeniem. V.Burch, D.Penman. Wyd.: Samo Sedno, 2016
3. Być lekarzem, być pacjentem. Rozmowy o psychologii relacji. W.Eichelberger. Wyd.: Czarna Owca, 2013

### Literatura uzupełniająca:

1. Mindfulness, trening uważności. M. Williams, D. Penman. Wyd.: SamoSedno, 2014
2. The Compassionate Mind. P. Gilbert. Wyd.: Robinson, 2015
3. Twoje zdrowie potrzebuje ciebie. Lekcje mindfulness w medycynie. S. Santorelli. Wyd.: Mindfulness Polska, 2017

Akceptacja Kierownika Jednostki lub osoby upoważnionej