

# PAŃSTWOWA WYŻSZA SZKOŁA ZAWODOWA W NOWYM SĄCZU

## KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów rozpoczynających studia w roku akademickim 2013/2014

Instytut Kultury Fizycznej

Kierunek studiów: Wychowanie fizyczne

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: 16.1

Stopień studiów: I

Specjalności: wychowanie fizyczne z odnową biologiczną i specjalizacją instruktorską  
wychowanie fizyczne z odnową biologiczną i gimnastyką korekcyjną

### 1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Odnowa psychosomatyczna
KOD PRZEDMIOTU	IKF 16.1 AIS D5 13/14
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty uzupełniające
LICZBA PUNKTÓW ECTS	3
SEMESTRY	3

### 2 RODZAJ ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA AUDYTORYJNE	ĆWICZENIA LAB./ SEMINARIUM/ ZAJ. WARSZT.	ĆWICZENIA KLINICZNE/ PRAKTYKI	ĆWICZENIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO/ LEKTORAT
3	15		30		

### 3 CELE PRZEDMIOTU

**Cel 1** Opanowanie podstaw teoretycznych i praktycznych z zakresu odnowy psychosomatycznej. Student w efekcie prowadzonych zajęć wie jakie są negatywne skutki nadmiernego stresu i jak wykorzystać techniki relaksacyjne w redukcji stresu.

**Cel 2** Poznanie przebiegu reakcji stresowej, jej fizjologicznych objawów, a także czynników prowadzących do powstania zaburzeń psychosomatycznych.

**Cel 3** Zdobycie umiejętności przeprowadzenia podstawowych relaksacji prowadzących do redukcji stresu oraz ich zastosowania w odnowie biologicznej.



## 4 WYMAGANIA WSTĘPNE W ZAKRESIE WIEDZY, UMIEJĘTNOŚCI I INNYCH KOMPETENCJI

a Podstawy psychologii.

b Podstawy anatomii człowieka.

## 5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

**EK1** Wiedza: Student definiuje i objaśnia podstawowe pojęcia z zakresu odnowy psychosomatycznej.

**EK2** Wiedza: Student wymienia czynniki prowadzące do zaburzeń psychosomatycznych, charakteryzuje objawy stresu, rozróżnia stres pozytywny i negatywny.

**EK3** Wiedza: Student wskazuje techniki psychoregulacyjne stosowane w redukcji stresu.

**EK4** Umiejętności: Student wykonuje podstawowe techniki relaksacyjne.

## 6 TREŚCI PROGRAMOWE

### WYKŁAD

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
W1	Wprowadzenie do psychosomatyki. Pojęcie zdrowia i choroby. Mechanizmy powstawania zaburzeń psychosomatycznych.	2
W2	Medytacja sposobem redukcji stresu. Rodzaje medytacji, ich przebieg oraz znaczenie w życiu człowieka.	2
W3	Osobowość i wsparcie społeczne oraz ich znaczenie w radzeniu sobie ze stresem.	2
W4	Rytmy biologiczne człowieka. Rodzaje, charakterystyka.	2
W5	Rola snu w życiu człowieka. Podstawowe założenia systemu jogi.	2
W6	Zarządzanie czasem. Umiejętne gospodarowanie czasem wolnym jako technika radzenia sobie ze stresem.	2
W7	Wprowadzenie do analizy transakcyjnej i omówienie wybranych typów gier.	2
W8	Chromoterapia.	1
	RAZEM	15

### ĆWICZENIA LAB./SEMINARIUM/ZAJ. WARSZT.

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
L1	Stres. Pojęcie stresu. Stres biologiczny i psychiczny. Fizjologiczne aspekty stresu. Przebieg i fazy reakcji stresowej.	2
L2	Koncepcje Lachmana i Sternbacha odnośnie mechanizmów powstawania zaburzeń psychosomatycznych. Coping - czyli sposoby radzenia sobie ze stresem.	2
L3	Zastosowanie profesjonalnych technik psychoregulacyjnych. Relaksacja progresywna neuromięśniowa Jacobsona - mechanizm działania, ćwiczenia, zastosowanie. Obowiązki terapeuty przed przystąpieniem do relaksacji.	2
L4	Trening autogenny Schultza - przebieg, zastosowanie, pozycje charakterystyczne dla treningu.	2
L5	Ćwiczenia oddechowe jako najbardziej znana technika redukcji stresu. Omówienie i przeprowadzenie wybranych ćwiczeń.	2
L6	Biofeedback. Mechanizm działania, rodzaje, zastosowanie.	2
L7	Wizualizacja - zagadnienia wprowadzające. Rodzaje wizualizacji. Zastosowanie, omówienie scenariusza wizualizacji.	4



## ĆWICZENIA LAB./SEMINARIUM/ZAJ. WARSZT.

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
L8	Wykorzystanie techniki wizualizacji do poprawy funkcjonowania oraz kreatywnego rozwoju. Tworzenie własnych scenariuszy wizualizacji.	2
L9	Osobowość autoteliczna. Pojęcia flow, self-concept, problematyka samooceny, właściwości dojrzałego obrazu siebie.	2
L10	Osobiste strategie walki ze stresem. Metody Franklina i Feldenkreisa sposobem zwiększenia świadomości ciała.	3
L11	Psychologiczne aspekty zaburzeń łaknienia: anoreksja, bulimia jako przejaw problemów osobowościowych.	1
L12	Uzależnienia. Rodzaje, przyczyny, konsekwencje, sposoby zapobiegania.	1
L13	Sytuacje kryzysowe.	1
L14	Ćwiczenia z gatunku body&mind (np. pilates, bodyART, stretching) jako formy polepszające funkcjonowanie człowieka.	2
L15	Podsumowanie zajęć i zaliczenie przedmiotu.	2
	RAZEM	30

## 7 METODY DYDAKTYCZNE

M1 Wykłady

M2 Ćwiczenia laboratoryjne

M3 Praca w grupach

M4 Prezentacje multimedialne

M5 Pokaz

M6 Słowne objaśnienie

## 8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

FORMA AKTYWNOŚCI	ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI
<b>Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:</b>	
Godziny wynikające z planu studiów	45
Konsultacje przedmiotowe	2
Egzaminy i zaliczenia w sesji	1
<b>Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:</b>	
Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury	23
Opracowanie wyników	0
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	0
Przygotowanie scenariusza wizualizacji	4
<b>SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA</b>	<b>75</b>
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	3



## 9 SPOSOBY OCENY

### OCENA FORMUJĄCA

**F1** Kolokwium

**F2** Aktywność na zajęciach

**F3** Odpowiedź ustna

### KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1		MIEJSCE WERYFIKACJI	OPIS WERYFIKACJI EK 1
NA OCENĘ 3	Student w sposób ogólny podaje podstawowe pojęcia z zakresu odnowy psychosomatycznej, zdarzają się błędy.	wykład, ćwiczenia lab./ seminarium/ zaj. warszt.	Kolokwium/ egzamin
NA OCENĘ 4	Student opisuje podstawowe pojęcia z zakresu odnowy psychosomatycznej, z nieznacznymi uchybieniami.		
NA OCENĘ 5	Student prawidłowo objaśnia podstawowe pojęcia z zakresu odnowy psychosomatycznej.		
EFEKT KSZTAŁCENIA 2		MIEJSCE WERYFIKACJI	OPIS WERYFIKACJI EK 2
NA OCENĘ 3	Student potrafi wymienić niektóre czynniki prowadzące do zaburzeń psychosomatycznych. Dostrzega różnice między stresem pozytywnym i negatywnym ale nie potrafi ich wytłumaczyć.	wykład, ćwiczenia lab./ seminarium/ zaj. warszt.	Kolokwium/ egzamin
NA OCENĘ 4	Student wymienia większość czynników prowadzących do zaburzeń psychosomatycznych, zna różne koncepcje w podejściu do tych zagadnień. Dostrzega różnice między stresem pozytywnym i negatywnym, nie potrafi w pełni ich wyjaśnić.		
NA OCENĘ 5	Student wymienia wszystkie czynniki prowadzące do zaburzeń psychosomatycznych, z podziałem na różne koncepcje (modele). Dostrzega i objaśnia różnice między stresem pozytywnym i negatywnym.		
EFEKT KSZTAŁCENIA 3		MIEJSCE WERYFIKACJI	OPIS WERYFIKACJI EK 3
NA OCENĘ 3	Student nazywa podstawowe techniki relaksacyjne, ale mylą mu się mechanizmy ich działania.	ćwiczenia lab./ seminarium/ zaj. warszt.	Kolokwium
NA OCENĘ 4	Student rozróżnia podstawowe techniki relaksacyjne, zdarzają się niewielkie błędy.		
NA OCENĘ 5	Student doskonale rozróżnia techniki relaksacyjne, precyzyjnie je identyfikuje.		
EFEKT KSZTAŁCENIA 4		MIEJSCE WERYFIKACJI	OPIS WERYFIKACJI EK 4



NA OCENĘ 3	Student odczytuje przebieg relaksacji, zdarzają się błędy.	ćwiczenia lab./ seminarium/ zaj. warszt.	Odpowiedź ustna
NA OCENĘ 4	Student wprowadza zmiany do schematu relaksacji i odczytuje go z odpowiednią intonacją i przerwami.		
NA OCENĘ 5	Student modyfikuje przebieg relaksacji i przeprowadza uwzględniając odpowiednie tempo, modulację głosu.		

**OCENA DO INDEKSU (OCENA PODSUMOWUJĄCA)**

Średnia ocen z kolokwium (ćwiczenia) i z egzaminu.

**WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU**

- a Student zostaje dopuszczony do egzaminu po zaliczeniu ćwiczeń. Zdanie egzaminu jest jednoznaczne z zaliczeniem przedmiotu.

**10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU**

EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE
EK1	KN_W11	Cel1	W1, L1, L2, L3, L4, L9, L10, L11, L12, L13, L15	M1, M2, M6
EK2	KN_W11	Cel1, Cel2	W1, L1, L2, L15	M1, M2, M6
EK3	KN_W11	Cel1, Cel3	W2, W3, W4, W5, W6, W7, W8, L3, L4, L5, L6, L7, L10, L14, L15	M1, M2, M3, M4, M5, M6
EK4	KN_W11	Cel3	L3, L4, L5, L7, L8, L15	M2, M3, M5, M6

**11 WYKAZ LITERATURY****LITERATURA PODSTAWOWA:**

- [1] Everly G., Rosenfeld R., — *Stres. Przyczyny, terapia i autoterapia.*, Warszawa, 1992, PWN.
- [2] Cavallier J., — *Wizualizacja. Od obrazu do działania.*, Poznań, 1992, Rebis.
- [3] Grochmal S., red., — *Ćwiczenia relaksowo-koncentrujące*, Warszawa, 1993, PZWL.
- [4] Trzcieniecka-Green A., red. — *Psychologia. Podręcznik dla studentów kierunków medycznych.*, Kraków, 2006, Universitas.
- [5] Gmitrzak D. — *Pokonaj stres dzięki technikom relaksacji*, Warszawa, 2011, Edgard.



## LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- [1] Argyle M., — *Psychologia szczęścia*, Wrocław, 2004, Astrum.
- [2] Bishop G., — *Psychologia zdrowia*, Wrocław, 2000, Astrum.
- [3] Józefik B., red. — *Anoreksja i bulimia psychiczna.*, Kraków, 1996, Collegium Medicum UJ.
- [4] Kasperczyk T., Fenczyn J., red. — *Podręcznik odnowy psychosomatycznej*, Warszawa, 1996, PZWL.
- [5] Franklin E., — *Świadomość ciała*, Warszawa, 2007, Kined.

## 12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

### OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

dr Anna Tyka (kontakt: aniatyka@yahoo.co.uk)

### OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

dr Anna Tyka (kontakt: aniatyka@yahoo.co.uk)

## 13 ZATWIERDZENIE KARTY PRZEDMIOTU DO REALIZACJI

(miejscowość, data)	(odpowiedzialny za przedmiot)	(kierownik zakładu)	(dyrektor instytutu)
---------------------	-------------------------------	---------------------	----------------------

PRZYJMUJĘ DO REALIZACJI (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)

.....