

PAŃSTWOWA WYŻSZA SZKOŁA ZAWODOWA W NOWYM SĄCZU

KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów rozpoczynających studia w roku akademickim 2014/2015

Instytut Kultury Fizycznej

Kierunek studiów: Fizjoterapia

Profil: Praktyczny

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: 12.6

Stopień studiów: I

Specjalności: bez specjalności

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Odnowa psychosomatyczna
KOD PRZEDMIOTU	IKF 12.6 PIS D5 14/15
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty uzupełniające
LICZBA PUNKTÓW ECTS	2
SEMESTRY	4

2 RODZAJ ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA AUDYTORYJNE	ĆWICZENIA LAB./ SEMINARIUM/ ZAJ. WARSZT.	ĆWICZENIA KLINICZNE/ PRAKTYKI	ĆWICZENIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO/ LEKTORAT
4	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 zastosowanie w rehabilitacji.



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.	3
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.	3
W5	Zarządzanie czasem. Umiejętne gospodarowanie czasem wolnym jako technika radzenia sobie ze stresem.	2
W6	Wprowadzenie do analizy transakcyjnej i omówienie wybranych typów gier.	1
W7	Chromoterapia.	2
	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.	4
L2	Koncepcje Lachmana i Sternbacha odnośnie mechanizmów powstawania zaburzeń psychosomatycznych. Coping - 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 i najstarsza 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
L8	Wykorzystanie techniki wizualizacji do poprawy funkcjonowania oraz kreatywnego rozwoju. Tworzenie własnych scenariuszy wizualizacji.	2



ĆWICZENIA LAB./SEMINARIUM/ZAJ. WARSZT.

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
L9	Osobowość autoteliczna. Pojęcia flow, self-concept, problematyka samooceny, właściwości dojrzałego obrazu siebie.	2
L10	Ćwiczenia z gatunku body&mind (np. pilates, bodyART, stretching) jako formy polepszające funkcjonowanie człowieka.	4
L11	Makko Ho - ćwiczenia relaksujące, poprawiające przepływ energii qi w organizmie człowieka.	2
L12	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
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	45
Konsultacje przedmiotowe	1
Egzaminy i zaliczenia w sesji	0
Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury	4
Opracowanie wyników	0
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	0
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	50
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	2

9 SPOSOBY OCENY

OCENA FORMUJĄCA

F1 Kolokwium

F2 Aktywność na zajęciach

F3 Odpowiedź ustna



KRYTERIA OCENY

PWSZ w Nowym Sączu



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.	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.	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/ egzamin
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.	przeprowadzenie techniki relaksacyjnej (odpowiedź)
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)

Ocena wypadkowa z kolokwium i 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	K_U06	Cel1	W1, L1, L2, L3, L4, L9, L11, L12	M1, M2, M6
EK2	K_U06	Cel1, Cel2	W1, L1, L2	M1, M2, M6
EK3	K_U06 , K_U01	Cel1, Cel3	W2, W3, W4, W5, W6, W7, L3, L4, L5, L6, L7, L8, L10, L11, L12	M1, M2, M3, M4, M5, M6
EK4	K_U01	Cel3	L3, L4, L5, L7, L8, L12	M2, M3, M5, M6

11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

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

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- [1] Argyle M. – *Psychologia szczęścia*, Wrocław, 2004, Astrum
- [2] Bishop G., – *Psychologia zdrowia*, Wrocław, 2000, Astrum
- [3] Kasperczyk T., Fenczyn J. (red.) – *Podręcznik odnowy psychosomatycznej*, Warszawa, 1996, PZWL
- [4] 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)
---------------------	-------------------------------	---------------------	----------------------

PWSZ w Nowym Sączu

PRZYJMUJĘ DO REALIZACJI (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)

.....