

KARTA PRZEDMIOTU (ZAJĘĆ)

Kod przedmiotu (zajęć): 0912.4.RM1.A.PW

Nazwa przedmiotu (zajęć) w języku polskim: Psychologia rozwoju osobistego

Nazwa przedmiotu (zajęć) w języku angielskim: Psychology of personal development

1. Usytuowanie przedmiotu (zajęć) w systemie studiów

1.1. Kierunek studiów	Ratownictwo medyczne
1.2. Forma studiów	Stacjonarne/niestacjonarne
1.3. Poziom studiów	pierwszego stopnia
1.4. Profil studiów	Praktyczny
1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu (zajęć)	dr n. o zdr. Mirosława Tekiel
1.6. Kontakt	miroslaw.tekiel@ujk.edu.pl

2. Ogólna charakterystyka przedmiotu (zajęć)

2.1. Język wykładowy	Polski
2.2. Wymagania wstępne	Brak

3. Szczegółowa charakterystyka przedmiotu (zajęć)

3.1. Forma zajęć	Ćwiczenia (C). Obecność na zajęciach jest obowiązkowa
3.2. Miejsce realizacji zajęć	Sale dydaktyczne Uniwersytetu Jana Kochanowskiego
3.3. Forma zaliczenia zajęć	Zaliczenie z oceną
3.4. Metody dydaktyczne	Ćwiczenia: dyskusja wielokrotna (grupowa), uczenie aktywizujące-analiza przypadków, objaśnienie
3.5.a. Wykaz literatury podstawowej	1. Strycharczyk D., Clough P., Odporność psychiczna. Strategie i narzędzia rozwoju, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2022. 2. Fortuna P., Optimum 2.0. Idea cyberpsychologii pozytywnej, Wydawnictwo Naukowe PWN, 2024.
3.5.b. Wykaz literatury uzupełniającej	1. Kik M., Stres. Jak zrozumieć swoje reakcje i odzyskać równowagę, Wydawnictwo RM, Warszawa, 2025. 2. Dweck C. S., Nowa psychologia sukcesu. Nastawienie na rozwój to gwarancja sukcesu, Wydawnictwo MUZA S.A., Warszawa, 2023.

4. Cele, treści i efekty uczenia się

4.1. Cele przedmiotu (zajęć) (z uwzględnieniem formy zajęć)

Ćwiczenia

- **C1.** Zapoznanie studenta ze znaczeniem zasobów osobistych i środowiskowych człowieka w sytuacji napotykanym trudności, wyzwań i ograniczeń.
- **C2.** Kształtowanie u studentów umiejętności świadomości konieczności rozwijania zasobów podmiotowych w ciągu życia.

4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)

Ćwiczenia

1. Osobowościowe i sytuacyjne czynniki warunkujące efektywne funkcjonowanie w aspektach Psycho-Bio-Społecznym w środowisku pracy i innych obszarach aktywności interpersonalnej (socjalizacja wtórna).
2. Klasyczne i współczesne koncepcje stresu (modele i podstawowe tezy). Interpretacja psychologiczna doświadczanych zdarzeń jako predyktor stanu tożsamości Ja oraz dobrostanu

psychicznego (z odwołaniami do normy psychologicznej i patologii).

3. Model poczucie koherencji (klasyczny i zrewidowany; struktury typologiczne poczucia koherencji) – jako przykład synergicznego wzorca efektywnego funkcjonowania podmiotowo-przedmiotowego; również jako podstawa do analizy, diagnozy i terapii osób o słabej efektywności.

4. Formy oraz zasady niesienia pomocy psychologicznej osobom, które znalazły się w sytuacji radzącym sobie z problemami i konsekwencjami: stresu ostrego i pourazowego, zespołu wypalenia sił i zawodowego.

4.3. Efekty uczenia się realizowane w ramach przedmiotu (zajęć)

Efekty przedmiotowe (symbol)	Student, który zaliczył przedmiot (zajęcia)	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
------------------------------	---	---

w zakresie wiedzy zna i rozumie:

W01	podstawowe pojęcia, teorie i zasady etyczne służące jako ogólne ramy właściwego interpretowania i analizowania zagadnień moralno-medycznych;	RM1P_B.W17
-----	--	------------

w zakresie umiejętności potrafi:

U01	zapobiegać zespołowi stresu pourazowego po traumatycznych wydarzeniach, w tym przeprowadzać podsumowanie zdarzenia traumatycznego (debriefing) w zespole;	RM1P_B.U13
-----	---	------------

w zakresie kompetencji społecznych jest gotów do:

K01	przewidywania i uwzględniania czynników wpływających na reakcje własne i pacjenta;	RM1P_K.2
-----	--	----------

4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się realizowanych w ramach przedmiotu (zajęć)

Sposób weryfikacji (+/-)

Efekty przedmiotowe (symbol)	Projekt	Aktywność na zajęciach	Odpowiedź ustna
------------------------------	---------	------------------------	-----------------

Forma zajęć

1:	C	C	C
2:			
W01	+	+	+
U01		+	+
K01		+	+

Adnotacja. 1: forma zajęć; 2: efekty uczenia się

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się

Forma zajęć:

ĆWICZENIA (C) (w tym zajęcia prowadzone z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość)

Ocena	Kryterium oceny
3,0	Prawidłowe wykonanie i zaprezentowanie projektu weryfikującego wszystkie zakładane efekty kształcenia na poziomie 61% do 68%.
3,5	Prawidłowe wykonanie i zaprezentowanie projektu weryfikującego wszystkie zakładane efekty kształcenia na poziomie od 69% do 76%.
4,0	Prawidłowe wykonanie i zaprezentowanie projektu weryfikującego wszystkie zakładane efekty kształcenia na poziomie od 77% do 84%.
4,5	Prawidłowe wykonanie i zaprezentowanie projektu weryfikującego wszystkie zakładane efekty kształcenia na poziomie od 85% do 92%.
5,0	Prawidłowe wykonanie i zaprezentowanie projektu weryfikującego wszystkie zakładane efekty kształcenia na poziomie od 93% do 100%.

5. Bilans punktów ECTS – nakład pracy studenta

Kategoria	Obciążenie studenta: studia stacjonarne	Obciążenie studenta: studia niestacjonarne
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA (GODZINY KONTAKTOWE)	30	30
Udział w ćwiczeniach	30	30
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA (GODZINY NIEKONTAKTOWE)	20	20
Przygotowanie do ćwiczeń	5	5
Zebranie materiałów do projektu	10	10
Opracowanie prezentacji multimedialnej	5	5
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	50	50
PUNKTY ECTS za przedmiot (zajęcia)	2	2

Przyjmuję do realizacji (data i czytelne podpisy osób prowadzących przedmiot (zajęcia) w danym roku akademickim)

.....