

KÖVETELMÉNYRENDSZER

Semmelweis Egyetem Általános Orvostudományi Kar – orvos osztatlan képzés A gesztorintézet (és az esetleges közreműködő intézetek) megnevezése: SE Magatartástudományi Intézet			
A tárgy neve: Stresszkezelés elmélete és gyakorlata Angol nyelven: Theory and practice of stress management Német nyelven: Theorie und Praxis der Stressbewältigung Kreditértéke: 2 kredit Szemeszter: mindkét szemeszterben meghirdetésre kerül <i>(amelyben a mintatanterv szerint történik a tantárgy oktatása)</i>			
Heti összóraszám: 2	előadás: 0	gyakorlat: 2	szeminárium: 0
Tantárgy típusa: kötelező kötelezően választható <u>szabadon választható</u> (KÉRJÜK A MEGFELELŐT ALÁHÚZNI!)			
Tanév: 2025/26			
Kötelezően- vagy szabadon választható tantárgy esetén a képzés nyelve: magyar			
Tantárgy kódja: AOSMAG1049_1M <i>(Új tárgy esetén Dékáni Hivatal tölti ki, jóváhagyást követően)</i>			
Tantárgyfelelős neve: Dr. habil. Stauder Adrienne PhD Munkahelye, telefonos elérhetősége: SE Magatartástudományi Intézet tel: (1) 210 2953 Beosztása: egyetemi docens Habilitációjának kelte és száma: 2020. július 21. 08/2020.			
A tantárgy oktatásának célkitűzése, helye az orvosképzés kurrikulumban: A szomatikus és pszichés megbetegedések kialakulásában és lefolyásában, az önkárosító magatartásformák (addikciók, érzelmi evés) fenntartásában gyakran fontos szerepet játszik a stressz, ezért számos szakmai irányelv (pl. kardiológia, pszichiátria) javasolja a kezelés részeként a stresszcsoökkentést. Az egészségügyi dolgozókat magukat kiemelten veszélyezteteti a stressz. Ezért minden orvos számára fontos, hogy ismerje és alkalmazni tudja, illetve adott esetben pácienseinek elmagyarázza a mindennapokban jól alkalmazható stresszkezelési technikákat, és szükség esetén javaslatot tudjon tenni valamely magatartásorvoslási programban való részvételre. A kurzus egy nemzetközileg széles körben alkalmazott, bizonyítottan hatékony magatartásorvoslási modell programon alapul (Williams Életkészségek (WÉK) Program, www.eletkeszssegek.hu , mely a mindennapokban alkalmazható stresszkezelő és kommunikációs technikák megismerését és készségszintű elsajátítását teszi lehetővé, melyek alkalmazásával csökkenthetők a testi és lelki feszültségek, javulnak a konfliktuskezelő készségek és hatékonyabbá válik a kommunikáció. Ezen ismeretek hozzájárulnak a betegek magas színvonalú, korszerű ellátásához.			
A tantárgy feldolgozásának módja (előadás, csoportmunka, gyakorlat stb.) A kurzus keretében az egyes témaköröket interaktív pszichoeducációs bevezetést követően kiscsoportos, problémaorientált gyakorlatok keretében dolgozzuk fel. A résztvevőknek lehetőségük nyílik olyan alapvető stresszkezelő készségek megismerésére, elsajátítására, begyakorlására, melyeket az egyetemi tanulmányok és az orvosi hivatás gyakorlása során, valamint a mindennapi élet számos egyéb területén sikerrel alkalmazhatnak.			

A tárgy sikeres elvégzése milyen kompetenciák megszerzését eredményezi: A hallgatók megismerik a stressz élettani és pszichológiai alapjait, hatékony stresszkezelő módszereket sajátítanak el, amely mind az egyetem, mind az orvosi munka és a mindennapi élet során a gyakorlatban is jól hasznosíthatóak. Megküzdési stratégiák, kommunikációs készségük, konfliktuskezelő technikáik és személyes hatékonyságuk fejlődik. Az elsajátított készségek elősegítik a saját negatív érzések és feszültségek hatékonyabb kezelését, a kiégés megelőzését. Az elsajátított készségek elősegítik a betegek negatív érzéseinek és viselkedésének jobb megértését, a velük való együttműködés kialakítását, ami az orvosi hivatás gyakorlása során kiemelt jelentőségű. Fejlődik a hallgatók képessége a team munkában való hatékony részvételre. A foglalkozások kiscsoportos, tréningjellegű módszere hozzájárul az orvostanhallgatók hivatás-személyiségének fejlesztéséhez.
A tantárgy felvételéhez, illetve elsajátításához szükséges előtanulmányi feltétel(ek) :
Tantárgyi kimeneti javaslat (kapcsolódó tárgyak megjelölése KÓDJA) A stresszel való megküzdésre vonatkozó ismeretek és készségek minden klinikai területen alapvető fontosságúak. Kiemelt jelentőségük van a következő tantárgyak esetében: családorvostan, belgyógyászat, szülészet és nőgyógyászat, gyermekgyógyászat, pszichiátria, onkológia
Több féléves tárgy esetén a párhuzamos felvétel lehetőségére, illetve engedélyezésének feltételeire vonatkozó álláspont: -
A kurzus megindításának hallgatói létszámfeltételei (minimum, maximum), a hallgatók kiválasztásának módja: A legkisebb hallgatói létszám: 10 fő A legmagasabb hallgató létszám: 15 fő A hallgatók kiválasztásának módja: jelentkezési sorrend
A tárgy részletes tematikája: <i>(Az elméleti és gyakorlati oktatást órákra (hetekre) lebontva, sorszámozva külön-külön kell megadni, az előadók és a gyakorlati oktatók nevének feltüntetésével, megjelölve a vendégoktatókat. Mellékletben nem csatolható!)</i> <i>Vendégoktatókra vonatkozóan minden esetben szükséges CV csatolása!)</i> A kurzus tematikájában felhasználja a Williams LifeSkills® Életkészségek Program segédanyagait és módszertanát, a szerzők engedélyével. A tárgy tematikája 2 órás alkalmakra bontva: (A kurzus megvalósulhat heti 2 tanórában vagy 7 x 4 tanórában, vagy 9 x 3.1 tanórában.) 1. Bevezetés. A stressz fogalma. A stressz élettani alapjai. 2. A problémák megfogalmazása. Gondolataink és érzéseink tudatosítása, naplójegyzet technika 3. Naplójegyzet technika. Stresszhelyzetek elemzése. Célkitűzés, döntéshozatal. 4. Feszültséglevezető technikák. 5. Feszültséglevezető technikák, relaxáció. 6. Kreatív problémamegoldás. Önérvényesítő viselkedés. Kérések megfogalmazása. 7. Önérvényesítő viselkedés. Kérések megfogalmazása. Hogyan mondjunk „nem”-et. 8. Hatékony beszéd, kommunikációs technikák. Figyelmes meghallgatás. 9. Empátia csoportokkal. 10. Empátia egyénnel. 11. A személyes hatékonyság fejlesztése. Időbeosztás. 12. Az egyetemi tanulmányok, az orvosi hivatás, a betegellátás során előforduló gyakori stresszhelyzetek és kezelésük.

13. Prioritások megfogalmazása. Tanult készségek áttekintése. 14. Összefoglalás, visszajelzések. A tanultak írásbeli számonkérése. A tárgy keretében előadás nincs, a kurzust egy vagy két gyakorlatvezető viszi végig. A képzésre jogosult oktatók mindannyian a SE Magatartástudományi Intézetének oktatói, okleveles Williams Életkészségek facilitátorok, akik az adott félévben egyéb feladataik függvényében tudnak a kurzus oktatásában részt venni, a kurzust megtartani. Oktatóink név szerint: Balog Piroska PhD, Czeglédi Edit Andrea PhD; Sándor Imola PhD, Dr. Stauder Adrienne PhD, Susánszky Anna PhD, Zana Ágnes PhD
Az adott tantárgy határterületi kérdéseit érintő egyéb tárgyak (kötelező és választható tárgyak egyaránt!). A tematikák lehetséges átfedései: Orvosi kommunikáció, orvosi személyiségfejlesztés és pályaszocializáció, orvosi pszichológia, HuMánia pályaszocializációs műhely, mentorprogram. A stresszkezelés kurzuson elsajátított, begyakorolt készségek egyes elemei, illetve azok elméleti alapjai részben a felsorolt kurzusokon is szóba kerülnek.
A foglalkozásokon való részvétel követelményei és a távolmaradás pótlásának lehetősége, az igazolás módja a foglalkozásokról való távollét esetén: A gyakorlatokon való részvételről jelenléti ív vezetése. A tantárgy óráinak 75%-án való részvétel. Pótlásra nincs lehetőség.
A megszerzett ismeretek ellenőrzésének módja a szorgalmi időszakban: <i>(beszámoló, zárthelyi dolgozatok száma témaköre és időpontja, értékelésbe beszámításuk módja, pótlásuk és javításuk lehetősége)</i> Írásbeli feladatok teljesítése a kurzuson kiadott segédanyagok alapján. Házi feladatokról szóbeli beszámoló a gyakorlatokon.
A hallgató egyéni munkával megoldandó feladatainak száma és típusa, ezek leadási határideje: Stresszhelyzetek elemzése és leírása „Naplójegyzet” formájában (4. hét), Példák kognitív torzítások azonosítására és átkeretezésére (7. hét), Asszertivitás feladatlap kitöltése (10. hét)
A félév aláírásának feltételei: A tantárgy óráinak 75%-án való részvétel. A foglalkozásokon kiadott gyakorlatok elvégzése és írásbeli feladatok teljesítése. Írásbeli záródolgozat sikeres teljesítése.
A számonkérés típusa <i>(szigorlat, kollokvium, gyakorlati jegy, háromfokozatú gyakorlati jegy vagy nincs vizsga):</i> Gyakorlati jegy
Vizsgakövetelmények: <i>(tételsor, tesztvizsga témakörei, kötelezően elvárt paraméterek, ábrák, fogalmak, számítások listája, gyakorlati készségek)</i> Gyakorlati jegy – a gyakorlatok teljesítése és az írásbeli számonkérés eredménye alapján. Az írásbeli számonkérés anyagát a foglalkozásokon elhangzott ismeretek (lásd tematika), a jegyzet és a kötelező irodalom anyaga képezik.
Az érdemjegy kialakításának módja és típusa: <i>(Az elméleti és gyakorlati vizsga beszámításának módja. Az évközi számonkérések eredményeinek beszámítási módja. A jegymegajánlás lehetőségei és feltételei.)</i> Gyakorlati jegy – a gyakorlatok teljesítése és az írásbeli számonkérés eredménye együttesen kerül értékelésre.
A tananyag elsajátításához, a tanulmányi teljesítmény értékelések teljesítéséhez szükséges ismeretek megszerzéséhez felhasználható alapvető jegyzetek, tankönyvek, segédletek és szakirodalom listája, pontosan kijelölve, mely részük ismerete melyik követelmény

elsajátításához szükséges (pl. tételenkénti bontásban), a felhasználható fontosabb technikai és egyéb segédeszközök, tanulmányi segédanyagok:

Kötelező irodalom:

Williams Életkészségek munkafüzet

Stauder A: Stresszkezelés. in Kállai, Varga, Oláh (szerk): Egészségpszichológia a gyakorlatban. Medicina, 2007, 153-278. oldal

Ajánlott irodalom:

Ciarrochi, Joseph, Forgas, Joseph P., Mayer, John D.: Az érzelmi intelligencia a mindennapi életben. Kairosz Kiadó, 2001.

Oakwood, Alexander: Mikor mondjunk nem-et és hogyan. Bagolyvár Kiadó, 1996.

Williams, Redford & Williams, Virginia: In Control: Handle Any Situation. Rodale, 2006.

A tárgyat meghirdető habilitált oktató (tantárgyfelelős) aláírása:

A gesztorintézet igazgatójának aláírása:

Beadás dátuma: