

SYLABUS

DOTYCZY CYKLU KSZTAŁCENIA 2022/2025

(skrajne daty)

Rok akademicki 2022/2023

1. PODSTAWOWE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE

Nazwa przedmiotu	Stres i wypalenie zawodowe
Kod przedmiotu*	SWZ
nazwa jednostki prowadzącej kierunek	Kolegium Nauk Medycznych
Nazwa jednostki realizującej przedmiot	Instytut Nauk o Zdrowiu
Kierunek studiów	Ratownictwo Medyczne
Poziom studiów	studia I stopnia
Profil	Praktyczny
Forma studiów	Stacjonarne/niestacjonarne
Rok i semestr/y studiów	Rok I, Semestr 1
Rodzaj przedmiotu	Przedmiot do dyspozycji uczelni
Język wykładowy	polski
Koordynator	dr n. o zdr. Justyna Kosydar-Bochenek
Imię i nazwisko osoby prowadzącej / osób prowadzących	Dr n. o zdr. Justyna Kosydar-Bochenek

* -opcjonalnie, zgodnie z ustaleniami w Jednostce

1.1. Formy zajęć dydaktycznych, wymiar godzin i punktów ECTS

Semest r (nr)	Wykł.	Ćw.	Konw .	Lab.	Sem.	ZP	Prakt.	Inne (jakie?)	Liczba pkt. ECTS
1	15	15	-	-	-	-	-	-	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)**

Zaliczenie z oceną

2. WYMAGANIA WSTĘPNE

Wiedza na temat fizjologii stresu z przedmiotu biologia z zakresu szkoły średniej

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

3.1 Cele przedmiotu

C1	Zapoznanie studenta z ogólną wiedzą na temat stresu i wypalenia zawodowego.
C2	Zapoznanie studenta z metodami zapobiegania zaburzeń stresowych wśród służb ratowniczych.
C3	Przygotowanie studenta w zakresie umiejętności radzenia sobie ze stresem.

3.2 Efekty uczenia się dla przedmiotu

EK (efekt kształcenia)	Treść efektu kształcenia zdefiniowanego dla przedmiotu (modułu)	Odniesienie do efektów kierunkowych (KEK)
EK_01	Student zna i rozumie rolę stresu w etiopatogenezie i przebiegu chorób oraz mechanizmy radzenia sobie ze stresem;	B.W12.
EK_02	Student zna i rozumie zagadnienia dotyczące zespołu stresu pourazowego, reakcji fizjologicznych i emocjonalnych, poznawczych oraz	B.W21.
EK_03	Student zna i rozumie techniki redukowania lęku i sposoby relaksacji oraz mechanizmy powstawania i objawy zespołu wypalenia zawodowego, a także metody zapobiegania powstaniu tego zespołu;	B.W22.
EK_04	Student zna i rozumie zasady promocji zdrowia i profilaktyki chorób; radzenia sobie ze stresem przy wykonywaniu zawodu ratownika medycznego;	B.W29.
EK_05	Student zna i rozumie problematykę postępowania w sytuacjach interwencji kryzysowych oraz zasady i metody	B.W35.
EK_06	Student potrafi identyfikować czynniki ryzyka wystąpienia przemocy, rozpoznawać przemoc i odpowiednio na nią reagować;	B.U9
EK_07	Student potrafi zapobiegać zespołowi stresu pourazowego po traumatycznych wydarzeniach, w tym przeprowadzać podsumowanie zdarzenia traumatycznego (debriefing) w zespole;	B.U13.
EK_08	Student potrafi radzić sobie ze stresem przy wykonywaniu zawodu ratownika medycznego;	B.U14.
EK_09	Student potrafi oceniać funkcjonowanie człowieka w sytuacjach trudnych (stres, konflikt, frustracja);	B.U15.
EK_10	Student jest gotów do organizowania pracy własnej i współpracy w zespole specjalistów, w tym z przedstawicielami innych zawodów medycznych, także w środowisku wielokulturowym i wielonarodowościowym;	K.04

3.3 Treści programowe

A. Problematyka wykładów

1. Definicja, przyczyny, fizjologia, modele i koncepcje stresu.

2. Specyfika pracy w zawodzie ratownika medycznego. Stres zawodowy. Wypalenie zawodowe.
3. Stres traumatyczny w pracy ratownika medycznego. Zespół stresu pourazowego (PTSD) i wtórny stres traumatyczny (SPTSD).
4. Agresja wobec ratowników medycznych jako źródło stresu i wypalenia zawodowego.
5. Strategie zapobiegające wypaleniu zawodowemu. Sposoby wsparcia psychicznego ratowników medycznych. Techniki radzenia sobie ze stresem.

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

1. Kompetencje zawodowe ratownika medycznego. Zarządzanie stresem w pracy.
2. Ratownik medyczny w obliczu śmierci.
3. Wpływ pandemii COVID-19 na zdrowie psychiczne personelu medycznego.
4. Profilaktyka zaburzeń stresowych wśród ratowników medycznych w miejscu pracy - defusing i debriefing.
5. Skuteczne działanie w stresie – warsztaty.

3.4 Metody dydaktyczne

Wykład z prezentacją multimedialną, wykład konwersatoryjny, wykład z prezentacją multimedialną w wykorzystaniu MS OFFICE 365, analiza przypadku, praca w grupach

4. METODY I KRYTERIA OCENY

4.1 Sposoby weryfikacji efektów uczenia się

Symbol efektu	Metody oceny efektów kształcenia (np.: kolokwium, egzamin ustny, egzamin pisemny, projekt, sprawozdanie, obserwacja w trakcie zajęć)	Forma zajęć dydaktycznych (w, ćw, ...)
EK_01 - EK_09	TEST ZALICZENIOWY, PREZENTACJA	ĆWICZENIA A.
EK_10	OBSERWACJA W TRAKCIE ZAJĘĆ	ĆWICZENIA A.

4.2 Warunki zaliczenia przedmiotu (kryteria oceniania)

Wykład:

- Zaliczenie treści programowych przewidzianych do realizacji w ciągu danego semestru
- Sposób zaliczenia: test wyboru
- Termin zaliczenia końcowego- sesja zimowa. Warunkiem zaliczenia jest udzielenie minimum 60% poprawnych odpowiedzi.
- Zaliczenie w drugim terminie odbywa się w sesji zimowej poprawkowej, ma formę ustną. Student odpowiada na 3 wylosowane przez siebie pytania.

Ćwiczenia:

- Przygotowanie prezentacji na temat podany przez nauczyciela.

Zakres ocen:

5,0 – student zaliczył efekty uczenia się na poziomie 93-100%

4,5 – student zaliczył efekty uczenia się na poziomie 85-92%

4,0 – student zaliczył efekty uczenia się na poziomie 77-84%

3,5 – student zaliczył efekty uczenia się na poziomie 69-76%

3,0 – student zaliczył efekty uczenia się na poziomie 60%-68%

2,0 – student zaliczył efekty uczenia się poniżej 60%

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

Forma aktywności	Średnia liczba godzinna zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe wynikające z harmonogramu studiów	30
Inne z udziałem nauczyciela akademickiego (udział w konsultacjach, egzaminie)	8
Godziny niekontaktowe – praca własna studenta (przygotowanie do zajęć, egzaminu, napisanie referatu itp.)	12
SUMA GODZIN	50
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS	2

** 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. Mastalerz-Migas A, Steciwko A. Stres oraz wypalenie zawodowe Jak rozpoznawać, zapobiegać i leczyć, wyd. Elsevier, Wrocław 2012
2. Ogińska-Bulik N. Stres zawodowy w służbach ratowniczych, wyd. WSH-E, 2006

Literatura uzupełniająca:

1. Hetherington A. Wsparcie psychologiczne w służbach ratowniczych, GWP 2004.
2. Kliszcz j. Psychologia w ratownictwie. Wyd. Diffin 2012

3. Ogińska-Bulik N., Juczyński Z. Kiedy trauma innych staje się własną. Negatywne i pozytywne konsekwencje pogania osobom po doświadczeniach traumatycznych. PWN Warszawa 2020
4. Ogińska-Bulik N. Pozytywne skutki doświadczeń traumatycznych, czyli kiedy łzy zamieniają się w perły?, wyd. Difin, 2013.
5. Ogińska-Bulik N. Dwa oblicza traumy. Negatywne i pozytywne skutki zdarzeń traumatycznych u pracowników służb ratowniczych, wyd. Difin, 2015.
6. Kapusta P. Pandemia. Raport z frontu, wyd. Insignis, Kraków 2020.
7. Reszka P. Mali Bogowie 2. Jak umierają Polacy, wyd. Zing, Warszawa 2018
8. Walder L. Na sygnale, wyd. Filia Poznań 2020

Akceptacja Kierownika Jednostki lub osoby upoważnionej