

**SYLABUS**  
**DOTYCZY CYKLU KSZTAŁCENIA 2023/2026**  
*(skrajne daty)*

Rok akademicki 2023/2024

**1. PODSTAWOWE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE**

Nazwa przedmiotu	<b>Stres i wypalenie zawodowe</b>
Kod przedmiotu*	SWZ
nazwa jednostki prowadzącej kierunek	Kolegium Nauk Medycznych
Nazwa jednostki realizującej przedmiot	<b>Instytut Nauk o Zdrowiu</b>
Kierunek studiów	Ratownictwo Medyczne
Poziom studiów	studia I stopnia
Profil	Praktyczny
Forma studiów	<b>Stacjonarne/niestacjonarne</b>
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; K.Gałuszka, dr B. Penar-Zadarko

\* -opcjonalnie, zgodnie z ustaleniami w Jednostce

**1.1. Formy zajęć dydaktycznych, wymiar godzin i punktów ECTS**

Semestr (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
<b>SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS</b>	<b>2</b>

*\* 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