

**SYLABUS**  
**DOTYCZY CYKLU KSZTAŁCENIA 2020/2023**  
*(skrajne daty)*  
 Rok akademicki **2020/2021**

**1. PODSTAWOWE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE**

Nazwa przedmiotu	<b>Stres i wypalenie zawodowe</b>
Kod przedmiotu*	SiWZ
nazwa jednostki prowadzącej kierunek	Kolegium Nauk Medycznych
Nazwa jednostki realizującej przedmiot	Instytut Nauk o Zdrowiu
Kierunek studiów	Ratownictwo Medyczne
Poziom studiów	Licencjackie
Profil	Praktyczny
Forma studiów	Stacjonarne/niestacjonarne
Rok i semestr/y studiów	Rok I, Semestr 1 Rok akademicki 2020/2021
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**

Semestr (nr)	Wykł.	Ćw.	Konw.	Lab.	Sem.	ZP	Prakt.	Inne (jakie?)	Liczba pkt. ECTS
1	-	30	-	-	-	-	-	-	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

W zakresie wiedzy

absolwent zna i

rozumie:

B.W21,

B.W22, B.W35

W zakresie

umiejętności

absolwent potrafi:

B.U13,

B.U14, B.U15

EK (efekt kształcenia)	Treść efektu kształcenia zdefiniowanego dla przedmiotu (modułu)	Odniesienie do efektów kierunkowych (KEK)
EK_01	Absolwent zna i rozumie rolę stresu społecznego w zachowaniach zdrowotnych i autodestrukcyjnych;	<b>B.W4.</b>
EK_02	Absolwent zna i rozumie rolę stresu w etiopatogenezie i przebiegu chorób oraz mechanizmy radzenia sobie ze stresem;	<b>B.W12.</b>
EK_03	Absolwent zna i rozumie zagadnienia dotyczące zespołu stresu pourazowego, reakcji fizjologicznych i emocjonalnych, poznawczych oraz	<b>B.W21.</b>
EK_04	Absolwent zna i rozumie techniki redukcji lęku i sposoby relaksacji oraz mechanizmy powstawania i objawy zespołu wypalenia zawodowego, a także metody zapobiegania powstaniu tego zespołu;	<b>B.W22.</b>
EK_05	Absolwent zna i rozumie zasady promocji zdrowia i profilaktyki chorób; radzenia sobie ze stresem przy wykonywaniu zawodu ratownika medycznego;	<b>B.W29.</b>
EK_06	problematykę postępowania w sytuacjach interwencji kryzysowych oraz zasady i metody	<b>B.W35.</b>
EK_07	Absolwent potrafi zapobiegać zespołowi stresu pourazowego po traumatycznych wydarzeniach, w tym przeprowadzać podsumowanie zdarzenia traumatycznego (debriefing) w zespole;	<b>B.U13.</b>
EK_08	Absolwent potrafi radzić sobie ze stresem przy wykonywaniu zawodu ratownika medycznego;	<b>B.U14.</b>

EK_09	Absolwent potrafi oceniać funkcjonowanie człowieka w sytuacjach trudnych (stres, konflikt, frustracja);	<b>B.U15.</b>
EK_10	Absolwent jest gotów do dostrzegania czynników wpływających na reakcje własne i pacjenta;	<b>K.02</b>
EK_11	Absolwent jest gotów do dostrzegania i rozpoznawania własnych ograniczeń,	<b>K.05</b>

### 3.3 Treści programowe

#### A. Problematyka wykładu

Nie dotyczy

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

<p>Treści merytoryczne</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Definicja, przyczyny, fizjologia stresu.</li> <li>2. Specyfika pracy w zawodzie ratownika medycznego.</li> <li>3. Stres zawodowy w pracy ratownika medycznego.</li> <li>4. Stres traumatyczny w pracy ratownika medycznego. Zespół stresu pourazowego (PTSD) – rys historyczny, objawy, leczenie.</li> <li>5. Ratownik medyczny w obliczu śmierci.</li> <li>6. Agresja wobec ratowników medycznych jako źródło stresu i wypalenia zawodowego.</li> <li>7. Wpływ pandemii wirusa SARS-COV2 na zdrowie psychiczne personelu medycznego.</li> <li>8. Wypalenie zawodowe w zawodzie ratownika medycznego.</li> <li>9. Techniki i strategie radzenia sobie ze stresem w zawodzie ratownika medycznego.</li> <li>10. Wsparcie psychologiczne dla ratowników medycznych.</li> <li>11. Defusing i debriefing w ratownictwie medycznym.</li> </ol>
--

### 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	TEST, ZADANIA	ĆWICZENIA A.
EK_02 – EK_05	OBSERWACJA W TRAKCIE ZAJĘĆ	ĆWICZENIA A.

#### 4.2 Warunki zaliczenia przedmiotu (kryteria oceniania)

##### ĆWICZENIA

- Systematyczne zaliczanie testów i zadań udostępnianych przez nauczyciela na platformie MS Teams w trakcie trwania semestru, zaliczenie testu końcowego (min. 60% poprawnych odpowiedzi)
- Obecność na zajęciach
- Aktywny udział w zajęciach
- Zaliczenie w drugim terminie odbywa się w sesji zimowej poprawkowej dla semestru I, ma formę ustną - student odpowiada na 3 wylosowane przez siebie pytania.

#### 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)	5
Godziny niekontaktowe – praca własna studenta (przygotowanie do zajęć, egzaminu, napisanie referatu itp.)	10
SUMA GODZIN	45
<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. *Ogińska-Bulik N. Pozytywne skutki doświadczeń traumatycznych, czyli kiedy łzy zamieniają się w pęty?*, wyd. Difin, 2013.
3. *Ogińska-Bulik N. Dwa oblicza traumy. Negatywne i pozytywne skutki zdarzeń traumatycznych u pracowników służb ratowniczych*, wyd. Difin, 2015.
4. *Kapusta P. Pandemia. Raport z frontu*, wyd. Insignis, Kraków 2020.
5. *Reszka P. Mali Bogowie 2. Jak umierają Polacy*, wyd. Zing, Warszawa 2018

Akceptacja Kierownika Jednostki lub osoby upoważnionej