

SYLABUS
DOTYCZY CYKLU KSZTAŁCENIA 2025/2028
(skrajne daty)

Rok akademicki 2025/2026

1. PODSTAWOWE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE

Nazwa przedmiotu	Psychologia stresu w ratownictwie medycznym
Kod przedmiotu*	SWZ
nazwa jednostki prowadzącej kierunek	Wydział Nauk o Zdrowiu i Psychologii
Nazwa jednostki realizującej przedmiot	Katedra Ratownictwa Medycznego
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
Koordinator	dr n. o zdr. Justyna Kosydar-Bochenek
Imię i nazwisko osoby prowadzącej / osób prowadzących	dr n. o zdr. Justyna Kosydar-Bochenek, dr Grzegorz Gałuszka

* -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	10	20	-	-	-	-	-	-	1

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)

Wykład - zaliczenie

Ćwiczenia - 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	zasady motywowania pacjenta do prozdrowotnych zachowań i informowania o niepomyślnym rokowaniu	B.W16
EK_02	zagadnienia dotyczące zespołu stresu pourazowego, reakcji fizjologicznych, emocjonalnych, procesów poznawczych i interpersonalnych oraz mechanizmy funkcjonowania człowieka w sytuacjach trudnych	B.W36
EK_03	techniki redukowania lęku i sposoby relaksacji, mechanizmy powstawania i objawy zespołu wypalenia zawodowego oraz metody zapobiegania powstaniu tego zespołu	B.W37
EK_04	problematykę postępowania w sytuacjach interwencji kryzysowych oraz zasady i metody radzenia sobie ze stresem przy wykonywaniu zawodu ratownika medycznego	B.W51
EK_05	profilaktykę zachowań antyzdrowotnych, w tym używania środków odurzających lub substancji psychoaktywnych, spożywania alkoholu i palenia tytoniu oraz profilaktykę chorób cywilizacyjnych i psychicznych	B.W52
EK_06	zapobiegać zespołowi stresu pourazowego po traumatycznych wydarzeniach, w tym przeprowadzić podsumowanie zdarzenia traumatycznego (debriefing) w zespole	B.U13
EK_07	radzić sobie ze stresem podczas czynności związanych z wykonywaniem zawodu ratownika medycznego	B.U14
EK_08	określać wzajemne relacje między człowiekiem a środowiskiem	B.U20

3.3 Treści programowe

A. Problematyka wykładów

- 1. Pojęcie i mechanizmy stresu.**
 - a. Definicja stresu, rodzaje stresorów, reakcje organizmu.
 - b. Eustres i dystres – znaczenie stresu dla działania ratownika.
- 2. Modele i koncepcje stresu.**
 - a. Model transakcyjny Lazarusa i Folkman.
 - b. Koncepcja zasobów i odporności psychicznej.
- 3. Fizjologia stresu i jej znaczenie w pracy ratownika medycznego.**
 - a. Oś HPA, reakcja „walcz lub uciekaj”, wpływ na koncentrację i decyzje.
- 4. Źródła stresu w zawodzie ratownika medycznego.**
 - a. Presja czasu, odpowiedzialność, kontakt z cierpieniem, niepewność sytuacji.
- 5. Objawy i skutki przewlekłego stresu.**
 - a. Somatyczne, emocjonalne, poznawcze i behawioralne reakcje.
- 6. Stres zawodowy i wypalenie.**
 - a. Etapy wypalenia, symptomy ostrzegawcze, profilaktyka.
- 7. Stres traumatyczny i wtórny stres pourazowy (SPTSD).**
 - a. Reakcje po zdarzeniach krytycznych, rola defusingu i debriefingu.
- 8. Agresja wobec ratownika medycznego jako źródło stresu.**
 - a. Typowe reakcje emocjonalne, granice asertywności i bezpieczeństwa.
- 9. Zasoby psychiczne i strategie radzenia sobie ze stresem.**
 - a. Samoświadomość emocjonalna, wsparcie społeczne, poczucie sensu.
- 10. Profilaktyka stresu i dbanie o dobrostan psychiczny.**
 - a. Higiena psychiczna, balans praca–życie, znaczenie odpoczynku.

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

- 1. Moje reakcje na stres – autodiagnoza i samoobserwacja.**
 - a. Prosty test samooceny, rozmowa o różnicach indywidualnych.
- 2. Źródła stresu w pracy ratownika medycznego – analiza przypadków.**
 - a. Scenariusze sytuacji stresowych (dziecko, agresywny świadek, błąd).
 - b. Dyskusja o emocjach i sposobach reagowania.
- 3. Rozpoznawanie sygnałów stresu.**
 - a. Jak ciało informuje o napięciu – ćwiczenia obserwacyjne i refleksyjne.
- 4. Techniki redukcji napięcia i stresu.**
 - a. Oddech przeponowy, relaksacja mięśniowa, prosty trening uważności.
- 5. Odporność psychiczna – jak ją rozwijać.**
 - a. Ćwiczenie: „Moje zasoby w sytuacjach trudnych” (indywidualne i grupowe).
- 6. Radzenie sobie ze stresem w czasie praktyk.**
 - a. Jak przygotować się emocjonalnie do pierwszego kontaktu z pacjentem.

- b. Co robić po trudnym dniu – krótkie strategie autorefleksji i rozmowy.
- 7. Wpływ pandemii COVID-19 na psychikę pracowników ochrony zdrowia.**
 - a. Analiza krótkiego filmu edukacyjnego lub wywiadu, dyskusja.
- 8. Profilaktyka zaburzeń stresowych.**
 - a. Defusing, debriefing, wsparcie koleżeńskie i instytucjonalne.
- 9. Zarządzanie sobą w stresie.**
 - a. Ćwiczenie „Stres pod kontrolą” – rozpoznaj, nazwij, zaplanuj reakcję.
- 10. Podsumowanie i refleksja.**
 - a. Ankieta samooceny: „Jak reaguję na stres i jak mogę to poprawić”.
 - b. Dyskusja o znaczeniu dbania o zdrowie psychiczne w zawodzie.

3.4 Metody dydaktyczne

Wykład konwersatoryjny, analiza przypadków, dyskusja moderowana, praca w małych grupach, ćwiczenia autorefleksyjne, miniwarsztaty relaksacyjne, elementy treningu uważności i technik oddechowych, projekcja materiałów edukacyjnych.

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_05	TEST ZALICZENIOWY, PREZENTACJA	ĆWICZENIA A.
EK_06-EK_08	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 i prezentacja projektu lub opracowania na temat wskazany przez prowadzącego. Ocenie podlega merytoryczna zawartość, zaangażowanie oraz sposób prezentacji.

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)	5
Godziny niekontaktowe – praca własna studenta (przygotowanie do zajęć, egzaminu, napisanie referatu itp.)	10
SUMA GODZIN	45
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS	1

** Należy uwzględnić, że 1 pkt ECTS odpowiada 25-30 godzin całkowitego nakładu pracy studenta.*

6. PRAKTYKI ZAWODOWE W RAMACH PRZEDMIOTU

wymiar godzinowy	Nie dotyczy
zasady i formy odbywania praktyk	Nie dotyczy

7. LITERATURA

Literatura podstawowa:

1. Kliszcz J. Psychologia w ratownictwie. Wyd. Diffin 2012
2. Mastalerz-Migas A, Steciwko A. Stres oraz wypalenie zawodowe Jak rozpoznawać, zapobiegać i leczyć, wyd. Elsevier, Wrocław 2012

Literatura uzupełniająca:

1. Hetherington A. Wsparcie psychologiczne w służbach ratowniczych, GWP 2004.
2. Ogińska-Bulik N. Stres zawodowy w służbach ratowniczych, wyd. WSH-E, 2006

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