SYLABUS

DOTYCZY CYKLU KSZTAŁCENIA *2026/2029*

(skrajne daty)

Rok akademicki 2026/2027

1. PODSTAWOWE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE

Nazwa przedmiotu	**Psychologia stresu w ratownictwie medycznym**
Kod przedmiotu*	
nazwa jednostki prowadzącej kierunek	Wydział Nauk o Zdrowiu i Psychologii
Nazwa jednostki realizującej przedmiot	Katedra Ratownictwa Medycznego
Kierunek studiów	Ratownictwo Medyczne
Poziom studiów	Licencjackie
Profil	Praktyczny
Forma studiów	Stacjonarne
Rok i semestr/y studiów	Rok I, Semestr 2
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	10	20	-	-	-	-	-	-	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 bez oceny – wykład; zaliczenie z oceną - ćwiczenia

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

- **Pojęcie stresu w psychologii i medycynie**

Definicje stresu, stresory, reakcja stresowa organizmu. Modele stresu (Selye, Lazarus i Folkman). Biologiczne, psychologiczne i społeczne skutki stresu.

- **Specyfika pracy ratownika medycznego jako środowiska wysokiego stresu**

Charakterystyka pracy w systemie Państwowego Ratownictwa Medycznego. Czynniki stresogenne w pracy ratowników medycznych.

- **Stres zawodowy i wypalenie zawodowe w zawodach medycznych**

Objawy i konsekwencje wypalenia zawodowego. Modele wypalenia zawodowego (Maslach).

- **Stres traumatyczny w pracy ratownika medycznego**

Ekspozycja na zdarzenia traumatyczne. PTSD oraz wtórny stres traumatyczny.

- **Agresja wobec personelu medycznego jako źródło stresu zawodowego**

Formy przemocy wobec ratowników medycznych i ich konsekwencje psychologiczne.

- **Strategie radzenia sobie ze stresem w pracy ratownika medycznego**

Indywidualne i zespołowe strategie radzenia sobie ze stresem. Wsparcie psychologiczne (defusing, debriefing), techniki redukcji stresu.

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

1. Specyfika emocjonalna pracy ratownika medycznego – identyfikacja stresorów zawodowych.
2. Ratownik medyczny w obliczu cierpienia i śmierci pacjenta.
3. Wpływ sytuacji kryzysowych (np. pandemii COVID-19) na zdrowie psychiczne personelu medycznego.
4. Profilaktyka stresu zawodowego i wypalenia w pracy ratownika medycznego.
5. Warsztaty: strategie radzenia sobie ze stresem w pracy zespołów ratownictwa medycznego.
6. Analiza przypadków zdarzeń medycznych o wysokim obciążeniu emocjonalnym.

3.4 Metody dydaktyczne

wykład problemowy z prezentacją multimedialną, analiza przypadków, dyskusja moderowana, praca w grupach, warsztaty, elementy treningu umiejętności radzenia sobie ze stresem

4. METODY I KRYTERIA OCENY

4.1 Sposoby weryfikacji efektów uczenia się

Symbol efektu	Metody oceny efektów kształcenia	Forma zajęć dydaktycznych

	(np.: kolokwium, egzamin ustny, egzamin pisemny, projekt, sprawozdanie, obserwacja w trakcie zajęć)	(w, ćw, ...)
EK_ 01 - EK_08	TEST ZALICZENIOWY, PREZENTACJA	W, CW
EK_ 01 - EK_08	OBSERWACJA W TRAKCIE ZAJĘĆ	W, CW

4.2 Warunki zaliczenia przedmiotu (kryteria oceniania)

Wykład:

- Zaliczenie treści programowych przewidzianych do realizacji w ciągu danego semestru
- Sposób zaliczenia: Test, 20 pytań jednokrotnego wyboru z treści wykładów
- Warunkiem zaliczenia jest udzielenie minimum 60% poprawnych odpowiedzi.
- Zaliczenie w drugim terminie odbywa się w sesji poprawkowej, ma formę ustną. Student odpowiada na 3 pytania.

Ćwiczenia:

- Studenci zaliczają przedmiot na podstawie pracy własnej w formie eseju lub prezentacji na wskazany temat. Praca powinna być oryginalna, oparta na materiałach źródłowych i spełniać wymagania formalne podane przez prowadzącego.

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., Juczyński Z. Kiedy trauma innych staje się własną. Negatywne i pozytywne konsekwencje pogania osobom po doświadczeniach traumatycznych. PWN Warszawa 2020

Literatura uzupełniająca:

- Ogińska-Bulik N., Juczyński Z. Kiedy trauma innych staje się własną. Negatywne i pozytywne konsekwencje pogania osobom po doświadczeniach traumatycznych. PWN Warszawa 2020
- Sapolsky Robert M. Dlaczego zebry nie mają wrzodów?, PWN 2010
- Ogińska-Bulik N. Stres zawodowy w służbach ratowniczych, wyd. WSH-E, 2006
- Hetherington A. Wsparcie psychologiczne w służbach ratowniczych, GWP 2004.
- Kliszcz j. Psychologia w ratownictwie. Wyd. Diffin 2012
- Ogińska-Bulik N. Pozytywne skutki doświadczeń traumatycznych, czyli kiedy łzy zamieniają się w perły? wyd. Difin, 2013.
- Ogińska-Bulik N. Dwa oblicza traumy. Negatywne i pozytywne skutki zdarzeń traumatycznych u pracowników służb ratowniczych, wyd. Difin, 2015.

Reportaże (opcjonalnie)

- Kapusta P. Pandemia. Raport z frontu, wyd. Insignis, Kraków 2020.
- Reszka P. Mali Bogowie 2. Jak umierają Polacy, wyd. Zing, Warszawa 2018
- Walder L. Na sygnale, wyd. Filia Poznań 2020

Akceptacja Kierownika Jednostki lub osoby upoważnionej