

KARTA MODUŁU 2023/2024

I. OGÓLNE INFORMACJE O MODULE

COLLEGIUM WITELONA UCZELNIA PAŃSTWOWA WYDZIAŁ NAUK O ZDROWIU I KULTURZE FIZYCZNEJ

Kierunek studiów:	Ratownictwo medyczne						
Poziom studiów:	I stopień						
Profil studiów:	praktyczny						
Forma studiów:	stacjonarne						
Nazwa modułu:	Redukcja stresu w pracy ratownika medycznego						
Rodzaj modułu:	Moduł wybieralny						
Język wykładowy:	Język polski*						
Rok studiów:	1	Formy prowadzenia zajęć wraz z liczbą godzin dydaktycznych:					
Semestr:	2	Wykład	Laboratorium	Ćwiczenia	Seminarium	Zajęcia praktyczne	Praktyki zawodowe
Liczba punktów ECTS ogółem:	1	-	-	25	-	-	-
Forma zaliczenia:	Zaliczenie z oceną						
Wymagania wstępne:	Wiedza na temat funkcjonowania człowieka na poziomie szkoły podstawowej						

II. CELE KSZTAŁCENIA

Cele kształcenia:

- Cel 1:** Zapoznanie studentów z pojęciami związanymi ze zjawiskiem stresu, jego źródłami, objawami i symptomami występujących w ciele podczas jego odczuwania stresu oraz konsekwencji intensywnego/ długotrwałego jego doświadczania.
- Cel 2:** Zdobycie wiedzy na temat stresu zawodowego, wtórnego stresu pourazowego i zmęczenia współczuciem w zawodzie ratownika medycznego
- Cel 3:** Nabycie umiejętności w zakresie regulacji napięcia nerwowego sprzyjających zdrowiu i rozwojowi oraz zapobiegających wystąpieniu wypalenia zawodowego.

III. EFEKTY UCZENIA SIĘ WRAZ Z ODNIESIENIEM DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH ORAZ METODY WERYFIKACJI EFEKTÓW

Efekt	Student, który zaliczył moduł w zakresie:	Odniesienie do efektów kierunkowych	Metody weryfikacji
wiedzy:			
1	zna i rozumie rolę stresu w etiopatogenezie i przebiegu chorób oraz mechanizmy radzenia sobie ze stresem	B.W12.	Test wiedzy
2	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.	Test wiedzy
umiejętności:			

1	potrafi zapobiegać zespołowi stresu pourazowego po traumatycznych wydarzeniach, w tym przeprowadzać podsumowanie zdarzenia traumatycznego (debriefing) w zespole	B.U13.	Zaliczenie praktyczne Obserwacja zachowań
2	potrafi radzić sobie ze stresem przy wykonywaniu zawodu ratownika medycznego	B.U14.	Zaliczenie praktyczne Obserwacja zachowań
kompetencji społecznych:			
1	jest gotów do dostrzegania czynników wpływających na reakcje własne i pacjenta	K2.	Obserwacja zachowań
2	jest gotów do dostrzegania i rozpoznawania własnych ograniczeń, dokonywania samooceny deficytów i potrzeb edukacyjnych.	K5.	
IV. TREŚCI PROGRAMOWE			
Treści programowe (tematyka zajęć, zaprezentowana z podziałem na poszczególne formy zajęć z określeniem liczby godzin potrzebnych na ich realizację)			
Ćwiczenia			
Kod	Tematyka zajęć	Liczba godzin S	
Ćwiczenie 1	Rola stresu w etiopatogenezie i przebiegu chorób oraz adaptacyjne i nieadaptacyjne sposoby radzenia sobie ze stresem. Wprowadzenie do założeń teorii poliwalnej Radzenie sobie ze stresem w życiu codziennym – świadomość własnych stanów i zdolność ich zauważania. Stwarzanie bezpiecznego otoczenia i sprawdzone proste tradycyjne sposoby na wyzwalanie hormonów szczęścia we własnym zakresie: dopaminy, serotoniny, oksytocyny i endorfiny.	3	
Ćwiczenie 2	Objawy zespołu wypalenia zawodowego oraz metody zapobiegania powstaniu tego zespołu. Zasoby pomagające ratownikowi radzić sobie ze stresem w pracy: pojęcie odporności (resilience) - zasobu zabezpieczającego ratownika przed działaniem stresorów w pracy. Wdrażanie do stosowania metod oddechowych obniżających napięcie emocjonalne: – oddech fizjologiczny, oddech kwadratowy, oddychanie metodą Butejki.	4	
Ćwiczenie 3	Wdrażanie do stosowania metod relaksacyjnych obniżających napięcie emocjonalne: trening autogenny Schulza i trening relaksacyjny Jacobsona	4	
Ćwiczenie 4	Poznanie i zastosowanie podstawowych ćwiczeń z ciałem i „higieną” ciała, zabawy i innych ćwiczeń neuronalnych w regulacji napięcia układu nerwowego.	2	
Ćwiczenie 5	MBSR - metoda redukcji stresu oparta na uważności oraz inne medytacje wspierające regulację napięcia autonomicznego układu nerwowego. Wdrażanie do praktyki formalnej uważności. Zastosowanie wybranych ćwiczeń objętych programem MBSR: uważna świadomość oddechu, ciała jako całości, dźwięków, myśli i kolorów oraz zmianie/ulotnianiu negatywnych sposobów myślenia.	5	
Ćwiczenie 6	Stres pourazowy i zmęczenie współczuciem w zawodzie ratownika medycznego. Debriefing jako forma grupowego wsparcia psychologicznego dla zespołów ratunkowych po zdarzeniach traumatycznych.	2	
Ćwiczenie 7	Rozwijanie elastyczności psychologicznej. Codzienna postawa wobec wyzwań oraz czynności regulujące napięcie układu nerwowego sprzyjające zdrowiu i rozwojowi. Automotywacja do wdrażania ćwiczeń odpowiadających osobistym potrzebom do codziennej praktyki w celu redukcji napięć i lęków oraz jako profilaktykę wypalenia zawodowego. Podsumowanie stosowanych praktyk i refleksji ich dotyczących. Test wiedzy i zaliczenie praktyczne.	5	
V. METODY KSZTAŁCENIA, NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE			

1. Metody kształcenia:

- mini wykład informacyjny
- mini wykład konwersatoryjny
- ćwiczenia praktyczne
- prezentacje multimedialne
- filmy edukacyjne i pogładowe
- praca w grupach, dyskusja

2. Narzędzia (środki) dydaktyczne:

- komputer, projektor/tablica multimedialna
- materace, krzesła i przybory edukacyjne

VI. FORMA I KRYTERIA ZALICZENIA MODUŁU**1. Sposób zaliczenia:**

- zaliczenie z oceną

2. Formy zaliczenia:

- test wiedzy
- sprawdzian praktyczny
- obserwacja zachowań

Kryteria oceny podsumowującej*****1. Pisemny test wiedzy – kryteria oceny:**

- 91% - 100% - ocena bardzo dobra
- 81% - 90% - ocena dobra plus
- 71% - 80% - ocena dobra
- 61% - 70% - ocena dostateczna plus
- 51% - 60% - ocena dostateczna
- 50% i poniżej - ocena niedostateczna

2. Sprawdzian praktyczny – kryteria oceny:

5,0 – student wykonuje zadania zgodnie z wymaganymi procedurami. Przestrzega zasad etycznych w ratownictwie medycznym.

4,5 – student wykonuje zadania zgodnie z wymaganymi procedurami lecz popełnia drobny błąd, który potrafi skorygować po wskazaniu go przez nauczyciela. Przestrzega zasad etycznych w ratownictwie medycznym.

4,0 – student wykonuje zadania zgodnie z wymaganymi procedurami lecz popełnia 2 drobne błędy, które potrafi skorygować po wskazaniu ich przez nauczyciela. Przestrzega zasad etycznych w ratownictwie medycznym.

3,5 – student wykonuje zadania w zdecydowanej większości zgodnie z wymaganymi procedurami lecz popełnia kilka drobnych błędów (3), które potrafi skorygować po wskazaniu ich przez nauczyciela. Przestrzega zasad etycznych w ratownictwie medycznym.

3,0 – student wykonuje zadania w większości zgodnie z wymaganymi procedurami lecz popełnia istotny błąd lub wiele drobnych błędów (4), które potrafi skorygować przy pomocy nauczyciela. Przestrzega zasad etycznych w ratownictwie medycznym

2,0 – student wykonuje zadania w większości w sposób nieprawidłowy, który wymaga częstej korekty ze strony prowadzącego. Student przejawia brak samodzielności w wykonaniu czynności i zadań, nie przestrzega zasad bezpieczeństwa oraz zasad etycznych w ratownictwie medycznym.

3. Obserwacja i ocena postaw studenta wynikających z:

- realizacji zadań przygotowanych w ramach ćwiczeń,
- zaangażowania w pracę grupy,
- zachowań i aktywności w trakcie ćwiczeń,
- prowadzenia merytorycznej dyskusji,
- potrzeby ciągłego rozwoju osobistego i zawodowego
- udziału w dyskusji

Ocena podsumowująca*:**

Średnia arytmetyczna ocen formujących.

VII. BILANS PUNKTÓW ECTS - NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta
-----------	---------------------

Liczba godzin realizowanych przy bezpośrednim udziale nauczyciela (godziny kontaktowe)	
Udział w wykładach	-
Udział w innych formach zajęć	25
Inne (-)	-
<i>Samodzielna praca studenta (godziny niekontaktowe)</i>	
Przygotowanie do wykładu	-

Przygotowanie do innych form zajęć	-
Przygotowanie do egzaminu	-
Przygotowanie do zaliczenia innych zajęć	5
Inne (np. gromadzenie materiałów do projektu, kwerenda internetowa, opracowanie prezentacji multimedialnej itp.)	-
Łączna liczba godzin	30
Punkty ECTS za moduł	1

VIII. ZALECANA LITERATURA

Literatura podstawowa:

1. Hetherington A. Wsparcie psychologiczne w służbach ratowniczych. Wydawnictwo GWP, Gdańsk 2004.
2. Kabat-Zinn J., Obudź się. Jak praktykować uważność w codziennym życiu, Wyd.: Wydawnictwo Czarna Owca, 2020
3. Bukowski F. Uważność, Academica 2021

Literatura uzupełniająca:

1. Syper-Jędrzejak M., Bednarska-Wnuk, I. Znaczenie mindfulness w miejscu pracy : możliwości pobudzania uważności pracowników, Academica 2019
2. Zarządzanie stresem [Dokument elektroniczny] : 50 ćwiczeń Warszawa : Wydawnictwo ARTE, 2002.
3. Owen L., Rossi H. L., Streeter Ch. C.: Efekt jogi. Sprawdzony program wspierania walki z depresją i lękami, Wyd. Czarna owca, Warszawa 2021.