

KARTA MODUŁU 2025/2026

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:	Moduły do wyboru						
Język wykładowy:	Język polski*						
Rok studiów:	1	Formy prowadzenia zajęć wraz z liczbą godzin dydaktycznych:					
Semestr:	1	Wykład	Laboratorium	Ćwiczenia	Seminarium	Zajęcia praktyczne	Praktyki zawodowe
Liczba punktów ECTS ogółem:	1			20			
Forma zaliczenia:	Zaliczenie z oceną						
Wymagania wstępne:	Wiedza na temat funkcjonowania człowieka na poziomie szkoły średniej						

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 uczenia się	Student, który zaliczył moduł w zakresie:	Odniesienie do efektów kierunkowych
wiedzy:		
1	Student zna i rozumie zagadnienia dotyczące zespołu stresu pourazowego, reakcji fizjologicznych, emocjonalnych, procesów poznawczych i interpersonalnych oraz mechanizmy funkcjonowania człowieka w sytuacjach trudnych.	B.W36
2	Student zna techniki redukowania lęku i sposoby relaksacji, mechanizmy powstawania i objawy zespołu wypalenia zawodowego oraz metody zapobiegania powstaniu tego zespołu.	B.W37
umiejętności:		

1	Student potrafi zapobiegać zespołowi stresu pourazowego po traumatycznych wydarzeniach, w tym przeprowadzić podsumowanie zdarzenia traumatycznego (<i>debriefing</i>) w zespole.	B.U13
2	Student potrafi radzić sobie ze stresem podczas czynności związanych z wykonywaniem zawodu ratownika medycznego.	B.U14
kompetencji społecznych:		
1	Student jest gotów do przewidywania i uwzględniania czynników wpływających na reakcje własne i pacjenta.	K1R_K02
2	Student jest gotów do dostrzegania i rozpoznawania własnych ograniczeń w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych oraz dokonywania samooceny deficytów i potrzeb edukacyjnych.	K1R_K05
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.	4
Ćwiczenie 2	Objawy zespołu wypalenia zawodowego oraz metody zapobiegania powstaniu tego zespołu. Zasoby pomagające ratownikowi radzić sobie ze stresem w pracy: pojęcie odporności (<i>resilience</i>) - zasoby zabezpieczającego ratownika przed działaniem stresorów w pracy. Wdrażanie do stosowania metod oddechowych obniżających napięcie emocjonalne: – oddech fizjologiczny, oddech kwadratowy, oddychanie metodą Butejki.	2
Ćwiczenie 3	Wdrażanie do stosowania metod relaksacyjnych obniżających napięcie emocjonalne: trening autogenny Schulza i trening relaksacyjny Jacobsona	2
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.	3
Ćwiczenie 6	Stres pourazowy i zmęczenie współczuciem w zawodzie ratownika medycznego. Debriefing jako forma grupowego wsparcia psychologicznego dla zespołów ratunkowych po zdarzeniach traumatycznych.	3
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.	4
V. METODY KSZTAŁCENIA, NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE		

1. Metody kształcenia:

- Dyskusja dydaktyczna
- Pokaz
- Ćwiczenie przedmiotowe

2. Narzędzia (środki) dydaktyczne:

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

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

- ~~egzamin~~
- zaliczenie z oceną
- zaliczenie bez oceny

2. Sposób weryfikacji i oceniania efektów uczenia się:

- Kolokwium
- Ćwiczenia
- Aktywność podczas zajęć

Kolokwium – test pisemny, kryteria oceny:

- 51% - 60% - ocena dostateczna,
- 61% - 70% - ocena dostateczna plus,
- 71% - 80% - ocena dobra,
- 81% - 90% - ocena dobra plus,
- 91% - 100% - ocena bardzo dobra,

Ćwiczenia - rozwiązywanie zadań, np. kazusy z pytaniami otwartymi lub zamkniętymi,

Aktywność podczas zajęć - wypowiedzi ustne i pisemne, ocena realizacji zadań

3. Podstawowe kryteria oceny lub wymagania egzaminacyjne określone są indywidualnie, jednak powinny zachować adekwatność wobec zaplanowanych efektów uczenia się

VII. BILANS PUNKTÓW ECTS - NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta
Liczba godzin realizowanych przy bezpośrednim udziale nauczyciela (godziny kontaktowe)	20
Udział w wykładach	-
Udział w ćwiczeniach	20
Samodzielna praca studenta (godziny niekontaktowe)	5
Przygotowanie do wykładu	-
Przygotowanie do ćwiczeń	3
Przygotowanie do egzaminu	-
Przygotowanie do zaliczenia ćwiczeń	2
Łączna liczba godzin	25
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.

Na kierunkach studiów, na których obowiązują standardy kształcenia oraz odrębne przepisy określone przez właściwego ministra, karty modułów powinny także uwzględniać powyższe uregulowania

*należy odpowiednio wypełnić

** należy wpisać formę/formy przypisane do modułu określone w programie studiów (ćwiczenia, seminarium, konwersatorium, lektorat, laboratorium, warsztat, projekt, zajęcia praktyczne, zajęcia terenowe, zajęcia wychowania fizycznego, praktyka zawodowa, inne)