

KARTA PRZEDMIOTU

Wydział Nauk o Zdrowiu
Kierunek studiów: Ratownictwo medyczne
Forma studiów: niestacjonarne
Stopień studiów: licencjackie
Rok akademicki: 2024/2025

PSYCHOLOGIA STRESU	
NAZWA PRZEDMIOTU	Psychologia stresu
LICZBA PUNKTÓW ECTS	
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
PROWADZĄCY	dr Mateusz Barłóg
OSOBA ODPOWIEDZIALNA	dr Mateusz Barłóg
LICZBA GODZIN	
WYKŁADY	10 godz.
ĆWICZENIA	10 godz
CELE PRZEDMIOTU	
CEL 1	Zaznajomienie studentów z aspektami psychologii stresu
EFEKTY UCZENIA SIĘ	
MW1	Osoba studiująca zna zasady komunikacji w sytuacjach typowych dla wykonywania zawodu ratownika medycznego; B.W.19
MW2	Osoba studiująca zna zagadnienia dotyczące zespołu stresu pourazowego, reakcji fizjologicznych i emocjonalnych, poznawczych oraz interpersonalnych, a także mechanizmy funkcjonowania człowieka w sytuacjach trudnych; B.W.21
MW3	Osoba studiująca zna techniki redukowania lęku i sposoby relaksacji oraz mechanizmy powstawania i objawy zespołu wypalenia zawodowego, a także metody zapobiegania powstaniu tego zespołu; B.W.22

PSYCHOLOGIA STRESU

MU4

Osoba studiująca potrafi:
 udzielać informacji o podstawowych zabiegach i czynnościach dotyczących pacjenta oraz informacji na temat jego stanu zdrowia;
 komunikować się ze współpracownikami w ramach zespołu, udzielając im informacji zwrotnej i wsparcia;
 zapobiegać zespołowi stresu pourazowego po traumatycznych wydarzeniach, w tym przeprowadzać podsumowanie zdarzenia traumatycznego (debriefing) w zespole;
 radzić sobie ze stresem przy wykonywaniu zawodu ratownika medycznego
 oceniać funkcjonowanie człowieka w sytuacjach trudnych (stres, konflikt frustracja);
 U4,U11, U13, U14, U15

MK5

Osoba studiująca potrafi: aktywnie słuchać, nawiązywać kontakty interpersonalne, skuteczne i empatycznie porozumiewać się z pacjentem; dostrzegać czynniki wpływające na reakcje własne i pacjenta oraz dostrzegać i rozpoznawać własne ograniczenia, dokonywać samooceny deficytów i potrzeb edukacyjnych
 K1,K2,K5

WYMAGANIA WSTĘPNE

TREŚCI PROGRAMOWE

SZCZEGÓŁOWY OPIS BLOKÓW TEMATYCZNYCH

WYKŁADY 1

Wprowadzenie do psychologii stresu.

WYKŁADY 2

Biologiczne i medyczne koncepcje stresu.

WYKŁADY 3

Psychologiczne koncepcje stresu.

WYKŁADY 4

Sposoby radzenia sobie ze stresem.

WYKŁADY 5

Stres zawodowy i wypalenie zawodowe.

ĆWICZENIE 1

Zasoby psychologiczne w radzeniu sobie ze stresem.

ĆWICZENIE 2

Prężność psychiczna.

ĆWICZENIE 3 – 5

Radzenie sobie ze stresem – techniki.

METODY DYDAKTYCZNE

PSYCHOLOGIA STRESU	
M1	Wykłady
M2	Praca w grupach
M3	Praca z podręcznikiem
M4	Dyskusja
NAKŁAD PRACY STUDENTA	
GODZINY KONTAKTOWE Z NAUCZYCIELEM AKADEMICKIM	Godziny wynikające z planu studiów 20
	Konsultacje przedmiotowe
	Egzaminy i zaliczenia w sesji
GODZINY BEZ UDZIAŁU NAUCZYCIELA AKADEMICKIEGO	Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury 5
	Opracowanie wyników
	Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU	25
REGULAMIN ZAJĘĆ I WARUNKI ZALICZENIA	
1. W ramach ćwiczeń dopuszczana jest jedna nieobecność niezależnie od przyczyny. W przypadku większej liczby nieobecności - należy zrealizować zajęcia w innym terminie z inną grupą ćwiczeniową 2 Warunkiem dopuszczenia do zaliczenia konwersatoriów jest uzyskanie zaliczenia ćwiczeń 3 Student formalnie otrzymuje ocenę z ćwiczeń w zakresie umiejętności i kompetencji społecznych oraz ocenę konwersatoriów w zakresie wiedzy	
METODY OCENY POSTĘPU STUDENTÓW	
W ZAKRESIE WIEDZY	Referat podsumowujący zajęcia.
W ZAKRESIE UMIEJĘTNOŚCI	Obserwacja na zajęciach, aktywność, ćwiczenia, mini-dyskusje.
W ZAKRESIE KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH	Obserwacja na zajęciach, aktywność, ćwiczenia, mini-dyskusje.
SPRAWDZIANY KSZTAŁTUJĄCE	
SPRAWDZIANY PODSUMOWUJĄCE (I i II termin)	

PSYCHOLOGIA STRESU

KRYTERIA EGZAMINU/ ZALICZENIA Z OCENĄ

NA OCENĘ 3,0	Osoba studiująca potrafi poddać analizie daną sytuację za pomocą jednej teorii psychologicznej.
NA OCENĘ 3,5	Osoba studiująca potrafi poddać analizie daną sytuację za pomocą dwóch teorii psychologicznych.
NA OCENĘ 4,0	Osoba studiująca potrafi poddać analizie daną sytuację za pomocą trzech teorii psychologicznych.
NA OCENĘ 4,5	Osoba studiująca potrafi poddać analizie daną sytuację za pomocą trzech teorii psychologicznych. Jest aktywna na zajęciach.
NA OCENĘ 5,0	Osoba studiująca potrafi poddać analizie daną sytuację za pomocą trzech teorii psychologicznych oraz poddać je krytycznej ocenie. Jest aktywna na zajęciach.

LITERATURA OBOWIĄZKOWA

Terelak J.F. (2001). *Psychologia stresu*. Bydgoszcz: Oficyna wydawnicza Branta
Ogińska-Bulik, N. (2006). *Stres zawodowy w zawodach usług społecznych: źródła konsekwencje, zapobieganie*. Warszawa: Difin.

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA

Heszen I. (2013). *Psychologia stresu*. Warszawa: PWN.