

KARTA PRZEDMIOTU

1. Informacje wstępne

| | |
|-------------------------------------|---|
| Nazwa przedmiotu | Psychologia stresu i wypalenia zawodowego |
| Wydział | Wydział Psychologii, Pedagogiki i Nauk Humanistycznych |
| Kierunek | Psychologia |
| Specjalność/Ścieżka specjalizacyjna | — |
| Poziom PRK | 7 PRK |
| Poziom kształcenia | jednolite studia magisterskie |
| Forma studiów | studia stacjonarne |
| Grupa zajęć | — |
| Liczba punktów ECTS | 3 |
| Rodzaj przedmiotu | obowiązkowy |
| Liczba godzin ogółem | 25 godz. |
| Cykl dydaktyczny | 2020/2021 zimowy |
| Semestr studiów | 7 |
| Rok studiów | 4 |
| Profil kształcenia | praktyczny |
| Rok realizacji | 2023/2024 |
| Język wykładowy | polski |
| Osoba odpowiedzialna za przedmiot | prof. UAFM dr hab. Ewa Wilczek-Rużyczka (e-mail: ewilczek-ruzyczka@uafm.edu.pl) |

Semestr, liczba punktów ECTS, rodzaj zajęć, liczba godzin w planie studiów

| Semestr | Wykład |
|---------|-----------------|
| 7 | 25 godz. 3 ECTS |

2. Cele przedmiotu

| | |
|----|--|
| C1 | Dostarczenie wiedzy na temat stresu w ujęciu biologicznym i psychologicznym, relacji między stresem i emocjami, wydarzeń życiowych, poznawczej oceny sytuacji, utraty zasobów, radzenia sobie ze stresem, istoty readaptacji, następstw stresu oraz moderatorów stresu, a także wiedzy na temat wypalenia zawodowego w perspektywie wielowymiarowej i innej, uwarunkowania i mechanizmu wypalenia zawodowego, objawów i konsekwencji wypalenia zawodowego oraz zapobiegania. |
|----|--|

3. Wymagania wstępne

Procesy poznawcze, psychologia osobowości, diagnoza psychologiczna, psychologia emocji i motywacji, stosowana psychologia zdrowia oraz psychopatologia.

4. Opis efektów uczenia się

| | | |
|-----------|---|----------|
| W1 | Wiedza: Student który zaliczył przedmiot definiuje stres, rozumie relacje między stresem a emocjami, opisuje wydarzenia życiowe, zrelacjonuje poznawczą ocenę sytuacji, utratę zasobów, radzenie sobie ze stresem, istotę readaptacji i następstw stresu, scharakteryzuje moderatory stresu, definiuje wypalenie zawodowe, rozumie mechanizm wypalenia zawodowego, opisze objawy i stopnie wypalenia zawodowego, scharakteryzuje konsekwencje wypalenia i zapobieganie. | EUK7_W8 |
| U1 | Umiejętności: Analizuje stres, relacje między stresem a emocjami, diagnozuje wydarzenia życiowe, poznawczą ocenę sytuacji, utratę zasobów, radzenie sobie ze stresem, analizuje istotę readaptacji, następstw stresu, dokonuje eksploracji i moderatorów stresu. | EUK7_U4 |
| U2 | Umiejętności: Udziela wsparcia, diagnozuje wypalenie zawodowe, analizuje mechanizm wypalenia, objawy, konsekwencje oraz zapobieganie. | EUK7_U4 |
| K1 | Kompetencje społeczne: Jest świadomy konieczności stałego uaktualnienia wiedzy, analizuje swoje zachowanie, okazuje otwartość i wsparcie dla osób wymagających pomocy. | EUK7_KS2 |

5. Treści programowe

Wykład (25 godz.)

| Kod | Tematyka zajęć (nr semestru: 7) |
|------|--|
| Wyk1 | Wprowadzenie do problematyki stresu i wypalenia zawodowego. Stres w perspektywie biologicznej i psychologicznej. 3 godz. |
| Wyk2 | Relacje między stresem a emocjami. 2 godz. |
| Wyk3 | Wydarzenia życiowe, poznawcza ocena sytuacji, utrata zasobów. 3 godz. |
| Wyk4 | Radzenie sobie ze stresem, istota readaptacji, następstwa stresu. 3 godz. |
| Wyk5 | Moderatory stresu - predyspozycje indywidualne, zasoby i wsparcie. 2 godz. |
| Wyk6 | Wypalenie zawodowe w perspektywie wielowymiarowej i jednowymiarowej. 3 godz. |
| Wyk7 | Mechanizm wypalenia zawodowego. 4 godz. |
| Wyk8 | Objawy wypalenia i konsekwencje. 2 godz. |
| Wyk9 | Zapobieganie wypaleniu zawodowemu. 3 godz. |

6. Metody dydaktyczne

| | |
|---------------|---------|
| Wykład | |
| M20 | Wykłady |

7. Nakład pracy studenta

| Forma aktywności studenta | Obciążenie studenta |
|---------------------------------|---------------------|
| Wykład | 25 godz. |
| W tym metodą e-learning: | 0 godz. |

| | |
|---|-----------------|
| Praca własna studenta | |
| zapoznanie się z literaturą, Praca własna studenta- test, Praca własna studenta | 50 godz. |

| | |
|--|-----------------|
| Całkowite obciążenia | |
| Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta | 75 godz. |
| Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu | 3 ECTS |

8. Kryteria oceny

Warunki zaliczenia przedmiotu:

Test jednokrotnego wyboru

| Wykłady (Egzamin końcowy / Zaliczenie końcowe) | |
|---|--|
| Na ocenę 5: | uzyskanie co najmniej 91% liczby punktów z testu |
| Na ocenę 4,5: | uzyskanie co najmniej 84% liczby punktów z testu |
| Na ocenę 4: | uzyskanie co najmniej 77% liczby punktów z testu |
| Na ocenę 3,5: | uzyskanie co najmniej 70% liczby punktów z testu |
| Na ocenę 3: | uzyskanie co najmniej 63% liczby punktów z testu |

9. Literatura

Literatura podstawowa

1. Heszen Irena — Psychologia stresu, Warszawa, 2016, Wydawnictwo Naukowe PWN
2. Leiter Michael P.; Maslach Christina; Braksal Katarzyna.; Wolters Kluwer Polska — Pokonać wypalenie zawodowe sześć strategii poprawienia relacji z pracą, Warszawa, 2010, Wolters Kluwer Polska

Literatura uzupełniająca

1. Zimbardo P. G , Gerrig R. J. — Psychologia i życie, Warszawa, 2006, Wydawnictwo Naukowe PWN

Publikacje prowadzącego

1. Wilczek-Rużyczka Ewa — Wypalenie zawodowe a empatia u lekarzy i pielęgniarek, Kraków, 2008, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego
2. Wilczek-Rużyczka Ewa — Wypalenie zawodowe pracowników medycznych, Warszawa, 2014, Wydawnictwo ABC a Wolters Kluwer business

10. Informacja o osobach prowadzących zajęcia

Osoby prowadzące zajęcia

prof. UAFM dr hab. Ewa Wilczek-Rużyczka (e-mail: ewilczek-ruzyczka@uafm.edu.pl)