

KARTA PRZEDMIOTU

1. Informacje wstępne

Nazwa przedmiotu	Psychologia stresu i wypalenia zawodowego
Wydział	Wydział Nauk Społecznych i Filologii
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	2023/2024 zimowy
Semestr studiów	7
Rok studiów	4
Profil kształcenia	ogólnoakademicki
Rok realizacji	2026/2027
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	
	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

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