

Stres, sytuacje trudne i wypalenie zawodowe - opis przedmiotu

Informacje ogólne	
Nazwa przedmiotu	Stres, sytuacje trudne i wypalenie zawodowe
Kod przedmiotu	14.4-WP-PSChM- SSTiWZ
Wydział	Wydział Nauk Społecznych
Kierunek	Psychologia
Profil	ogólnoakademicki
Rodzaj studiów	jednolite magisterskie
Semestr rozpoczęcia	semestr zimowy 2022/2023

Informacje o przedmiocie	
Semestr	6
Liczba punktów ECTS do zdobycia	1
Typ przedmiotu	obowiązkowy
Język nauczania	polski
Sylabus opracował	dr inż. Anna Góralewska-Słońska

Formy zajęć					
Forma zajęć	Liczba godzin w semestrze (stacjonarne)	Liczba godzin w tygodniu (stacjonarne)	Liczba godzin w semestrze (niestacjonarne)	Liczba godzin w tygodniu (niestacjonarne)	Forma zaliczenia
Wykład	15	1	-	-	Zaliczenie na ocenę

Cel przedmiotu

Celem wykładu jest:

- zaprezentowanie studentom koncepcji stresu w ujęciu psychologicznym, medycznym i biologicznym oraz organizacyjnym,
- prezentacja treści pozwalających na identyfikowanie źródeł stresu,
- przedstawienie zagadnień związanych z radzeniem sobie ze stresem, prezentując treści umożliwiające kształtowania umiejętności praktycznego korzystania z wiedzy psychologicznej w celu tworzenia strategii radzenia sobie ze stresem,
- zapoznanie studentów z koncepcją sytuacji trudnych oraz zjawiskiem wypalenia zawodowego, jako szczególnego zagrożenia związanego z wykonywaniem zawodu pomocowego.

Wymagania wstępne

Podstawowa wiedza z zakresu psychologii ogólnej, rozwojowej oraz biologicznych podstaw zachowań człowieka.

Zakres tematyczny

Wykład:

- Pojęcie i klasyfikacja sytuacji trudnych, zachowanie człowieka w sytuacjach trudnych.
- Stres - pojęcie, geneza badań.
- Koncepcje stresu: biologiczne, medyczne, psychologiczne.
- Źródła stresu, reakcje na stres i strategie radzenia sobie ze stresem.
- Stres w środowisku pracy, przyczyny i konsekwencje oraz metody radzenia sobie ze stresem w miejscu pracy.
- Syndrom wypalenia zawodowego: wybrane modele teoretyczne, uwarunkowania oraz skutki syndromu wypalenia zawodowego jak również profilaktyka syndromu wypalenia zawodowego.

Metody kształcenia

Wykład: konwencjonalny, konwersatoryjny

Efekty uczenia się i metody weryfikacji osiągania efektów uczenia się

Opis efektu	Symbole efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
Student w pogłębiony sposób zna specyfikę sytuacji trudnych. Student definiuje stres w kategoriach biologicznych i psychologicznych. Student rozumie złożone relacje między stresem a emocjami, opisuje wydarzenia życiowe, zrelacjonuje poznawczą ocenę sytuacji, utraty zasobów, radzenie sobie ze stresem, istotę readaptacji i następstw stresu, scharakteryzuje moderatory stresu. Student rozpoznaje, rozumie i analizuje mechanizmy wypalenia zawodowego, objawy i fazy powstawania syndromu. Student charakteryzuje złożone i zróżnicowane konsekwencje wypalenia i możliwości zapobiegania.	- K_W01 - K_W04 - K_W09	test końcowy	Wykład
Student ma świadomość związku stresu i wypalenia zawodowego oraz ich znaczenia dla codziennego funkcjonowania jednostki	K_K01	test końcowy	Wykład

Opis efektu	Symbole efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
Student posiada umiejętność rozpoznawania złożonych i zróżnicowanych uwarunkowań stresu i wypalenia zawodowego, potrafi zaprojektować i rozpoznać adaptacyjne metody radzenia sobie ze stresem. Jak również zaprojektować zachowania w środowisku pracy służące prewencji wypalenia zawodowego.	• K_U02	• test końcowy	• Wykład

Warunki zaliczenia

Test końcowy - test na ocenę zawierający pytania zamknięte jednokrotnego wyboru z treści omawianych na wykładach oraz zadanej lektury przedmiotu.

Literatura podstawowa

- Terelak, J. F. (2017). *Stres życia. Perspektywa psychologiczna*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe UKSW.
- Heszen, I. (2013). *Psychologia stresu*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN
- Sęk, H. (red.). (2010). *Wypalenie zawodowe, przyczyny, zapobieganie*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN
- Terelak, J. (2008). *Człowiek i stres*. Bydgoszcz-Warszawa: Oficyna Wydawnicza Branta
- Strelau J., (2000) Temperament a stres: temperament jako czynnik moderujący stresory, stan i skutki stresu oraz radzenie sobie ze stresem. W: Heszen-Niejodek I, Ratajczak Z. (red.) *Człowiek w sytuacji stresu*. Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego;

Literatura uzupełniająca

- Robert J., McCann V. , Zimbardo P. (2017). *PSYCHOLOGIA Kluczowe koncepcje T. 5 Człowiek i jego środowisko*. Wydawnictwo Naukowe PWN
- Cichosz A. (2020). *Zarządzanie stresem w organizacji*. Warszawa: Difin
- Sapolsky, R. M., (2010). *Dlaczego zebry nie mają wrzodów? Psychofizjologia stresu*. Warszawa: Wyd.Naukowe PWN S.A
- Konieczny, T., (2014). *Stres w organizacji*. Gdańsk: Wyd. Harmonia.
- Tomiyama, A. J. (2019). Stress and obesity. *Annual review of psychology*, 70, 703-718.

Uwagi

Zmodyfikowane przez dr hab. Iwona Grzegorzewska, prof. UZ (ostatnia modyfikacja: 03-04-2023 15:16)

Wygenerowano automatycznie z systemu SyllabUZ