

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 2018/2019

Informacje o przedmiocie	
Semestr	6
Liczba punktów ECTS do zdobycia	4
Typ przedmiotu	obowiązkowy
Język nauczania	polski
Sylabus opracował	dr hab. Tatiana Ronginska, prof. UZ

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	9	0,6	Egzamin
Ćwiczenia	30	2	18	1,2	Zaliczenie na ocenę

Cel przedmiotu

Celem przedmiotu jest zapoznanie studentów z wiodącymi teoretycznymi koncepcjami stresu i jego źródłami. Rozszerzona zostanie wiedza o psychospołecznych moderatorach/mediatorach stresu. Ponadto studenci zapoznają się z różnymi strategiami radzenia sobie ze stresem – zarówno skutecznymi, jak i nieskutecznymi, a także możliwościami kształtowania umiejętności praktycznego korzystania z wiedzy psychologicznej w celu przezwyciężenia objawów stresu i wypalenia zawodowego.

Wymagania wstępne

Wiedza z zakresu psychologii ogólnej i rozwojowej

Zakres tematyczny

Pojęcie i klasyfikacja sytuacji trudnych, czynniki kształtujące zachowania jednostki w sytuacjach trudnych. Stres i reakcje na stres - wprowadzenie do problematyki. Sytuacje stresowe jako rodzaj sytuacji ekstremalnych, strategie radzenia sobie ze stresem: fizjologiczne i psychologiczne efekty stresu. Salutogenetyczne i patologiczne ujęcie stresu, stres jako czynnik motywacyjny, zagrożenie związane z długotrwałym przeżywaniem stresu. Stres zawodowy i wypalenie psychiczne w środowisku pracy Pojęcie syndromu wypalenia zawodowego, modele teoretyczne. Powstawanie syndromu: fazy, objawy. Źródła syndromu wypalenia: psychiczne i środowiskowe. Konsekwencje syndromu wypalenia: zdrowotne i psychologiczne. Profilaktyka syndromu wypalenia zawodowego. Teoria zasobów. Odporność psychiczna, pomiar odporności. Metody diagnozowania podatności na syndrom wypalenia: kwestionariusze MBI oraz AVEM.

Metody kształcenia

Wykład konwencyonalny, wykład konwersatoryjny, burza mózgów, prezentacje multimedialne, dyskusja, metoda przypadków, praca z dokumentem źródłowym, praca w grupach

Efekty uczenia się i metody weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się

Opis efektu	Symbole efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
Student definiuje stres w kategoriach biologicznych i psychologicznych. Student rozumie 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, rozpoznaje, rozumie i analizuje mechanizmy wypalenia zawodowego, objawy i fazy powstawania syndromu. Student scharakteryzuje konsekwencje wypalenia i możliwości zapobiegania, ocenia stopień zagrożenia, stosuje metody zapobiegawcze.	K_W01 K_W04 K_W09	Egzamin pisemny – test jednokrotnego wyboru, Ćwiczenia: test pisemny - jednokrotnego wyboru	- Wykład - Ćwiczenia
Student jest świadomy konieczności stałego uaktualnienia wiedzy.	K_K01	Ćwiczenia: bieżąca kontrola i ocena aktywności na zajęciach, wystąpienie publiczne, test	- Wykład - Ćwiczenia

Opis efektu	Symbolle efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
Student analizuje stres, relacje między stresem a procesami poznawczymi i emocjami, diagnozuje wydarzenia życiowe, poznawcze oceny sytuacji, utraty zasobów, radzenie sobie ze stresem, dokonuje eksploracji moderatorów stresu.	• K_U02	• Ćwiczenia: bieżąca kontrola i ocena aktywności na zajęciach, prezentacja tekstu naukowego - krytyczna analiza	• Wykład • Ćwiczenia

Warunki zaliczenia

Wykład: Egzamin pisemny - test na ocenę zawierający pytania zamknięte jednokrotnego wyboru z treści omawianych na wykładach.

Ćwiczenia: Zaliczenie z oceną – ocena końcowa na podstawie punktów cząstkowych uzyskanych w wyniku indywidualnej aktywności studenta (student za jednorazową aktywność może uzyskać 0,1p. do 0,2p.), jak również, na podstawie aktywnego uczestnictwa studenta w pracy zespołowej (student za jednorazową aktywność może uzyskać 0,1p.), a także z wystąpienia publicznego, ocenianego w skali 0,1 do 0,4 (w zależności od stopnia atrakcyjności wystąpienia mierzonego oceną opartą na wcześniej podanych kryteriach poprawnego wystąpienia publicznego. Podstawę oceny stanowi ocena punktowa wynikająca ze sprawdzenia poziomu wiedzy teoretycznej studenta (pytania zostają sformułowane w oparciu o zagadnienia omawiane na ćwiczeniach) - ustalona zostaje wartość punktów, którą student musi zdobyć w celu otrzymania oceny pozytywnej z testu – student powinien zdobyć minimum 56% punktów (progi ocen punktowych z testu (56-60% 3,0; 61-65% 3,25; 66-70% 3,5; 71-75% 3,75; 76-80% 4,0; 81-85% 4,25; 86-90% 4,5; 91-95% 4,75; 96-100% 5,0;). Studentowi po pozytywnym zaliczeniu testu do oceny końcowej doliczane są punkty z aktywności i wystąpienia. Suma punktów z testu oraz aktywności stanowi ocenę końcową z przedmiotu (bardzo dobry 5,0 – 4,65; dobry plus 4,64 – 4,25; dobry 4,24 – 3,75, dostateczny plus 3,74 – 3,35; dostateczny 3,34 – 3,0).

Warunkiem przystąpienia do egzaminu jest pozytywna ocena z ćwiczeń.

Ocenę końcową: ustala się na podstawie średniej arytmetycznej ze wszystkich zajęć wchodzących w skład przedmiotu oraz oceny z ewentualnego egzaminu, zgodnie z zasadą:

od 2,5 do 3,24 - dostateczny; od 3,25 do 3,74 - dostateczny plus, od 3,75 do 4,24 - dobry, od 4,25 do 4,74 - dobry plus, od 4,75 do 5,0 - bardzo dobry.

Zgodnie z § 26 pkt 3 Regulaminu Studiów UZ ocena nie może być niższa od najniższej, ani wyższa od najwyższej z ocen zajęć wchodzących w skład tego przedmiotu. Przy ustalaniu oceny końcowej pod uwagę bierze się także oceny negatywne uzyskane w toku egzaminowania.

Literatura podstawowa

- Hobfoll, S.E., Stres, kultura i społeczność. Psychologia i filozofia stresu. Gdańsk 2006.
- Sęk, H. i Cieślak, R., Wsparcie społeczne – sposoby definiowania, rodzaje i źródła wsparcia, wybrane koncepcje teoretyczne. W: Sęk, H. i Cieślak, R. (red.). Wsparcie społeczne, stres i zdrowie, Warszawa 2006.
- Terelak, J., Człowiek i stres. Bydgoszcz-Warszawa 2008.
- Terelak, J.F. Psychologia stresu. Warszawa: Branta, 2001.
- Sęk, H., Wypalenie zawodowe. Przyczyny. Mechanizmy. Zapobieganie. Warszawa 2000.
- Ronginska, T., Gaida, W. Strategie radzenia sobie z obciążeniem psychicznym w pracy zawodowej. Zielona Góra, 2001.
- Burisch, M. Das Burnout-Syndrom - Theorie der inneren Erschöpfung, Berlin, Heidelberg: Springer, 1989.

Literatura uzupełniająca

- Pines, A.M., Wypalenie – w perspektywie egzystencjalnej. W: Sęk, H., Wypalenie zawodowe. Przyczyny. Mechanizmy. Zapobieganie. Warszawa 2000.
- Fengler, J. (2000), Pomaganie mężczyznom. Wypalenie w pracy zawodowej, Gdańsk, GWP.
- Wrześniewski, K. (1993), Styl życia a zdrowie: wzór zachowania A, Warszawa.

Uwagi

Zmodyfikowane przez dr inż. Anna Góralewska-Słońska (ostatnia modyfikacja: 04-05-2018 12:23)

Wygenerowano automatycznie z systemu SylabUZ