

SYLABUS

Stres i wypalenie zawodowe

Informacje podstawowe

Jednostka organizacyjna: Wydział Profilaktyki i zdrowia	Rok akademicki 2025/2026		
Kierunek studiów: Ratownictwo medyczne	Rok studiów/ semestr Rok III; sem. 6		
Poziom kształcenia: Studia pierwszego stopnia Poziom kwalifikacji PRK: VI	Kod przedmiotu: A- Nauki przedkliniczne; B- Nauki społeczne i behawioralne; C- Nauki kliniczne; <u>Moduły do dyspozycji nauczyciela</u> ; Praktyka zawodowa		
Odniesienie do efektów uczenia się na poziomie 6 wskazanych w uniwersalnych charakterystykach poziomów PRK: P6U_W; P6U_U; P6U_K			
Forma studiów: niestacjonarne	Statut przedmiotu: Obowiązkowy		
Profil studiów: praktyczny	Forma weryfikacji uzyskanych efektów uczenia się: Zaliczenie na ocenę		
Dyscypliny: Nauki o zdrowiu/ Nauki medyczne	Liczba punktów ECTS: 1		
Koordynator przedmiotu:			
Prowadzący zajęcia:			
Wymagania wstępne: Przed przystąpieniem do realizacji przedmiotu student powinien posiadać wiedzę, umiejętności i kompetencje społeczne z zakresu: Psychologii, etyki			
Założenia i cele dla przedmiotu: W wyniku procesu kształcenia student powinien: znać zasady radzenia sobie ze stresem wynikającym z obciążenia zawodowego			
Efekty uczenia się dla przedmiotu			
Efekty w zakresie:	Odniesienie do efektów uczenia się na poziomie 6 charakterystyk drugiego stopnia PRK	Kierunkowe efekty uczenia się	Metody weryfikacji
Wiedzy- Student zna i rozumie:			

rolę stresu w etiopatogenezie i przebiegu chorób oraz mechanizmy radzenia sobie ze stresem	P6S_WG	B.W13	kolokwium
teorie stresu psychologicznego w zależności między stresem a stanem zdrowia oraz inne psychologiczne determinanty zdrowia		B.W14	
zagadnienia dotyczące zespołu stresu pourazowego, reakcji fizjologicznych i emocjonalnych, procesów poznawczych i interpersonalnych oraz mechanizmy funkcjonowania człowieka w sytuacjach trudnych		B.W36	
techniki redukowania lęku i sposoby relacji, mechanizmy powstawania i objawy zespołu wypalenia zawodowego oraz metody zapobiegania powstaniu tego zespołu		B.W37	
Problematykę postępowania w sytuacjach interwencji kryzysowych oraz zasady i metody radzenia sobie ze stresem przy wykonywaniu zawodu ratownika medycznego		B.W51	

Umiejętności- Student potrafi:

stosować-w podstawowym zakresie- psychologiczne interwencje motywujące i wspierające	P6S_UO	B.U10	Ćwiczenie grupowe
zapobiegać zespołowi stresu pourazowego po traumatycznych wydarzeniach, w tym przeprowadzić podsumowanie zdarzenia traumatycznego (<i>debriefing</i>) w zespole		B.U13	
radzić sobie ze stresem podczas czynności związanych z wykonywaniem zawodu ratownika medycznego		B.U14	

Kompetencje społecznych- Student jest gotów do:

zwracania się do ekspertów w przypadku trudności z samodzielnym rozwiązaniem problemu; nawiązywania kontaktów interpersonalnych	P6S_KK		obserwacja pracy studenta;
--	--------	--	----------------------------

Bilans punktów ECTS

Szacowany nakład pracy

Forma	Liczba godzin		Liczba punktów ECTS	
	Sem 5	Sem 6	Sem 5	Sem 6
Wykład	-	10	-	1
Ćwiczenia	-	-	-	
Seminarium	-	10	-	
Praca własna studenta	-	-	-	-
Łączny nakład pracy studenta	20		1	
Liczba godzin kontaktowych	20			
Nakład pracy związany z zajęciami o charakterze praktycznym	-			

Kryteria oceny

Kryteria oceny pracy etapowej	Ocena niedostateczna (2,0)- student nie osiągnął wymaganych efektów uczenia się; student powinien gruntownie powtórzyć całość materiału	poniżej 49,5%
	Ocena dostateczna (3,0)- student osiągnął efekty w stopniu dostatecznym; praca spełnia minimalne kryteria	49,6-61,7%
	Ocena dość dobra (3,5)- student osiągnął efekty w stopniu dość dobrym; praca zadowalająca, ale ze znaczącymi (istotnymi) brakami	61,8-73,4%
	Ocena dobra (4,0)- student osiągnął efekty w stopniu dobrym; praca dobra jednak z szeregiem zauważalnych błędów	73,5-85,2%

	Ocena ponad dobra (4,5)- student osiągnął efekty w stopniu ponad dobrym; praca powyżej przeciętnej nielicznymi błędami	85,3-97,1%
	Ocena bardzo dobra (5,0)- student osiągnął efekty w stopniu bardzo dobrym; praca wskazująca na opanowanie wymaganej wiedzy z dopuszczeniem jedynie drugorzędnych błędów	97,2-100%

Literatura

Literatura obowiązkowa	Steciwo, A., Mastalerz-Migas, A red.(2012). Stres oraz wypalenie zawodowe: jak rozpoznawać, zapobiegać i leczyć. Wrocław, Elsevier Urban & Partner Sęk H. (red)., Wypalenie zawodowe. Przyczyny. Mechanizmy. Zapobieganie, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa, 2012. Makara-Studzińska M. , Stres i wypalenie zawodowe u lekarzy diagnoza terapia profilaktyka, Medical Education, 2020
Literatura dodatkowa	Maslach, Ch., Leiter, M.P., Prawda o wypaleniu zawodowym (2011) Maslach, Ch., Leiter, M.P., Pokonać wypalenie zawodowe. Sześć strategii poprawienia relacji z pracą, Wolters Kluwer 2016

Treści programowe

L.P.	Treści programowe	Forma prowadzenia zajęć	Liczba godzin
------	-------------------	-------------------------	---------------

SEMESTR 6

1	Wprowadzenie w problematykę stresu i wypalenia zawodowego, znaczenie pojęć, kluczowe terminy, najnowsze badania	Wykład	1
2	Wypalenie zawodowe – historia badań, koncepcje, narzędzia pomiaru, diagnoza i przeciwdziałanie, wyniki badań w różnych grupach zawodowych	Wykład	1
3	Klasyczne koncepcje stresu – ujęcia w paradygmacie inżynierskim, biologicznym i ewolucyjnym, podejście psychologiczne.	Wykład	1
4	Współczesne teorie stresu (R. Lazarusa podejście interakcyjne, S. Hobfolla teoria zachowania zasobów - COR, współczesne rozwinięcia koncepcji R. Karaska)	Wykład	1
5	Stres a zdrowie, osobowościowe uwarunkowania zdrowia i choroby w kontekście stresu, stres niszczący i mobilizujący, najnowsze badania	Wykład	1
6	Praca i kariera jako źródło stresu, satysfakcja z pracy, stresory organizacyjne i poza-organizacyjne, stres na stanowiskach kierowniczych	Wykład	1
7	Stresory i ich różnorodność.	Wykład	1
8	Somatyczne, psychologiczne i społeczne objawy stresu.	Wykład	1
9	Zapobieganie stresowi i radzenie sobie ze stresem	Wykład	1
10	Terapia osób wypalonych zawodowo	Wykład	1

11	Sposoby przeciwdziałania rozwojowi wypalenia zawodowego z perspektywy indywidualnej, zespołowej i instytucjonalnej.	Seminarium	2,5
12	Rozwijanie umiejętności autorefleksji i współpracy w interdyscyplinarnym zespole specjalistów: korzystanie z różnych form wsparcia, odbarczenia emocjonalnego, skutecznych strategii radzenia sobie ze stresem w tym stresem zawodowym.	Seminarium	2,5
13	Działania profilaktyczne podejmowane przez pracodawców.	Seminarium	2,5
14	Opracowanie programu działań przeciwdziałających wypaleniu zawodowemu w wybranych zawodach.	Seminarium	2,5