

KARTA PRZEDMIOTU

Wydział Nauk o Zdrowiu
Kierunek studiów: Kosmetologia
Forma studiów: stacjonarne
Stopień studiów: licencjackie
Rok akademicki: 2024/2025

PSYCHOLOGIA STRESU i WYPALENIA ZAWODOWEGO	
NAZWA PRZEDMIOTU	Psychologia stresu i wypalenia zawodowego
LICZBA PUNKTÓW ECTS	2
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
PROWADZĄCY	mgr Marta Kowalewska
OSOBA ODPOWIEDZIALNA	mgr Marta Kowalewska
LICZBA GODZIN	
WYKŁADY	15
CELE PRZEDMIOTU	
CEL 1	Dostarczenie wiedzy na temat stresu, zgłębienie mechanizmów psychologicznych i biologicznych leżących u jego podstaw, a także jak rozpoznawać, mierzyć i stosować skuteczne strategie radzenia sobie ze stresem.
CEL 2	Dostarczenie wiedzy na temat wypalenia zawodowego, mechanizmu, objawów i konsekwencji oraz zapobiegania.
EFEKTY UCZENIA SIĘ	
MW1	Student, który zaliczył przedmiot zna podstawowe pojęcia i teorie związane ze stresem i wypaleniem zawodowym, EUK6_W5
MU2	Student definiuje i diagnozuje pojęcia: stres oraz wypalenie zawodowe, a także rozumie różnice między tymi zjawiskami EUK6_U6
MU3	Udziela wsparcia, analizuje mechanizm wypalenia, objawy stresu, konsekwencje oraz formy zapobiegania EUK6_U7
MK4	Jest świadomy konieczności stałego uaktualnienia wiedzy, analizuje swoje zachowanie, okazuje otwartość i wsparcie dla osób wymagających pomocy EUK6_KS1

PSYCHOLOGIA STRESU i WYPALENIA ZAWODOWEGO**WYMAGANIA WSTĘPNE**

Brak wymagań

TREŚCI PROGRAMOWE**SZCZEGÓŁOWY OPIS BLOKÓW TEMATYCZNYCH****WYKŁAD 1**

Definicja stresu: Co to jest stres? Różnice między stresem pozytywnym a negatywnym. Źródła stresu w miejscu pracy: Czynniki organizacyjne, relacje międzyludzkie, braki zasobów.

WYKŁAD 2

Mechanizmy odpowiedzi na stres: Reakcje fizjologiczne i psychologiczne. Definicja i etapy wypalenia: Symptomy, przyczyny i konsekwencje.

WYKŁAD 3

Różnice między wypaleniem a depresją: Jak rozpoznać wypalenie zawodowe. Czynniki ryzyka wypalenia zawodowego

WYKŁAD 4

Konsekwencje stresu i wypalenia zawodowego Strategie radzenia sobie ze stresem

WYKŁAD 5

Rozwój umiejętności interpersonalnych: Komunikacja, Rozwój umiejętności interpersonalnych: Asertywność Jak wiedza z zakresu psychologii stresu i wypalenia może być wykorzystana w praktyce.

METODY DYDAKTYCZNE**M1**

Wykłady

M2

Praca w grupach

M3

Dyskusja

NAKŁAD PRACY STUDENTA**GODZINY KONTAKTOWE
z NAUCZYCIELEM
AKADEMICKIM**

Godziny wynikające z planu studiów

15

Konsultacje przedmiotowe

Egzaminy i zaliczenia w sesji

**GODZINY BEZ UDZIAŁU
NAUCZYCIELA
AKADEMICKIEGO**

Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury

35

Opracowanie wyników

Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji

**SUMARYCZNA LICZBA
GODZIN DLA
PRZEDMIOTU**

50

REGULAMIN ZAJĘĆ i WARUNKI ZALICZENIA

PSYCHOLOGIA STRESU i WYPALENIA ZAWODOWEGO

Wszystkie zajęcia są obowiązkowe.

METODY OCENY POSTĘPU STUDENTÓW

W ZAKRESIE WIEDZY	Test wielokrotnego wyboru, jednokrotnej odpowiedzi
W ZAKRESIE UMIEJĘTNOŚCI	Obserwacja aktywności studentów na zajęciach
W ZAKRESIE KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH	Aktywność na zajęciach
SPRAWDZIANY KSZTAŁTUJĄCE	-
SPRAWDZIANY PODSUMOWUJĄCE (I i II termin)	Test

KRYTERIA EGZAMINU/ ZALICZENIA z OCENĄ

NA OCENĘ 3,0	60% -70% pozytywnych odpowiedzi w teście wielokrotnego wyboru, jednokrotnej odpowiedzi
NA OCENĘ 3,5	71% -75% pozytywnych odpowiedzi w teście wielokrotnego wyboru, jednokrotnej odpowiedzi
NA OCENĘ 4,0	76% -80% pozytywnych odpowiedzi w teście wielokrotnego wyboru, jednokrotnej odpowiedzi
NA OCENĘ 4,5	81% -90% pozytywnych odpowiedzi w teście wielokrotnego wyboru, jednokrotnej odpowiedzi
NA OCENĘ 5,0	91% -100% pozytywnych odpowiedzi w teście wielokrotnego wyboru, jednokrotnej odpowiedzi

LITERATURA OBOWIĄZKOWA

- E. Wilczek-Rużyczka — Wypalenie zawodowe a empatia u lekarzy i pielęgniarek, Kraków, 2008, Wydawnictwo UJ
E. Wilczek-Rużyczka — Wypalenie zawodowe pracowników medycznych, Warszawa, 2014, ABC Wolters Kluwer Polska

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA