*Załącznik nr 1.5 do Zarządzenia Rektora UR nr 7/2023*

**SYLABUS**

**dotyczy cyklu kształcenia***2024-2026*

*(skrajne daty*)

Rok akademicki 2025/2026

1. Podstawowe informacje o przedmiocie

|  |  |
| --- | --- |
| Nazwa przedmiotu | Profilaktyka wypalenia zawodowego |
| Kod przedmiotu\* |  |
| nazwa jednostki prowadzącej kierunek | Kolegium Nauk Społecznych |
| Nazwa jednostki realizującej przedmiot | Instytut Pedagogiki |
| Kierunek studiów | Pedagogika, sp. profilaktyka społeczna z resocjalizacją |
| Poziom studiów | Studia II stopnia |
| Profil | ogólnoakademicki |
| Forma studiów | Niestacjonarne |
| Rok i semestr/y studiów | II rok, 4 semestr |
| Rodzaj przedmiotu | Specjalnościowy |
| Język wykładowy | polski |
| Koordynator | Dr Anna Mazur |
| Imię i nazwisko osoby prowadzącej / osób prowadzących |  |

\* *-opcjonalni*e,*zgodnie z ustaleniami w Jednostce*

1.1.Formy zajęć dydaktycznych, wymiar godzin i punktów ECTS

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Semestr  (nr) | Wykł. | Ćw. | Konw. | Lab. | Sem. | ZP | Prakt. | Inne (jakie?) | **Liczba pkt. ECTS** |
| 4 |  | 8 |  |  |  |  |  |  | 2 |

1.2. Sposób realizacji zajęć

☐ zajęcia w formie tradycyjnej

☐ zajęcia realizowane z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość

1.3 Forma zaliczenia przedmiotu (z toku) (egzamin, zaliczenie z oceną, zaliczenie bez oceny)

Zaliczenie z oceną

2.Wymagania wstępne

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

3.cele, efekty uczenia się , treści Programowe i stosowane metody Dydaktyczne

3.1 Cele przedmiotu

|  |  |
| --- | --- |
| C1 | Zaprezentowanie studentom koncepcji stresu w ujęciu psychologicznym, medycznym i biologicznym oraz organizacyjnym. |
| C2 | Zapoznanie z technikami radzenia sobie ze stresem oraz kształtowanie umiejętności praktycznego korzystania z wiedzy psychologicznej w celutworzenia strategii radzenia sobie ze stresem. |
| C3 | Zapoznanie z koncepcjami sytuacji trudnych oraz zjawiskiem wypalenia zawodowego, jako szczególnego zagrożeniazwiązanego z wykonywaniem zawodu pomocowego. |

**3.2 Efekty uczenia się dla przedmiotu**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| EK (efekt uczenia się) | Treść efektu uczenia się zdefiniowanego dla przedmiotu | Odniesienie do efektów kierunkowych [[1]](#footnote-2) |
| EK­\_01 | Student posiada wiedzę na temat zespołu wypalenia zawodowego, jego uwarunkowań, przebiegu, konsekwencji, a także działań profilaktycznych, jakie należy podjąć, aby skutecznie przeciwdziałać wypaleniu zawodowemu. | K\_W06 |
| EK\_02 | Student zna specyfikę sytuacji trudnych. Rozpoznaje, rozumie i analizuje mechanizmy wypalenia zawodowego, objawy i fazy powstawania syndromu. Student charakteryzuje konsekwencje wypalenia i możliwości zapobiegania. | K\_W13 |
| EK\_03 | Student potrafi zidentyfikować oraz kontrolować czynniki obciążające oraz sprzyjające wystąpieniu wypalenia zawodowego w zawodzie pedagoga, posiada również umiejętność rozpoznawania uwarunkowań stresu i wypalenia zawodowego, potrafi zaprojektować działania w środowisku pracy służące prewencji wypalenia zawodowego. | K\_U08 |
| EK\_04 | Student jest ma świadomość relacji stresu i wypalenia zawodowego. Wykazuje gotowość do podejmowania wyzwań zawodowych i osobistych. Konstruuje własny plan rozwoju osobistego. | K\_K01 |

**3.3Treści programowe**

1. Problematyka wykładu

|  |
| --- |
| Treści merytoryczne |
| Nie dotyczy |

1. Problematyka ćwiczeń, konwersatoriów, laboratoriów, zajęć praktycznych

|  |
| --- |
| Treści merytoryczne |
| Zdrowie, zdrowie psychiczne, promocja zdrowia, profilaktyka, zachowania zdrowotne, styl życia. |
| Pojęcie, przyczyny, objawy i skutki stresu zawodowego |
| Wypalenie zawodowe jako skutek długotrwałego stresu. |
| Wypalenie zawodowe Metody diagnozy wypalenia zawodowego.– definicja, uwarunkowani, etapy, przegląd badań. |
| Profilaktyka i przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu |
| Warsztaty profilaktyczne – prezentacja prac projektowych. |

3.4 Metody dydaktyczne

Praca w grupach, praca w parach, ćwiczenia indywidualne, dyskusja, ćwiczenia dramowe, elementy wykładu, pogadanka, gra dydaktyczna, metoda projektów.

Np.:

*Wykład: wykład problemowy, wykład z prezentacją multimedialną, metody kształcenia na odległość*

*Ćwiczenia: analiza tekstów z dyskusją, metoda projektów(projekt badawczy, wdrożeniowy, praktyczny), praca w grupach (rozwiązywanie zadań, dyskusja),gry dydaktyczne, metody kształcenia na odległość*

*Laboratorium: wykonywanie doświadczeń, projektowanie doświadczeń*

4. METODY I KRYTERIA OCENY

4.1 Sposoby weryfikacji efektów uczenia się

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Symbol efektu | Metody oceny efektów uczenia się  (np.: kolokwium, egzamin ustny, egzamin pisemny, projekt, sprawozdanie, obserwacja w trakcie zajęć) | Forma zajęć dydaktycznych  (w, ćw, …) |
| ek\_01 | praca projektowa | ćw |
| ek\_02 | praca projektowa | ćw |
| ek\_03 | praca projektowa | ćw |
| ek\_04 | praca projektowa | ćw |

4.2 Warunki zaliczenia przedmiotu (kryteria oceniania)

|  |
| --- |
| ocena ćwiczeń – średnia ocen z:   * + prac projektowych i ich prezentacji (maksymalnie 15 punktów, minimum do zaliczenia 8 pkt.); analizowane kryteria oceny:     - formalne (m.in. struktura pracy, podział zagadnień, poprawność językowa, opracowanie graficzne, edycja tekstu) – maksymalnie 0-3 pkt.     - zgodność z tematem i założonymi celami – maksymalnie 0-3 pkt.     - poprawność merytoryczna – maksymalnie 0-3 pkt.     - sposób prezentacji – maksymalnie 0-3 pkt.     - poziom nowatorstwa/innowacji projektu – maksymalnie 0-3 pkt.   + aktywnego udziału studenta w zajęciach (w trakcie pracy nad projektami, podczas analizowania prezentowanych przez studentów projektów badawczych, w trakcie dyskusji) |

**5. CAŁKOWITY NAKŁAD PRACY STUDENTA POTRZEBNY DO OSIĄGNIĘCIA ZAŁOŻONYCH EFEKTÓW W GODZINACH ORAZ PUNKTACH ECTS**

|  |  |
| --- | --- |
| **Forma aktywności** | **Średnia liczba godzinna zrealizowanie aktywności** |
| Godziny z harmonogramu studiów | 8 |
| Inne z udziałem nauczyciela akademickiego  (udział w konsultacjach) | 22 |
| Godziny niekontaktowe – praca własna studenta  (przygotowanie do zajęć, przygotowanie pracy projektowej itp.) | 30 |
| SUMA GODZIN | 60 |
| **SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS** | 2 |

*\* Należy uwzględnić, że 1 pkt ECTS odpowiada 25-30 godzin całkowitego nakładu pracy studenta.*

6. PRAKTYKI ZAWODOWE W RAMACH PRZEDMIOTU

|  |  |
| --- | --- |
| wymiar godzinowy | Nie dotyczy |
| zasady i formy odbywania praktyk | Nie dotyczy |

7. LITERATURA

|  |
| --- |
| Literatura podstawowa:  Wybrane treści z następujących pozycji:  Bilska E., Profilaktyka wypalenia zawodowego (cz. I), Niebieska Linia, Nr 5, s. 15 – 17, 2008.  Bilska E., Profilaktyka wypalenia zawodowego (cz. II), Niebieska Linia, Nr 6, s. 31 – 34, 2008.  Chwedorowicz J., Orientacja w sobie i otoczeniu w profilaktyce wypalenia zawodowego, Edukacja Ustawiczna Dorosłych, Nr 4, s. 84 – 85, 2004.  Kozak S., Patologie w środowisku pracy. Zapobieganie i leczenie, rozdz. 4, 2009.  Maslach C., Wypalenia – w perspektywie wielowymiarowe,j [w:] Sęk H. (red.), Wypalenie zawodowe. Przyczyny, mechanizmy, zapobieganie, Warszawa 2004.  Olszewski J., Stres zawodowy i zespół wypalenia a funkcjonowanie psychospołeczne nauczycieli, Lublin2010, s. 128 – 142.  Santinello M., Kwestionariusz Wypalenia Zawodowego Link. Podręcznik, Wyd. Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, Warszawa 2014. |
| Literatura uzupełniająca:  Hartley, M.,. Stres w pracy. Kielce 2005.  Kozaka, J., Wypalenie zawodowe. Warszawa 2015, PZWL  Litzcke, S., Stres, mobbing i wypalenie zawodowe. GWP, Gdańsk 2007.  Maslach, K. Pokonać wypalenie zawodowe: sześć strategii poprawienia relacji z pracą. Warszawa 2010, Wolters Kluwer.  Stanek, K.,Wypalenie zawodowe pracowników socjalnych : stan i uwarunkowania w aspekcie pracy zawodowej. Katowice 2016, Śląsk.  Steciwko, A., Mastalerz-Migas, A red., Stres oraz wypalenie zawodowe: jak rozpoznawać, zapobiegać i leczyć. Wrocław 2012, Elsevier Urban & Partner. |

Akceptacja Kierownika Jednostki lub osoby upoważnionej

1. W przypadku ścieżki kształcenia prowadzącej do uzyskania kwalifikacji nauczycielskich uwzględnić również efekty uczenia się ze standardów kształcenia przygotowującego do wykonywania zawodu nauczyciela. [↑](#footnote-ref-2)