

SYLABUS
DOTYCZY CYKLU KSZTAŁCENIA 2026-2028
ROK AKADEMICKI 2026/2027

1.1. PODSTAWOWE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE/MODULE

Nazwa przedmiotu/ modułu	Stres i wypalenie zawodowe
Kod przedmiotu/ modułu*	MK28A/M
Wydział (nazwa jednostki prowadzącej kierunek)	Collegium Medicum, Uniwersytet Rzeszowski
Nazwa jednostki realizującej przedmiot	Wydział Medyczny
Kierunek studiów	Elektroradiologia
Poziom kształcenia	II stopień
Profil	Praktyczny
Forma studiów	stacjonarne
Rok i semestr studiów	I rok, semestr II
Rodzaj przedmiotu	fakultatywny
Koordynator	dr Małgorzata Wąsacz
Imię i nazwisko osoby prowadzącej / osób prowadzących	dr Małgorzata Wąsacz

* - zgodnie z ustaleniami na wydziale

1.2. Formy zajęć dydaktycznych, wymiar godzin i punktów ECTS

Wykł.	Ćw.	Konw.	Lab.	Sem. przedm.	ZP	Prakt.	Inne (jakie?)	Liczba pkt ECTS
10				15				2

1.3. Sposób realizacji zajęć

X zajęcia w formie tradycyjnej

1.4. Forma zaliczenia przedmiotu

Zaliczenie z oceną

2. WYMAGANIA WSTĘPNE

brak

3. CELE, EFEKTY KSZTAŁCENIA, TREŚCI PROGRAMOWE I STOSOWANE METODY DYDAKTYCZNE**3.1. Cele przedmiotu/modułu**

C1	Przekazanie studentom wiedzy na temat zjawiska stresu i wypalenia zawodowego w kontekście pracy w ochronie zdrowia.
C2	Promowanie postaw odpowiedzialności za własne zdrowie psychiczne i gotowości do korzystania z pomocy specjalistycznej.
C3	Wyposażenie studentów w umiejętności rozpoznawania objawów stresu i wypalenia zawodowego u siebie i innych.
C4	Rozwijanie praktycznych umiejętności radzenia sobie ze stresem i przeciwdziałania

	wypaleniu.
C5	Kształtowanie świadomości potrzeby dbania o dobrostan psychiczny i równowagę między pracą a życiem prywatnym.

3.2 EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU/ MODUŁU

EK (efekt kształcenia)	Treść efektu kształcenia zdefiniowanego dla przedmiotu (modułu)	Odniesienie do efektów kierunkowych (KEK)
Ek_01	Absolwent posiada w pogłębionym stopniu psychologiczne aspekty zdrowia i choroby, w tym wpływ stanu psychicznego na przebieg leczenia oraz przyczyny, objawy i sposoby zapobiegania i radzenia sobie ze stresem oraz wypaleniem zawodowym w środowisku medycznym.	K_W19
Ek_02	Absolwent potrafi wykorzystać wiedzę z psychologii zdrowia do praktycznego działania w celu poprawy dobrostanu i wyników leczenia. Potrafi stosować techniki zarządzania stresem oraz radzić sobie z trudnymi sytuacjami zawodowymi i udzielać podstawowego wsparcia psychologicznego pacjentom w razie takiej potrzeby.	K_U20
Ek_03	Absolwent jest gotów do okazywania empatii i zrozumienia wobec pacjentów oraz do holistycznego podejścia w opiece nad nimi – uwzględnia zarówno fizyczne, psychologiczne, jak i społeczne potrzeby pacjenta, traktując każdego z szacunkiem i troską.	K_K06

3.3 TREŚCI PROGRAMOWE.

A. Problematyka wykładu

Treści merytoryczne
1.Definicja stresu – stres eustatyczny i dystatyczny.
2.Fazy reakcji stresowej (model Hansa Selye’ego).
3.Rodzaje stresorów w pracy elektroradiologa.
4.Skutki długotrwałego stresu – fizjologiczne, emocjonalne, poznawcze i behawioralne.
5.Teorie stresu – transakcyjna teoria Lazarusa i Folkmana.
6.Wypalenie zawodowe – definicja, objawy, fazy (model Maslach).
7.Czynniki ryzyka wypalenia w zawodach medycznych.
8.Różnice między stresem, depresją a wypaleniem zawodowym.
9.Strategie radzenia sobie ze stresem – problemowe, emocjonalne, unikanie.
10.Profilaktyka wypalenia – poziom indywidualny, organizacyjny i systemowy.
11.Samoświadomość i samopomoc w radzeniu sobie ze stresem.
12.Znaczenie wsparcia społecznego i kultury pracy dla zdrowia psychicznego.

B. Problematyka seminarium

Treści merytoryczne

1. Autodiagnoza – testy psychometryczne do pomiaru poziomu stresu i wypalenia.
2. Analiza przypadków – sytuacje stresowe w pracy elektroradiologa.
3. Techniki relaksacyjne – oddechowe, wizualizacje, uważność (mindfulness).
4. Trening radzenia sobie ze stresem – scenariusze sytuacyjne.
5. Rola komunikacji i asertywności w profilaktyce stresu.
6. Budowanie odporności psychicznej – ćwiczenia wzmacniające zasoby osobiste.
7. Rozpoznawanie własnych granic – techniki samoregulacji emocji.
8. Planowanie działań profilaktycznych na poziomie indywidualnym i zespołowym.
9. Warsztaty z zakresu „work-life balance”.
10. Wdrażanie strategii radzenia sobie – praca w małych grupach i prezentacje.

3.4 METODY DYDAKTYCZNE

Wykład: wykład z prezentacją multimedialną

Seminarium : prezentacja multimedialna, praca w grupach – omówienie i dyskusja

Praca własna studenta: praca z książką i materiałami udostępnionymi przez prowadzących przedmiot

4. METODY I KRYTERIA OCENY

4.1 Sposoby weryfikacji efektów kształcenia

Symbol efektu	Metody oceny efektów kształcenia (np.: kolokwium, egzamin ustny, egzamin pisemny, projekt, sprawozdanie, obserwacja w trakcie zajęć)	Forma zajęć dydaktycznych (w, ćw, ...)
EK_01	Kolokwium pisemne	WYKŁAD
EK_02	Prezentacja, obserwacja w trakcie zajęć	SEMINARIUM PRZEDMIOTOWE
EK_03	Prezentacja, obserwacja w trakcie zajęć	SEMINARIUM PRZEDMIOTOWE

4.2 Warunki zaliczenia przedmiotu (kryteria oceniania)

Wykład: (EK_01) : kolokwium pisemne składające się z 10 pytań czas trwania 30 min (EK_02-EK_03): przygotowanie prezentacji na wybrany temat i omówienie na seminarium Ocena 5.0 — wykazuje znajomość treści kształcenia na poziomie 93%-100% (znakomita wiedza) 4.5 — wykazuje znajomość treści kształcenia na poziomie 85%-92% (bardzo dobry poziom wiedzy z drobnymi błędami) 4.0 — wykazuje znajomość treści kształcenia na poziomie 77-84% (dobry poziom wiedzy, z pewnymi niedociągnięciami) 3.5 — wykazuje znajomość treści kształcenia na poziomie 69%-76% (zadowalająca wiedza, z niewielką liczbą błędów) 3.0 — wykazuje znajomość treści kształcenia na poziomie 60%-68% (zadowalająca wiedza z licznymi błędami) 2.0 — wykazuje znajomość treści kształcenia poniżej 60% (niezadowalająca wiedza, liczne błędy) Ocenę pozytywną z przedmiotu można otrzymać wyłącznie pod warunkiem uzyskania pozytywnej oceny z każdego rodzaju efektów kształcenia
--

5. Całkowity nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia założonych efektów w godzinach oraz punktach ECTS

Forma aktywności	Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe wynikające z harmonogramu studiów	25
Inne z udziałem nauczyciela akademickiego (udział w konsultacjach, egzaminie)	5
Godziny niekontaktowe – praca własna studenta (przygotowanie do zajęć, napisanie projektu.)	20
SUMA GODZIN	50
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS	2

6. PRAKTYKI ZAWODOWE W RAMACH PRZEDMIOTU/ MODUŁU

wymiar godzinowy	-
zasady i formy odbywania praktyk	-

7. LITERATURA

Literatura podstawowa:
1. MASLACH C., LEITER M. P. – <i>WYPALENIE ZAWODOWE. JAK ROZPOZNAĆ, ZAPOBIEGAĆ I LECZYĆ</i> , WYDAWNICTWO NAUKOWE PWN. KLASYCZNE UJĘCIE WYPALENIA ZAWODOWEGO AUTORSTWA TWÓRCÓW TEJ KONCEPCJI.
2. Sęk H. (red.) – <i>Wypalenie zawodowe. Przyczyny, mechanizmy, zapobieganie</i> , Wydawnictwo Naukowe PWN. Kompedium wiedzy o wypaleniu zawodowym – aspekty psychologiczne i społeczne.
3. Ogińska-Bulik N. – <i>Stres zawodowy w zawodach usług społecznych</i> , Difin. Praktyczne spojrzenie na stres i wypalenie w kontekście zawodów medycznych.
4. Heszen I., Sęk H. – <i>Psychologia zdrowia</i> , Wydawnictwo Naukowe PWN. Kluczowe pozycje o stresie, radzeniu sobie i zdrowiu psychicznym.

Literatura uzupełniająca:
1. Borkowska A. – <i>Psychologia stresu</i> , Wydawnictwo UMCS. Przegląd najważniejszych teorii i badań nad stresem.
2. Goleman D. – <i>Inteligencja emocjonalna</i> , Media Rodzina.
3. Kabat-Zinn J. – <i>Życie, piękna katastrofa. Mindfulness</i> , Wydawnictwo Czarna Owca.
4. Lazarus R., Folkman S. – <i>Stress, Appraisal, and Coping</i> , Springer. Klasyczna pozycja teoretyczna, źródło modelu transakcyjnego stresu.
5. Schaufeli W. B., Taris T. W. – <i>A critical review of the Job Demands-Resources Model, Work & Stress</i> .

Akceptacja Kierownika jednostki lub osoby upoważnionej