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

**SYLABUS**

**dotyczy cyklu kształcenia 2024-2026**

*(skrajne daty*)

Rok akademicki 2024/2025

1. Podstawowe informacje o przedmiocie

|  |  |
| --- | --- |
| Nazwa przedmiotu | Stres i wypalenie zawodowe pracowników socjalnych |
| Kod przedmiotu\* | P2S[2]K\_02 |
| nazwa jednostki prowadzącej kierunek | Kolegium Nauk Społecznych |
| Nazwa jednostki realizującej przedmiot | Instytut Nauk Socjologicznych |
| Kierunek studiów | Praca socjalna |
| Poziom studiów | II stopnia |
| Profil | ogólnoakademicki |
| Forma studiów | stacjonarne |
| Rok i semestr/y studiów | Rok 1, semestr II |
| Rodzaj przedmiotu | kierunkowy |
| Język wykładowy | jęz. polski |
| Koordynator | Barbara Marek-Zborowska |
| Imię i nazwisko osoby prowadzącej / osób prowadzących | Barbara Marek-Zborowska |

\* *-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** |
| II | - | 15 | - | - | - | - | - | - | 3 |

1.2. Sposób realizacji zajęć

X 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

|  |
| --- |
| Znajomość zagadnień z przedmiotów: „Dylematy etyczne w pracy socjalnej”, „Organizacja i zarządzanie w strukturach pomocy społecznej”. |

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

3.1 Cele przedmiotu

|  |  |
| --- | --- |
| C1 | Przyswojenie wiedzy z zakresu koncepcji wypalenia zawodowego. |
| C2 | Przyswojenie wiedzy na temat sposobów przeciwdziałania stresowi i wykluczeniu społecznemu. |
| C3 | Kształtowanie nawyków relaksacyjnych niezbędnych w pracy zawodowej pracownika socjalnego. |

**3.2 Efekty uczenia się dla przedmiotu**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| EK (efekt uczenia się) | Treść efektu uczenia się zdefiniowanego dla przedmiotu | Odniesienie do efektów kierunkowych [[1]](#footnote-1) |
| EK\_01 | Student charakteryzuje prawidłowości kształtowania się więzi społecznych i dysfunkcje w obrębie stosunków społecznych wpływające na powstawanie stresu oraz wypalenia zawodowego | K\_W05 |
| EK\_02 | Student ma wiedzę w zakresie struktury i organizacji systemu pomocy społecznej i działań podejmowanych przez pracowników socjalnych mogących prowadzić do wypalenia zawodowego | K\_W12 |
| EK\_03 | Student posiada wiedzę w zakresie etyki zawodu pracownika socjalnego, co wpływa na ograniczenie zjawiska stresu w miejscu pracy | K\_W15 |
| EK\_04 | Student analizuje procesy i zjawiska zachodzące w społeczeństwie oraz wykorzystuje metody i narzędzia stosowane w obrębie pracy socjalnej, by przeciwdziałać wypaleniu zawodowemu i stresowi | K\_U05 |
| EK\_05 | Student potrafi pracować w zespole superwizyjnym i koordynować jego działania. Buduje własne kompetencje zawodowe | K\_U10 |
| EK\_06 | Student wykorzystuje różne kanały i techniki komunikacyjne w nawiązywaniu kontaktów ze specjalistami z zakresu pracy socjalnej, jak i jej odbiorców | K\_U14 |
| EK\_07 | Student jest gotów określać priorytety związane z  własnym rozwojem zawodowym, stosując przy tym techniki relaksacyjne zapobiegające występowaniu zjawiska stresu | K\_K02 |
| EK\_08 | Student jest gotów współpracować z superwizorami w ramach superwizji zewnętrznej, w celu rozwiązywania problemów społecznych i przeciwdziałaniu zjawisku stresu oraz wypalenia zawodowego | K\_K03 |
| EK\_09 | Student jest gotowy do inicjowania działań promocyjnych, prewencyjnych, profilaktycznych, edukacyjnych i doradczych w zakresie przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu i stresowi | K\_K09 |

**3.3 Treści programowe**

1. Problematyka wykładu - nie dotyczy
2. Problematyka ćwiczeń audytoryjnych, konwersatoryjnych, laboratoryjnych, zajęć praktycznych

|  |
| --- |
| Treści merytoryczne |
| Pojęcie stresu. |
| Czynniki stresogenne. |
| Wpływ stresu na funkcjonowanie człowieka. |
| Rola zawodowa pracownika socjalnego w kontekście narażenia na stres. |
| Pojęcie wypalenia zawodowego. |
| Syndromy i skutki wypalenia zawodowego. |
| Metody zapobiegania wypaleniu zawodowemu. |

3.4 Metody dydaktyczne

*Ćwiczenia: wykład z prezentacją multimedialną, analiza tekstów z dyskusją, praca w grupach.*

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 | kolokwium | ćw. |
| Ek\_ 02 | kolokwium, obserwacja w trakcie zajęć | ćw. |
| EK\_ 03 | kolokwium, obserwacja w trakcie zajęć | ćw. |
| EK\_ 04 | obserwacja w trakcie zajęć | ćw. |
| EK\_ 05 | obserwacja w trakcie zajęć | ćw. |
| EK\_ 06 | obserwacja w trakcie zajęć | ćw. |
| EK\_ 07 | obserwacja w trakcie zajęć | ćw. |
| EK\_ 08 | obserwacja w trakcie zajęć | ćw. |
| EK\_ 09 | obserwacja w trakcie zajęć | ćw. |

4.2 Warunki zaliczenia przedmiotu (kryteria oceniania)

|  |
| --- |
| Zaliczenie na podstawie aktywności na zajęciach (30%) i oceny z kolokwium pisemnego składającego się z trzech pytań otwartych o charakterze problemowym. Ocena końcowa z kolokwium pisemnego: 0-4 pkt. - 2.0; 5 pkt. - 3.0; 6 pkt.- 3.5; 7 pkt. - 4.0; 8 pkt. - 4.5; 9 pkt. 5.0. |

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Forma aktywności** | **Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności** |
| Godziny z harmonogramu studiów | 15 |
| Inne z udziałem nauczyciela akademickiego  (udział w konsultacjach, egzaminie) | 5 |
| Godziny niekontaktowe – praca własna studenta  (przygotowanie do zajęć, egzaminu, napisanie referatu itp.) | 55 |
| SUMA GODZIN | 75 |
| **SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS** | 3 |

*\* 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:  Beszczyńska B., Rogalska J. (2014). *Reakcje na stres. Skrypt do ćwiczeń z  fizjologii stresu.* Toruń: Wydawnictwo Uniwersytetu Mikołaja Kopernika.  Hartley M. (2002). *Dobry stres. Przewodnik*. Kielce: Jedność.  Litzke S. M., Schuh H. (2007). *Stres, mobbing i wypalenie zawodowe.* Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.  Stanek K. M. (2016). *Wypalenie zawodowe pracowników socjalnych. Stan i uwarunkowania w aspekcie pracy zawodowej.* Katowice: Wydawnictwo Naukowe Śląsk.  Szmagalski J. (2009). *Stres i wypalenie zawodowe pracowników socjalnych*. Warszawa: Instytut Rozwoju Służb Społecznych.  Zbyrad T. (2009)*. Stres i wypalenie zawodowe pielęgniarek, pracowników socjalnych i policjantów: raport z badań*. Stalowa Wola: Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II. Wydział Zamiejscowy Nauk o Społeczeństwie. |
| Literatura uzupełniająca:  Brantley J., Millstine W. (2010). *Pięć cennych minut w pracy. 100 ćwiczeń, które pomogą ci zmniejszyć stres i dać z siebie wszystko w pracy.* Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.  Gólcz M. (2011). *Stres w pracy. Poradnik dla pracownika.* Warszawa: Państwowa Inspekcja Pracy. Główny Inspektorat Pracy.  Maslach Ch., Leiter M. P. (2016). *Pokonać wypalenie zawodowe. Sześć strategii poprawienia relacji z pracą*. Warszawa: Wydawnictwo Nieoczywiste.  Ogińska-Bulik N. (2006). *Stres zawodowy w zawodach usług społecznych. Źródła-konsekwencje-zapobieganie.* Warszawa: Difin.  Terelak J. F. (2008). *Człowiek i stres: koncepcje źródła, reakcje, radzenie sobie, modyfikatory*. Bydgoszcz-Warszawa: Branta. |

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-1)