

KARTA PRZEDMIOTU

Załącznik Nr 1 do Zarządzenia nr 3/07/2020
z dnia 13 lipca 2020 r w sprawie wzoru karty
przedmiotu w Wyższej Szkole Menedżerskiej
w Warszawie

I. OGÓLNE INFORMACJE PODSTAWOWE O PRZEDMIOCIE (MODULE)										
Psychoprofilaktyka stresu w pracy zawodowej										
Nazwa jednostki organizacyjnej prowadzącej kierunek:	Instytut Pedagogiki i Psychologii Katedra Psychologii									
Nazwa kierunku studiów, poziom kształcenia:	Psychologia, studia magisterskie									
Profil kształcenia:	Praktyczny									
Nazwa specjalności:	Psychologia biznesu, pracy i zarządzania Psychoprofilaktyka i pomoc psychologiczna									
Rodzaj modułu uczenia się:	Moduł seminarium dyplomowe (specjalność)									
Rok / Semestr:	4/7									
Osoba koordynująca przedmiot:										
Wymagania wstępne (wynikające z następstwa przedmiotów):	Zainteresowanie tematyką przedmiotu, ukończenie kursów przewidzianych programem studiów									
II. FORMY ZAJĘĆ DYDAKTYCZNYCH ORAZ WYMIAR GODZIN										
	Wykład	Ćwiczenia	Konwersatorium	Laboratorium	Warsztaty	Projekt	Seminarium	Konsultacje	Egzamin/ zaliczenie	Suma godzin
Studia stacjonarne		30							Z	30
Studia niestacjonarne		16							z	16
III. METODY REALIZACJI ZAJĘĆ DYDAKTYCZNYCH										
Formy zajęć			Metody dydaktyczne							
Wykład										
Ćwiczenia			Miniwykład, analiza case study, ćwiczenia indywidualne i grupowe, analiza artykułów							
IV. PRZEDMIOTOWE EFEKTY UCZENIA SIĘ Z ODNIESIENIEM DO EFEKTÓW UCZENIA SIĘ DLA KIERUNKU I OBSZARÓW										
Lp.	Opis przedmiotowych efektów uczenia się								Odniesienie do efektu kierunkowego	
Wiedza:										
1.	Ma pogłębioną i uporządkowaną wiedzę na temat istoty, przyczyn stresu ze szczególnym uwzględnieniem stresu zawodowego i jego konsekwencji (indywidualnych i organizacyjnych).								K_W07	
2.	Ma uporządkowaną wiedzę na temat funkcjonowania człowieka w sytuacji stresu i psychoprofilaktyki dotyczącej tej tematyki.								K_W02	
3.	Definiuje pojęcie wypalenia zawodowego – istotę, objawy, konsekwencje i możliwości prewencji.								K_W14	
Umiejętności:										

KARTA PRZEDMIOTU

Załącznik Nr 1 do Zarządzenia nr 3/07/2020
z dnia 13 lipca 2020 r w sprawie wzoru karty
przedmiotu w Wyższej Szkole Menedżerskiej
w Warszawie

4 5.	Potrafi analizować sytuacje zawodowe i diagnozować ich potencjał stresorodny. Potrafi rozpoznawać kryteria podatności i funkcjonowania człowieka w sytuacji stresu organizacyjnego i wdrożyć odpowiednie strategie działania.	K_U05 K_U18		
Kompetencje społeczne:				
6	Ma świadomość złożoności czynników determinujących ludzkie zachowanie w sytuacjach stresowych.	K_K11		
V. TREŚCI PROGRAMOWE (UCZENIA SIĘ)				
Lp.	Wykład:	Odniesienie do przedmiotowych efektów uczenia się		
Lp.	Ćwiczenia/warsztaty:	Odniesienie do przedmiotowych efektów uczenia się		
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Stres: istota i funkcje; przyczyny. Psychologiczne aspekty stresu zawodowego. Zastosowania psychologii w obszarze profilaktyki i konsekwencji stres. 2. Objawy i konsekwencje stresu – perspektywa indywidualna i organizacyjna. 3. Praktyczne zastosowanie teorii zachowania zasobów Hobfolla w działalności organizacji. 4. Wypalenie zawodowe – istota, przyczyny, objawy i konsekwencje dla pracownika i organizacji. 5. Profilaktyka stresu i wypalenia zawodowego – aktywność psychologa i organizacji. Psychoedukacja, szkolenia z zakresu radzenia sobie ze stresem – przygotowanie i prowadzenie działań psychologicznych. 	<p>1, 2, 4, 5, 6</p> <p>1, 2, 3, 4, 5, 6</p> <p>1, 2, 4, 5</p> <p>1, 2, 3, 4, 5</p> <p>2, 4, 5</p>		
VI. METODY WERYFIKACJI EFEKTÓW UCZENIA SIĘ				
Efekty uczenia się	Metoda weryfikacji	Forma zajęć, w ramach której weryfikowany jest EUS(Efekt uczenia się)		
Wiedza:				
K_W07 K_W02 K_W14	ocena eseju, programu profilaktycznego oraz narzędzia rekrutacyjnego.	ćwiczenia		
K_U05 K_U18	ocena eseju, programu profilaktycznego oraz narzędzia rekrutacyjnego.	ćwiczenia		
Kompetencje społeczne:				
K_K11	Aktywność studenta, ocena eseju i programu profilaktycznego	Ćwiczenia		
VII. KRYTERIA OCENY OSIĄGNIĘTYCH EFEKTÓW UCZENIA SIĘ				
Efekty uczenia się	Ocena niedostateczna Student nie zna i nie rozumie/nie potrafi/nie jest	Zakres ocen 3,0-3,5 Student zna i rozumie /potrafi/jest gotów:	Zakres ocen 4,0-4,5 Student zna i rozumie /potrafi/jest gotów:	Ocena bardzo dobra Student zna i rozumie /potrafi/jest gotów:

KARTA PRZEDMIOTU

Załącznik Nr 1 do Zarządzenia nr 3/07/2020
z dnia 13 lipca 2020 r w sprawie wzoru karty
przedmiotu w Wyższej Szkole Menedżerskiej
w Warszawie

	gotów:			
<p><i>Dla każdego z efektów kształcenia określonego dla modułu w zakresie wiedzy umiejętności i kompetencji</i></p>	<p>Student uzyskuje poniżej 60 % max. liczby punktów dla danego efektu</p> <p>Student nie posiada:</p> <p>a) wiedzy na temat psychologicznych aspektów stresu i wypalenia zawodowego (pojęć, teorii, definicji, praktycznych zastosowań wiedzy). Nie dostrzega konsekwencji stresu (indywidualnych i organizacyjnych) oraz wypalenia zawodowego</p> <p>b) wiedzy na temat funkcjonowania człowieka w sytuacji stresu i psychoprofilaktyki dotyczącej tej tematyki</p> <p>c) nie zna zbioru zasad dotyczących bezpiecznego i higienicznego wykonywania pracy z uwzględnieniem psychologicznych aspektów pracy</p> <p>Student nie potrafi:</p> <p>a) analizować sytuacji zawodowych i diagnozować ich potencjał stresorodnego z wykorzystaniem wiedzy psychologicznej</p> <p>b) rozpoznawać kryteria podatności i funkcjonowania człowieka w sytuacji stresu organizacyjnego i wdrożyć odpowiedniego działania</p> <p>Student nie jest świadomy: złożoności czynników determinujących ludzkie zachowanie w sytuacjach stresowych.</p>	<p>Student uzyskuje powyżej 60 % max. liczby punktów dla danego efektu</p> <p>Student posiada:</p> <p>a) podstawową wiedzę na temat psychologicznych aspektów stresu i wypalenia zawodowego (pojęć, teorii, definicji, praktycznych zastosowań wiedzy). Dostrzega nieliczne konsekwencje stresu (indywidualne i organizacyjne) oraz wypalenia zawodowego</p> <p>b) podstawową wiedzę na temat funkcjonowania człowieka w sytuacji stresu i psychoprofilaktyki dotyczącej tej tematyki</p> <p>c) zna ograniczony zbiór zasad dotyczących bezpiecznego i higienicznego wykonywania pracy z uwzględnieniem psychologicznych aspektów pracy</p> <p>Student potrafi:</p> <p>a) w podstawowym zakresie analizować sytuacje zawodowe i diagnozować ich potencjał stresorodny z wykorzystaniem wiedzy psychologicznej</p> <p>b) rozpoznawać nieliczne kryteria podatności i funkcjonowania człowieka w sytuacji stresu organizacyjnego i wdrożyć podstawowe</p>	<p>Student uzyskuje powyżej 75 % max. liczby punktów dla danego efektu</p> <p>Student posiada:</p> <p>a) wiedzę na temat psychologicznych aspektów stresu i wypalenia zawodowego (pojęć, teorii, definicji, praktycznych zastosowań wiedzy). Dostrzega liczne konsekwencje stresu (indywidualne i organizacyjne) oraz wypalenia zawodowego</p> <p>b) podstawową wiedzę na temat funkcjonowania człowieka w sytuacji stresu i psychoprofilaktyki dotyczącej tej tematyki</p> <p>c) wymienia prawie cały zbiór zasad dotyczących bezpiecznego i higienicznego wykonywania pracy z uwzględnieniem psychologicznych aspektów pracy</p> <p>Student potrafi:</p> <p>a) analizować sytuacje zawodowe i diagnozować ich potencjał stresorodny z wykorzystaniem wiedzy psychologicznej</p> <p>b) rozpoznawać liczne kryteria podatności i funkcjonowania człowieka w sytuacji stresu organizacyjnego i wdrożyć podstawowe działania</p> <p>Student jest</p>	<p>Student uzyskuje powyżej 90 % max. liczby punktów dla danego efektu</p> <p>Student posiada:</p> <p>a) zaawansowaną wiedzę na temat psychologicznych aspektów stresu i wypalenia zawodowego (pojęć, teorii, definicji, praktycznych zastosowań wiedzy). Dostrzega i omawia z wykorzystaniem właściwego aparatu pojęciowego z zakresu nauk społecznych liczne konsekwencje stresu (indywidualne i organizacyjne) oraz wypalenia zawodowego</p> <p>b) zaawansowaną wiedzę na temat funkcjonowania człowieka w sytuacji stresu i psychoprofilaktyki dotyczącej tej tematyki</p> <p>c) wymienia zbiór zasad dotyczących bezpiecznego i higienicznego wykonywania pracy z uwzględnieniem psychologicznych aspektów pracy</p> <p>Student potrafi:</p> <p>a) analizować sytuacje zawodowe i diagnozować ich potencjał stresorodny z wykorzystaniem wiedzy psychologicznej</p> <p>b) rozpoznawać liczne kryteria podatności i funkcjonowania człowieka w sytuacji stresu organizacyjnego</p>

KARTA PRZEDMIOTU

Załącznik Nr 1 do Zarządzenia nr 3/07/2020
z dnia 13 lipca 2020 r w sprawie wzoru karty
przedmiotu w Wyższej Szkole Menedżerskiej
w Warszawie

		<p>działania</p> <p>Student jest świadomy:</p> <p>a) złożoności czynników determinujących ludzkie zachowanie w sytuacjach stresowych.</p>	<p>świadomy:</p> <p>a) złożoności czynników determinujących ludzkie zachowanie w sytuacjach stresowych.</p>	<p>i wdrożyć różne działania zaradcze</p> <p>Student jest świadomy:</p> <p>a) złożoności czynników determinujących ludzkie zachowanie w sytuacjach stresowych</p>
--	--	---	---	---

VIII. NAKŁAD PRACY STUDENTA – WYMIAR GODZIN I BILANS PUNKTÓW ECTS

Rodzaj aktywności ECTS	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
Udział w zajęciach dydaktycznych (wykłady, ćwiczenia, konwersatoria, projekt, laboratoria, warsztaty, seminaria) – SUMA godzin – z punktu II	30	16
Egzamin/zaliczenie		
Udział w konsultacjach		
Projekt / esej	34	34
Samodzielne przygotowanie się do zajęć dydaktycznych	24	50
Przygotowanie się do zaliczenia zajęć dydaktycznych	12	50
Sumaryczne obciążenie pracą studenta (25h = 1 ECTS) SUMA godzin/ECTS	100 (4ECTS)	100 (4ECTS)
Obciążenie studenta w ramach zajęć w bezpośrednim kontakcie z nauczycielem	30	16
Obciążenie studenta w ramach zajęć o charakterze praktycznym	30	16
Obciążenie studenta w ramach zajęć związanych z praktycznym przygotowaniem zawodowym	40	68
Obciążenie studenta w ramach zajęć związanych z przygotowaniem do prowadzenia badań		

IX. LITERATURA PRZEDMIOTU ORAZ INNE MATERIAŁY DYDAKTYCZNE

Literatura podstawowa przedmiotu

Terelak, J. F. (2001). *Psychologia stresu*. Bydgoszcz: Oficyna Wydawnicza Branta.

Literatura uzupełniająca przedmiotu:

Maslach, C. (2009). Wypalenie – w perspektywie wielowymiarowej. W: H. Sęk (red.), Wypalenie zawodowe – przyczyny i zapobieganie (s. 13 – 32). Warszawa: PWN.

Heszen-Niejodek I. (2007). Teoria stresu psychologicznego i radzenia sobie. W: J. Strelau (red). Psychologia. Podręcznik akademicki. Jednostka w społeczeństwie i elementy psychologii stosowanej, (465-492). Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Heszen, I., Sęk, H. (2007). *Psychologia zdrowia*. Warszawa: PWN.

Hobfoll, S.E. (2012). Teoria zachowania zasobów i jej implikacje dla problematyki stresu, zdrowia i odporności. W: E. Bielawska-Batorowicz, B. Dudek (red.). *Teoria zachowania zasobów Stevana E. Hobfolla – polskie doświadczenia* (s.17-50). Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.

Sęk H., (2003). *Wprowadzenie do psychologii klinicznej*. Warszawa: Wyd. Naukowe Scholar,

Strelau J. (red.). (2007). *Psychologia*, t. 3. Gdańsk: GWP.

Hobfoll, S.E. (2006). *Stres, kultura i społeczność*. Psychologia i filozofia stresu. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

KARTA PRZEDMIOTU

Załącznik Nr 1 do Zarządzenia nr 3/07/2020
z dnia 13 lipca 2020 r w sprawie wzoru karty
przedmiotu w Wyższej Szkole Menedżerskiej
w Warszawie

- Kulmatycki L.. (2002). *Lekcja relaksacji*. Wrocław: Wyd. Akademii Wychowania Fizycznego.
- Łosiak W. (2008). *Psychologia stresu*. Warszawa: Wyd. Akademickie i Profesjonalne,
- Bakker, A.B., (2015). A Job Demands-Resources approach to public service motivation. *Public Administration Review*, 75(5), 723-732.
- Lubrańska, A. (2012). Środowisko pracy a wypalenie zawodowe – analiza wzajemnych relacji na przykładzie badań reprezentantów różnych obszarów aktywności. *Folia Behavioral*, 16, 35-45.
- Sęk, H. (2005). Poznawcze i kompetencyjne uwarunkowania wypalenia w pracy z chorymi. *Postępy Psychiatrii i Neurologii*, 14(2), 93-98.
- Strelau, J. (2008). Osobowość a wypalenie zawodowe. W: J.Brzeziński, L. Cierpiałkowska (red.) *Zdrowie i choroba: problemy teorii, diagnozy i praktyki* (s.274-294). Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Tucholska, S. (2001). Christiny Maslach koncepcja wypalenia zawodowego: etapy rozwoju. *Przegląd Psychologiczny*, 44(3), 301-317.
- Tucholska, S. (2009a). *Wypalenie zawodowe u nauczycieli. Psychologiczna analiza zjawiska i jego osobowościowych uwarunkowań*. Lublin: Wydawnictwo KUL.
- Tucholska, S. (2009b). *Wypalenie zawodowe w ujęciu strukturalnym i dynamicznym*. Lublin: Wydawnictwo KUL.

Inne materiały dydaktyczne:

Testy psychologiczne