

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		15							Z	15
Studia niestacjonarne		15							z	15
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 stresu i jego konsekwencji (indywidualnych i organizacyjnych).								K_W02	
2.	Ma uporządkowaną wiedzę na temat funkcjonowania człowieka w sytuacji stresu i psychoprofilaktyki dotyczącej tej tematyki.								K_W03	
3.	Definiuje pojęcie wypalenia zawodowego – istotę, objawy, konsekwencje i możliwości prewencji.								K_W16	
4.	Zna zbiór zasad dotyczących bezpiecznego i higienicznego wykonywania pracy z uwzględnieniem psychologicznych aspektów pracy.								K_W25	
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

5 6.	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:				
7	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		
	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.	1, 2, 5, 6, 7 1, 2, 3, 4, 5, 6 1, 2, 4, 5 1, 2, 3, 5, 6, 7 2, 4, 6, 7		
VI. METODY WERYFIKACJI EFEKTÓW UCZENIA SIĘ				
Efekty uczenia się	Metoda weryfikacji	Forma zajęć, w ramach której weryfikowany jest EUS(Efekt uczenia się)		
Wiedza:				
K_W02 K_W03 K_W16 K_W25	ocena eseju, programu profilaktycznego	ćwiczenia		
K_U05 K_U18	ocena eseju, programu profilaktycznego	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 gotów:	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

<i>Dla każdego z efektów kształcenia określonego dla modułu w zakresie wiedzy umiejętności i kompetencji</i>	Student uzyskuje poniżej 60 % max. liczby punktów dla danego efektu Student nie posiada: 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 b) wiedzy na temat funkcjonowania człowieka w sytuacji stresu i psychoprofilaktyki dotyczącej tej tematyki c) nie zna zbioru zasad dotyczących bezpiecznego i higienicznego wykonywania pracy z uwzględnieniem psychologicznych aspektów pracy Student nie potrafi: a) analizować sytuacji zawodowych i diagnozować ich potencjału stresorodnego z wykorzystaniem wiedzy psychologicznej b) rozpoznawać kryteriów podatności i funkcjonowania człowieka w sytuacji stresu organizacyjnego i wdrożyć odpowiedniego działania Student nie jest świadomy: złożoności czynników determinujących ludzkie zachowanie w sytuacjach stresowych.	Student uzyskuje powyżej 60 % max. liczby punktów dla danego efektu Student posiada: 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 b) podstawową wiedzę na temat funkcjonowania człowieka w sytuacji stresu i psychoprofilaktyki dotyczącej tej tematyki c) zna ograniczony zbiór zasad dotyczących bezpiecznego i higienicznego wykonywania pracy z uwzględnieniem psychologicznych aspektów pracy Student potrafi: a) w podstawowym zakresie analizować sytuacje zawodowe i diagnozować ich potencjał stresorodny z wykorzystaniem wiedzy psychologicznej b) rozpoznawać nieliczne kryteria podatności i funkcjonowania człowieka w sytuacji stresu organizacyjnego i wdrożyć podstawowe działania Student jest	Student uzyskuje powyżej 75 % max. liczby punktów dla danego efektu Student posiada: 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 b) podstawową wiedzę na temat funkcjonowania człowieka w sytuacji stresu i psychoprofilaktyki dotyczącej tej tematyki c) wymienia prawie cały zbiór zasad dotyczących bezpiecznego i higienicznego wykonywania pracy z uwzględnieniem psychologicznych aspektów pracy Student potrafi: a) analizować sytuacje zawodowe i diagnozować ich potencjał stresorodny z wykorzystaniem wiedzy psychologicznej b) rozpoznawać liczne kryteria podatności i funkcjonowania człowieka w sytuacji stresu organizacyjnego i wdrożyć podstawowe działania Student jest świadomy:	Student uzyskuje powyżej 90 % max. liczby punktów dla danego efektu Student posiada: 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 b) zaawansowaną wiedzę na temat funkcjonowania człowieka w sytuacji stresu i psychoprofilaktyki dotyczącej tej tematyki c) wymienia zbiór zasad dotyczących bezpiecznego i higienicznego wykonywania pracy z uwzględnieniem psychologicznych aspektów pracy Student potrafi: a) analizować sytuacje zawodowe i diagnozować ich potencjał stresorodny z wykorzystaniem wiedzy psychologicznej b) rozpoznawać liczne kryteria podatności i funkcjonowania człowieka w sytuacji stresu organizacyjnego i wdrożyć różne
---	--	--	--	--

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

		świadomy: a) złożoności czynników determinujących ludzkie zachowanie w sytuacjach stresowych.	a) złożoności czynników determinujących ludzkie zachowanie w sytuacjach stresowych.	działania zaradcze Student jest świadomy: a) złożoności czynników determinujących ludzkie zachowanie w sytuacjach stresowych
--	--	--	---	--

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	15	15
Egzamin/zaliczenie		
Udział w konsultacjach		
Projekt / esej	15	15
Samodzielne przygotowanie się do zajęć dydaktycznych	10	10
Przygotowanie się do zaliczenia zajęć dydaktycznych	10	10
Sumaryczne obciążenie pracą studenta (25h = 1 ECTS) SUMA godzin/ECTS	100 (4ECTS)	100 (4ECTS)
Obciążenie studenta w ramach zajęć w bezpośrednim kontakcie z nauczycielem	15	15
Obciążenie studenta w ramach zajęć o charakterze praktycznym	15	15
Obciążenie studenta w ramach zajęć związanych z praktycznym przygotowaniem zawodowym	65	65
Obciążenie studenta w ramach zajęć związanych z przygotowaniem do prowadzenia badań	5	5

IX. LITERATURA PRZEDMIOTU ORAZ INNE MATERIAŁY DYDAKTYCZNE

Literatura podstawowa przedmiotu

Psychologia stresu / Jan F. Terelak. - Bydgoszcz : Oficyna Wydawnicza Branta, 2001

Stres organizacyjny : Koncepcje, przyczyny, symptomy i sposoby radzenia sobie / Jan F. Terelak. - Warszawa : Oficyna Wydawnicza WSM, 2005.

Literatura uzupełniająca przedmiotu:

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 Behaviorica*, 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.

Maslach, C. (2009). Wypalenie – w perspektywie wielowymiarowej. W: H. Sęk (red.), *Wypalenie zawodowe – przyczyny i*

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

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. (2012). Paradygmat stresu i radzenia sobie Lazarusa i Hobfolla – podejścia badawcze przeciwstawne czy komplementarne? W: E. Bielawska- Batorowicz,

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., Wprowadzenie do psychologii klinicznej, Wyd. Naukowe Scholar, Warszawa 2003.

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

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

Kulmatycki L., Lekcja relaksacji, Wyd. Akademii Wychowania Fizycznego, Wrocław 2002.

Łosiak W., Psychologia stresu, Wyd. Akademickie i Profesjonalne, Warszawa 2008

Inne materiały dydaktyczne:

Testy psychologiczne