

Rok akademicki: 2020/2021

ID zajęć: 537033

ETAP: Semestr zimowy

**Informacje ogólne:**

**Prowadzący:** dr Stanisław Mamcarz

**Organizator:** Wydział Nauk Społecznych  
Instytut Psychologii

**Liczba godzin tygodni / semestr:** 2 / 30

**Jezyk wykładowy:** Język polski

**Kierunek studiów: Psychologia (stacjonarne jednolite magisterskie)**

**Lokalizacja w planach rocznych:** Rok IV - Semestr 7

**Punkty ECTS:** 2

**Forma zaliczenia:** Egzamin

**Cele przedmiotu:**

- C1 - Przybliżenie studentom metod i technik zarządzania stresem w organizacji
- C2 - Wzmocnienie świadomości negatywnych konsekwencji stresu w pracy
- C3 - Wzmocnienie możliwości wsparcia organizacji w procesie profilaktycznym

**Wymagania wstępne:**

- W1 - podstawowa wiedza z zakresu psychologii ogólnej
- W2 - podstawowa wiedza z zakresu psychologii zdrowia
- W3 - rozumienie pojęć i teorii psychologii zdrowia

**Efekty kształcenia dla przedmiotu:**

**WIEDZA**

- K\_W05 zna zależność między poziomem stresu zawodowego a satysfakcją z pracy i motywacją
- K\_W10 znajomość przyczyn stresu zawodowego
- K\_W10 znajomość modeli stresu oraz technik radzenia sobie ze stresem zawodowym
- K\_W11 zna podstawowe przyczyny wypalenia zawodowego

**UMIEJĘTNOŚCI**

- K\_U01 umiejętność radzenia sobie ze stresem zawodowym na podstawie wykorzystania różnych strategii i technik
- K\_U06 umiejętność zastosowania w organizacji metod wsparcia pracowników
- K\_U07 umiejętność konstrukcji programów profilaktycznych i promocyjnych w miejscu pracy

**KOMPETENCJE SPOŁECZNE (POSTAWY)**

- K\_K04 ma świadomość znaczenia sfery psychicznej człowieka dla jakości jego funkcjonowania we wszystkich obszarach życia; posiada przekonanie o potrzebie wspierania jednostek i grup w aspekcie ich kompetencji psychospołecznych. Dostrzega potrzebę odpowiedzialnego popularyzowania wiedzy z zakresu psychologii
- K\_K06 ma świadomość specyfiki relacji interpersonalnej w sytuacji pomocy psychologicznej. Wykazuje troskę o prawidłowy przebieg diagnozy i interwencji psychologicznej, tak by nie przyniosła jakiegokolwiek szkody badanym osobom. Jest otwarty na pomoc ekspertów i superwizorów

**Metody dydaktyczne:**

- Metoda: wykład konwersatoryjny, oglądanie filmów edukacyjnych, dyskusja, studium przypadku, scenariusze zachowania.
- Pomoce dydaktyczne: rzutnik multimedialny, laptop, prezentacje multimedialne.

**Kryteria oceny i sposoby weryfikacji zakładanych efektów kształcenia:**

- Wymagania dotyczące zaliczenia przedmiotu:
- Wynik egzaminu

**Kryteria oceny podczas egzaminu:**

- niedostateczna - nie zna przyczyn stresu zawodowego, nie zna podstawowych przyczyn wypalenia, zawodowego, nie potrafi zastosować w organizacji metod wsparcia pracowników, nie potrafi diagnozować potrzeb pracowników i zastosować odpowiedniego wsparcia w celu wykluczenia stresu zawodowego
- dostateczna - zna przyczyny stresu zawodowego, zna podstawowe przyczyny wypalenia zawodowego, ma umiejętność radzenia sobie ze stresem zawodowym na podstawie wykorzystania różnych strategii i technik, potrafi zdiagnozować potrzeby pracowników i zastosować odpowiednie wsparcie w celu wykluczenia stresu zawodowego

## Opis zajęć: Zarządzanie stresem w organizacji (PBIP) (wykład)

dobra - zna przyczyny stresu zawodowego, zna modele stresu oraz technik radzenia sobie ze stresem zawodowym, zna zależność między poziomem stresu zawodowego a satysfakcją z pracy i motywacją, zna podstawowe przyczyny wypalenia zawodowego, ma umiejętność radzenia sobie ze stresem zawodowym na podstawie wykorzystania różnych strategii i technik, ma umiejętność zastosowania w organizacji metod wsparcia pracowników, potrafi zdiagnozować potrzeby pracowników i zastosować odpowiednie wsparcie w celu wykluczenia stresu zawodowego

bardzo dobra - zna przyczyny stresu zawodowego, zna modele stresu oraz technik radzenia sobie ze stresem zawodowym, zna zależność między poziomem stresu zawodowego a satysfakcją z pracy i motywacją, zna podstawowe przyczyny wypalenia zawodowego, ma umiejętność radzenia sobie ze stresem zawodowym na podstawie wykorzystania różnych strategii i technik, ma umiejętność zastosowania w organizacji metod wsparcia pracowników, potrafi zdiagnozować potrzeby pracowników i zastosować odpowiednie wsparcie w celu wykluczenia stresu zawodowego, ma umiejętność konstrukcji programów profilaktycznych i promocyjnych w miejscu pracy

### Treści programowe przedmiotu:

Zajęcia 1 – Zajęcia wprowadzające

Zajęcia 2 – Stres omówienie i przypomnienie pojęcia.

Zajęcia 3 – Stres fizjologiczny, aspekty psychologiczne, zdarzenia kryzysowe

Zajęcia 4 – Następstwa stresu: somatyczne i psychologiczne. Długotrwałe i krótkotrwałe. Klasyfikacja stresorów. Stresory związane z pełnieniem roli zawodowej

Zajęcia 5 – Koncepcja stresowych czynników pracy, stresorów organizacyjnych, stresu organizacyjnego, Model analizy cykliów stresowych,

Źródła stresu organizacyjnego, Konsekwencje stresu organizacyjnego

Zajęcia 6 – Radzenie sobie ze stresem w organizacji, Zarządzanie stresem

Zajęcia 7 – Reakcje na stres organizacyjny

Zajęcia 8 – Patologie w organizacji: Pracoholizm, Mobbing, Molestowanie seksualne. Prezentacja metod

Zajęcia 9 – Współczesne metody pracy ze stresem organizacyjnym: biofeedback, trening autogenny, trening oddechowy, uświadamianie.

Zajęcia 10 – Zasoby osobiste jako czynniki niwelujące lub wzmacniające stres: Temperament, Osobowość, Inteligencja, Wiara w siebie, Poczucie własnej skuteczności, Samoocena, Proaktywność, Prezentacja metod

Zajęcia 11 – Zasoby zewnętrzne wzmacniające odporność na stres: wsparcie społeczne

Zajęcia 12 – Wypalenie zawodowe oraz strategie organizacyjne, indywidualne oraz społeczne dotyczące zapobiegania wypaleniu zawodowemu

### Literatura:

Fengler J. (2000). Pomaganie męczycy: wypalenie w pracy zawodowej. Gdańsk: GWP.

Maslach Ch., Leiter M.P. (2010). Pokonać wypalenie zawodowe. Sześć strategii poprawiania relacji z pracą. Warszawa: Oficyna Wolters Kluwer business.

Maslach Ch., Leiter M.P. (2011). Prawda o wypaleniu zawodowym. Co robić ze stresem w organizacji. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Sęk H., Cieślak R. (2011). Wsparcie społeczne, stres i zdrowie. Wydawnictwo Naukowe PWN.

Sapolsky R.M. (2012). Dlaczego zebry nie mają wrzodów? Psychofizjologia stresu. Wydawnictwo Naukowe PWN.

Borucki Z. (1990). Samoakceptacja i kompetencje interpersonalne a spostrzeganie stresu roli zawodowej, w: A. Biela (red.). Stres w pracy zawodowej, (s. 36 – 65). Lublin: Redakcja Wydawnictw KUL.

Litzke S., Schuh H. (2007). Stres, mobbing i wypalenie zawodowe. Gdansk: Wydawnictwo GWP.

Harvard Business Press. Osobisty mentor. Zarządzanie stresem. ONE Press 2008.