

## Stres zawodowy i psychologia bezpieczeństwa

WZ

Zarządzanie i inżynieria produkcji  
Studia II stopnia o profilu: A ■ P □



<b>Przedmiot: Stres zawodowy i psychologia bezpieczeństwa</b>		<b>Kod przedmiotu ZIP 1 S 03 62-4_0</b>
<b>Status przedmiotu:</b>		<b>Przedmiot obowiązkowy</b>
<b>Język wykładowy:</b>		<b>Język polski</b>
<b>Rok: II</b>		<b>Semestr: III</b>
<b>Nazwa specjalności:</b>	<b>Zarządzanie przedsiębiorstwem</b>	
<b>Rodzaj zajęć i liczba godzin:</b>	<b>Studia stacjonarne</b>	
Wykład	15	
Ćwiczenia	-	
Laboratorium	-	
Projekt	-	
Seminarium	30	
<b>Liczba punktów ECTS:</b>	<b>2</b>	

<b>Cel przedmiotu</b>	
<b>C1</b>	Uzyskanie wiedzy z zakresu rozpoznawania stresu zawodowego oraz indywidualnego i instytucjonalnego radzenia sobie z nim.
<b>C2</b>	Uzyskanie wiedzy i umiejętności z zakresu rozpoznawania zachowań niebezpiecznych w pracy
<b>C3</b>	Nabycie umiejętności rozpoznawania stresorów w miejscu pracy i oceny ich natężenia
<b>C4</b>	Nabycie umiejętności radzenia sobie ze stresem – umiejętność stosowania wybranych technik radzenia sobie ze stresem

<b>Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji</b>	
<b>1</b>	Znajomość zagadnień z zakresu podstaw psychologii i socjologii lub psychologii, socjologii pracy

<b>Efekty kształcenia</b>	
	W zakresie wiedzy:
<b>EK1</b>	Student wie, czym jest stres zawodowy, charakteryzuje jego przyczyny i reakcje oraz konsekwencje
<b>EK2</b>	Student zna metody radzenia sobie ze stresem na poziomie organizacji
<b>EK3</b>	Student zna zagrożenia występujące w pracy i rozumie ich przyczyny
	W zakresie umiejętności:
<b>EK4</b>	Student stosuje model zachowania człowieka wobec zagrożeń do identyfikacji stresorów w miejscu pracy
<b>EK5</b>	Student rozpoznaje stresory występujące w miejscu pracy
<b>EK6</b>	Student umie ocenić poziom doświadczanego przez pracownika stresu zawodowego
<b>EK7</b>	Student stosuje wybrane techniki radzenia sobie ze stresem
	W zakresie kompetencji społecznych:
<b>EK8</b>	Samodzielnie zdobywa wiedzę oraz dzieli się nią z innymi
<b>EK9</b>	Student formułuje własne sądy i przekonuje do nich innych członków grupy

<b>Treści programowe przedmiotu</b>		
<b>Forma zajęć – wykłady</b>		
	Treści programowe	Liczba godzin
<b>W1</b>	Model zachowania człowieka w warunkach zagrożenia	1
<b>W2</b>	Spostrzeganie zagrożeń i ich ocena	1
<b>W3</b>	Nawyki i rutyna w zachowaniach wobec zagrożeń.	2
<b>W4</b>	Społeczne wzory postępowania a wypadkowość.	1
<b>W5</b>	Stres: pojęcie i koncepcje. Stres jako mechanizm patogeny i problem społeczny	2

<b>W6</b>	Pojęcie i proces stresu zawodowego i organizacyjnego.	1
<b>W7</b>	Źródła stresu psychospołecznego w pracy (poziom wymagań ilościowych i jakościowych, zakres autonomii, partycypacja w decyzjach, wymagania związane z rolą, rozwój kariery zawodowej).	2
<b>W8</b>	Reakcja na stres zawodowy i organizacyjny: poziom fizjologiczny, psychologiczny i organizacyjny.	2
<b>W9</b>	Radzenie sobie ze stresem na poziomie organizacji: zmiana charakterystyki organizacji, ról i zadań.	2
<b>W10</b>	Zaliczenie pisemne treści wykładowych	1
	Suma godzin:	15
<b>Forma zajęć – seminarium</b>		
	Treści programowe	Liczba godzin
<b>S1</b>	Omówienie zasad przygotowywania prezentacji oraz wystąpień publicznych. Ustalenie zasad przygotowania projektu w zakresie merytorycznym. Ustalenie harmonogramu wystąpień.	1
<b>S2</b>	Zaburzona relacja człowiek – praca: Uzależnienie od pracy	1
<b>S3</b>	Analiza modelu „człowiek – środowisko” i jego przydatności do identyfikacji stresorów w miejscu pracy.	2
<b>S4</b>	Analiza źródeł stresu na różnych stanowiskach pracy.	3
<b>S5</b>	Wybrane metody oceny poziomu stresu w miejscu pracy – Kwestionariusz do Oceny Cech Pracy, Kwestionariusz do Subiektywnej Oceny Pracy (Instytut Medycyny Pracy im. Prof. J. Nofera).	2
<b>S6</b>	Wybrane metody oceny kultury bezpieczeństwa w miejscu pracy – KBZ (CIOP).	2
<b>S7</b>	Wybrane metody oceny poziomu stresu w miejscu pracy – KLASP.	1
<b>S8</b>	Zarządzanie stresem na poziomie organizacji.	2
<b>S9</b>	Prezentacje prac własnych dotyczących analizy zarządzania stresem lub diagnozy poziomu stresu w wybranej organizacji	7
<b>S10</b>	Stres i radzenie sobie – film dydaktyczny	2
<b>S11</b>	Indywidualny sposób reagowania na stres – test diagnostyczny	1
<b>S12</b>	Wybrane indywidualne techniki radzenia sobie ze stresem	5
<b>S13</b>	Omówienie i zaliczenie zajęć	1
	Suma godzin	30

<b>Narzędzia dydaktyczne</b>	
<b>1</b>	Wykład informacyjny z prezentacją multimedialną
<b>2</b>	Testy diagnostyczne
<b>3</b>	Film szkoleniowy
<b>4</b>	Dyskusja dydaktyczna
<b>5</b>	Prezentacja multimedialna
<b>6</b>	Ćwiczenia – techniki radzenia sobie ze stresem

<b>Sposoby oceny</b>	
Ocena formująca	
<b>F1</b>	Ocena bieżącej pracy nad projektem
<b>F2</b>	Ocena zadań wykonywanych podczas zajęć seminaryjnych
Ocena podsumowująca	
<b>P1</b>	Zaliczenie pisemne treści wykładowych
<b>P2</b>	Ocena prezentacji projektu
<b>P3</b>	Ocena aktywności na zajęciach

<b>Obciążenie pracą studenta</b>	
Forma aktywności	Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z wykładowcą, realizowane w formie zajęć dydaktycznych – łączna liczba godzin w semestrze	45
Przygotowanie się do zajęć – łączna liczba	5

godzin w semestrze	
Przygotowanie się do zaliczenia treści wykładowych	5
Suma	50
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	2

<b>Literatura podstawowa i uzupełniająca</b>	
1	W. Łosiak. Psychologia stresu. Oficyna Wydawnicza Łośgraf, Warszawa 2012
2	Terelak J.F., Stres zawodowy : charakterystyka psychologiczna wybranych zawodów stresowych, Wydawnictwo Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego, Warszawa 2007
3	D. Grzmitak. Pokonaj stres dzięki technikom relaksacji. Samo sedno, Warszawa 2011
4	Jachnis A., Psychologia organizacji. Kluczowe zagadnienia, Difin, Warszawa 2008.
5	Chmiel N., Psychologia pracy i organizacji, GWP, Gdańsk 2003
6	Dudek B., Waszkowski M., Merecz D., Hanke W., Ochrona zdrowia pracowników przed skutkami stresu zawodowego, Instytut medycyny Pracy im. Prof. J. Nofera, Łódź 2004
7	Koradecka D. (red.), Nauka o pracy – bezpieczeństwo, higiena, ergonomia. T. 5. Czynniki psychologiczne i społeczne, CIOP, Warszawa 2000

<b>Macierz efektów kształcenia</b>					
Efekt kształcenia	Odniesienie danego efektu kształcenia do efektów zdefiniowanych dla całego programu (PEK)	Cele przedmiotu	Treści programowe	Narzędzia dydaktyczne	Sposób oceny
<b>EK1</b>	ZIP2A_W12+	C1	W5; W6; W7; W8, S10	1; 3	P1
<b>EK2</b>	ZIP2A_W12+	C1	W9	1	P1
<b>EK3</b>	ZIP2A_W19+	C2	W1; W2; W3, W4	1	P1
<b>EK4</b>	ZIP2A_U06+ ZIP2A_U18+	C3	S3	4	F2; P3
<b>EK5</b>	ZIP2A_U17+	C3	S2; S4	4	F2; P3
<b>EK6</b>	ZIP2A_U10+ ZIP2A_U12+	C3	S5; S6; S7; S8; S9	4; 6	F1; P2
<b>EK7</b>	ZIP2A_U21+	C4	S11; S12	2; 6	F2; P3
<b>EK8</b>	ZIP2A_K04+	C1	S2; S3; S4; S5; S6; S7; S9	4; 5	F2; P3
<b>EK9</b>	ZIP2A_K07+	C3	S2; S3; S4; S9	4	F1; F2; P2; P3

<b>Formy oceny – szczegóły</b>				
	Na ocenę 2 (ndst)	Na ocenę 3 (dst)	Na ocenę 4 (db)	Na ocenę 5 (bdb)
<b>EK1</b>	Nie umie zdefiniować, czym jest stres zawodowy, podać jego przyczyn i konsekwencji	Wie, czym jest stres zawodowy, podaje niektóre jego przyczyny i konsekwencje	Wie, czym jest stres zawodowy, wymienia jego przyczyny i konsekwencje	Wie, czym jest stres zawodowy, wymienia i wyczerpująco charakteryzuje jego przyczyny i konsekwencje
<b>EK2</b>	Nie zna metod radzenia sobie ze stresem na poziomie organizacji	Wymienia metody radzenia sobie ze stresem na poziomie organizacji, niektóre charakteryzuje	Wymienia metody radzenia sobie ze stresem na poziomie organizacji i charakteryzuje je	Wymienia i charakteryzuje metody radzenia sobie ze stresem na poziomie organizacji, proponuje ich stosowanie w konkretnych sytuacjach
<b>EK3</b>	Nie zna zagrożeń występujących w pracy	Zna zagrożenia występujące w pracy i niektóre ich przyczyny	Zna zagrożenia występujące w pracy i omawia ich przyczyny	Zna zagrożenia występujące w pracy, rozumie ich przyczyny i formułuje postulaty

				zapobiegania im
<b>EK4</b>	Nie zna i nie umie zastosować modelu zachowania człowieka wobec zagrożeń do identyfikacji stresorów w miejscu pracy	Omawia model zachowania człowieka wobec zagrożeń do identyfikacji stresorów w miejscu pracy	Stosuje model zachowania człowieka wobec zagrożeń do identyfikacji stresorów w miejscu pracy	Wyczerpująco omawia i twórczo stosuje model zachowania człowieka wobec zagrożeń do identyfikacji stresorów w miejscu pracy
<b>EK5</b>	Nie rozpoznaje stresorów występujących w miejscu pracy	Rozpoznaje niektóre stresory występujące w miejscu pracy	Rozpoznaje stresory występujące w miejscu pracy, ogólnie je charakteryzuje	Rozpoznaje stresory występujące w miejscu pracy, w pełni je charakteryzuje
<b>EK6</b>	Nie umie ocenić poziomu doświadczanego stresu zawodowego	Umie ogólnie ocenić poziom doświadczanego stresu zawodowego	Umie szczegółowo ocenić poziom doświadczanego stresu zawodowego	Umie szczegółowo ocenić i zinterpretować poziom doświadczanego stresu zawodowego
<b>EK7</b>	Nie stosuje technik radzenia sobie ze stresem	Stosuje niektóre techniki radzenia sobie ze stresem poznane na zajęciach	Umie zastosować wszystkie techniki radzenia sobie ze stresem poznane na zajęciach	Umie zastosować wszystkie techniki radzenia sobie ze stresem poznane na zajęciach, łącząc je z rodzajem sytuacji stresowej
<b>EK8</b>	Nie wykazuje aktywności w samodzielnym zdobywaniu wiedzy, nie przygotowuje się do zajęć	Samodzielnie zdobywa wiedzę, nie wykazuje chęci dzielenia się nią z innymi	Samodzielnie zdobywa wiedzę i dzieli się nią z innymi	Samodzielnie poszukuje i zdobywa wiedzę często w stopniu większym niż wymagany, chętnie dzieli się nią z innymi
<b>EK9</b>	Nie formułuje własnych sądów	Formułuje własne sądy	Formułuje własne sądy, czasami stara się przekonać do nich innych	Formułuje własne sądy, z zaangażowaniem wdając się w dyskusję i przekonując do nich innych

<b>Autor programu:</b>	Dr Anna Walczyna
<b>Adres e-mail:</b>	a.walczyna@pollub.pl
<b>Jednostka organizacyjna:</b>	Katedra Ergonomii, Wydział Zarządzania PL
<b>Osoba, osoby prowadzące:</b>	Dr Anna Walczyna; dr Krystyna Wojciechowska