

KARTA PRZEDMIOTU (ZAJĘĆ)

Kod przedmiotu (zajęć): 0919.4.ZP2.D.PPIS

Nazwa przedmiotu (zajęć) w języku polskim: Psychologia pracy i stresu

Nazwa przedmiotu (zajęć) w języku angielskim: Psychology of work and stress

1. Usytuowanie przedmiotu (zajęć) w systemie studiów

1.1. Kierunek studiów	Zdrowie publiczne
1.2. Forma studiów	Stacjonarne/Niestacjonarne
1.3. Poziom studiów	Studia drugiego stopnia
1.4. Profil studiów	Ogólnoakademicki
1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu (zajęć)	dr n. o zdr. Mirosława Tekiel dr Edyta Laurman-Jarząbek
1.6. Kontakt	mirosława.tekiel@ujk.edu.pl edyta.laurman-jarzabek@ujk.edu.pl

2. Ogólna charakterystyka przedmiotu (zajęć)

2.1. Język wykładowy	Polski
2.2. Wymagania wstępne	Podstawowa wiedza z zakresu biologii człowieka, podstawowa wiedza o społeczeństwie

3. Szczegółowa charakterystyka przedmiotu (zajęć)

3.1. Forma zajęć	Wykłady (W), ćwiczenia (C). Obecność na wszystkich formach zajęć jest obowiązkowa
3.2. Miejsce realizacji zajęć	Sale dydaktyczne Uniwersytetu Jana Kochanowskiego
3.3. Forma zaliczenia zajęć	Zaliczenie z oceną
3.4. Metody dydaktyczne	Wykłady: wykład problemowy Ćwiczenia: dyskusja wielokrotna (grupowa), uczenie aktywizujące- analiza postaw, zjawisk, przypadków, objaśnienie
3.5.a. Wykaz literatury podstawowej	1. Lubrańska A. Psychologia pracy. Podstawowe pojęcia i zagadnienia. Difin, Warszawa, 2024. 2. Ratajczyk Z. Psychologia pracy i organizacja. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa, 2023. 3. Heszen I., Psychologia stresu. Korzystne i niekorzystne skutki stresu życiowego, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa, 2020. 4. Bratos-Stępień M., Czynniki warunkujące poczucie przeciążenia pracą a spostrzegana jakość życia w okresie środkowej dorosłości, Difin, Warszawa, 2023.
3.5.b. Wykaz literatury uzupełniającej	1. Popiel A., Zawadzki B., Pragłowska E. Skuteczne działanie w stresie. Program profilaktyki PTSD dla osób narażonych na traumatyzację zawodową. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk, 2019. 2. Coleger A., Jak poradzić sobie ze stresem w pracy?, IT Solution Ridero, Kraków, 2024.

4. Cele, treści i efekty uczenia się

4.1. Cele przedmiotu (zajęć) (z uwzględnieniem formy zajęć)

Wykłady

- C1. Zapoznanie studenta z podstawowymi zagadnieniami dotyczącymi psychologii pracy z uwzględnieniem ich genezy historycznej, aktualnych uwarunkowań oraz potencjalnych

przeobrażeń różnych sfer życia człowieka - sfery pracy, sfery konsumpcji oraz sfery funkcjonowania społecznego.

Ćwiczenia

- **C1.** Zapoznanie studenta z problemami i zastosowaniami praktycznymi w odniesieniu do takich zagadnień jak: kryzys i trauma w pracy, radzenie sobie w sytuacjach trudnych, psychologiczne koszty zaradności człowieka, problematyka jakości życia (związki pracy i konsumpcji).
- **C2.** Zapoznanie studenta z wybranymi metodycznymi koncepcjami stresu.

4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)

Wykłady

1. Podstawowe zagadnienia z uwzględnieniem ich genezy historycznej, aktualnych uwarunkowań oraz potencjalnych przeobrażeń różnych sfer życia człowieka:
 - a) sfery pracy,
 - b) sfery konsumpcji
 - c) sfery funkcjonowania
2. Kryzys i trauma w pracy.
3. Radzenie sobie w sytuacjach trudnych w warunkach zawodowych i formy przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu.
4. Psychologiczne koszty zaradności człowieka
5. Problematyka jakości życia - związki pracy i konsumpcji
6. Metodyczne koncepcje stresu:
 - a) Teoria dezintegracji pozytywnej K. Dąbrowskiego
 - b) Koncepcje stresów konstruktywnych M. Jarosza
 - c) Koncepcja stresu A. Antonovskiego
 - d) Koncepcja zachowania zasobów S. Hobffolla
 - e) Koncepcyjno-poznawcza koncepcja stresu Heleny Sękowskiej
 - f) Koncepcja wypalania się zawodowego

Ćwiczenia

1. Umiejętność scharakteryzowania najważniejszych zagadnień z obszaru psychologii pracy:
 - a) satysfakcję z pracy,
 - b) motywację,
 - c) problematykę funkcjonowania w zespole pracowniczym
2. Umiejętność rozpoznawania i radzenia sobie w sytuacji i zjawisk trudnych, takie jak:
 - a) stres,
 - b) bezrobocie,
 - c) wypalenie zawodowe,
 - d) mobbing
 - e) pracoholizm
3. Umiejętność poradzenia sobie w aspekcie różnorodności, zwłaszcza pokoleniowej, widocznej w obecności i współdziałaniu na rynku pracy reprezentantów kilku generacji

4.3. Efekty uczenia się realizowane w ramach przedmiotu (zajęć)

Efekty przedmiotu we (symbol)	Student, który zaliczył przedmiot (zajęcia)	Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się
-------------------------------	---	---

w zakresie wiedzy:

W01	Zna i rozumie podstawowe zagadnienia psychologii pracy z uwzględnieniem ich genezy historycznej, aktualnych uwarunkowań oraz potencjalnych przeobrażeń różnych sfer życia człowieka - sfery pracy, sfery konsumpcji oraz sfery funkcjonowania społecznego.	ZP2A_W03 ZP2A_W09
W02	Posiada pogłębioną wiedzę na temat obecnych problemów funkcjonowania w środowisku zawodowym oraz stosowanych praktyk ich rozwiązywania w odniesieniu do takich zagadnień jak: kryzys i trauma w pracy, radzenie sobie w sytuacjach trudnych, psychologiczne koszty zaradności człowieka, problematyka jakości życia (związki pracy i konsumpcji).	
W03	Scharakteryzuje metodyczne koncepcje stresu.	

w zakresie umiejętności:

U01	Potrafi zaproponować podjęcie właściwych działań w zakresie rozpoznawania i radzenia sobie w sytuacji i zjawisk trudnych, takich jak: stres, bezrobocie, wypalenie zawodowe, mobbing, pracoholizm.	ZP2A_U06
U02	Potrafi zaproponować podjęcie właściwych działań w zakresie poradenia sobie w aspekcie różnorodności, zwłaszcza pokoleniowej, widocznej w obecności i współdziałaniu na rynku pracy reprezentantów kilku generacji.	

w zakresie kompetencji społecznych:

K01	Potrafi właściwie formułować opinie dotyczące różnych problemów i sposobów ich rozwiązywania w środowisku zawodowym oraz określać priorytety dotyczące realizacji określonych zadań.	ZP2A_K03
K02	Osiągnie zdolność samodzielnego stosowania posiadanych umiejętności z uwzględnieniem zinternalizowanego systemu posiadanej wiedzy na temat sposobów łagodzenia skutków pracy w stresie.	

4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się realizowanych w ramach przedmiotu (zajęć)

Sposób weryfikacji (+/-)

Efekty przedmiotowe (symbol)	Kolokwium	Praca własna	Praca w grupie
---------------------------------	-----------	--------------	----------------

Forma zajęć

1 2:	W	C	W	C	W	C
W01	+	+		+		+
W02	+	+		+		+
W03	+	+		+		+
U01	+	+		+		+
U02	+	+		+		+
K01		+		+		+
K02		+		+		+

Adnotacja. 1: forma zajęć; 2: efekty uczenia się

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się

Forma zajęć:

WYKŁAD (W) (w tym zajęcia prowadzone z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość)

Ocena	Kryterium oceny
3,0	Zaliczenie kolokwium pisemnego na poziomie 61% do 68% maksymalnej liczby punktów możliwych do zdobycia.
3,5	Zaliczenie kolokwium pisemnego na poziomie 69% do 76% maksymalnej liczby punktów możliwych do zdobycia.
4,0	Zaliczenie kolokwium pisemnego na poziomie 77% do 84% maksymalnej liczby punktów możliwych do zdobycia.
4,5	Zaliczenie kolokwium pisemnego na poziomie 85% do 92% maksymalnej liczby punktów możliwych do zdobycia.
5,0	Zaliczenie kolokwium pisemnego na poziomie 93% do 100% maksymalnej liczby punktów możliwych do zdobycia.

Forma zajęć:

ĆWICZENIA (C) (w tym zajęcia prowadzone z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość)

Ocena	Kryterium oceny
3,0	Zaliczenie kolokwium pisemnego na poziomie 61% do 68% maksymalnej liczby punktów możliwych do zdobycia.
3,5	Zaliczenie kolokwium pisemnego na poziomie 69% do 76% maksymalnej liczby punktów możliwych do zdobycia.
4,0	Zaliczenie kolokwium pisemnego na poziomie 77% do 84% maksymalnej liczby punktów możliwych do zdobycia.
4,5	Zaliczenie kolokwium pisemnego na poziomie 85% do 92% maksymalnej liczby punktów możliwych do zdobycia.

Ocena	Kryterium oceny
5,0	Zaliczenie kolokwium pisemnego na poziomie 93% do 100% maksymalnej liczby punktów możliwych do zdobycia.

5. Bilans punktów ECTS – nakład pracy studenta

Kategoria	Obciążenie studenta: studia stacjonarne	Obciążenie studenta: studia niestacjonarne
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA (GODZINY KONTAKTOWE)	40	40
Udział w wykładach	25	25
Udział w ćwiczeniach	15	15
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA (GODZINY NIEKONTAKTOWE)	35	35
Przygotowanie do wykładu	5	5
Przygotowanie do ćwiczeń	10	10
Przygotowanie do kolokwium	20	20
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	75	75
PUNKTY ECTS za przedmiot (zajęcia)	3	3

Przyjmuję do realizacji (data i czytelne podpisy osób prowadzących przedmiot (zajęcia) w danym roku akademickim)

.....