

Wydział Informatyki i Zarządzania

**KARTA PRZEDMIOTU****Nazwa w języku polskim .....**Metody radzenia sobie ze stresem**Nazwa w języku angielskim .....** Methods of the stress coping**Kierunek studiów (jeśli dotyczy): .....**Inżynieria zarządzania**Specjalność (jeśli dotyczy):** Zastosowanie IT w biznesie; Zarządzanie inżynierskie**Stopień studiów i forma:** I stopień, stacjonarna**Rodzaj przedmiotu:** wybieralny**Kod przedmiotu** PSZ1172**Grupa kursów** NIE

	Wykład	Ćwiczenia	Laboratorium	Projekt	Seminarium
Liczba godzin zajęć zorganizowanych w Uczelni (ZZU)	<b>15</b>	<b>30</b>			
Liczba godzin całkowitego nakładu pracy studenta (CNPS)	<b>30</b>	<b>30</b>			
Forma zaliczenia	<b>zaliczenie na ocenę</b>	<b>zaliczenie na ocenę</b>			
Dla grupy kursów zaznaczyć kurs końcowy (X)					
Liczba punktów ECTS	<b>1</b>	<b>1</b>			
w tym liczba punktów odpowiadająca zajęciom o charakterze praktycznym (P)		<b>1</b>			
w tym liczba punktów ECTS odpowiadająca zajęciom wymagającym bezpośredniego kontaktu (BK)	<b>0,5</b>	<b>1,0</b>			

\*niepotrzebne skreślić

**WYMAGANIA WSTĘPNE W ZAKRESIE WIEDZY, UMIEJĘTNOŚCI I INNYCH KOMPETENCJI**

1. Brak

**CELE PRZEDMIOTU**

C1 poznanie i zrozumienie biologicznych i psychologicznych uwarunkowań, konsekwencji stresu i metod radzenia sobie w sytuacjach stresowych

C2 nabycie umiejętności diagnozowania sytuacji stresowych w życiu i w pracy

C3 Nabycie kompetencji identyfikacji źródeł stresu w życiu i w pracy i dopasowania metod radzenia sobie ze stresem

Z zakresu wiedzy:
PEK_W01 Ma wiedzę dotyczącą źródeł i psychologicznych mechanizmów działania stresu w pracy
PEK_W02 Zna dostępne metody radzenia sobie w sytuacjach stresowych.
Z zakresu umiejętności:
PEK_U01 Potrafi identyfikować czynniki stresu w organizacji
PEK_U02 Potrafi niwelować i zapobiegać konsekwencjom stresu w grupie i organizacji.
Z zakresu kompetencji społecznych:
PEK_K01 Wykazuje gotowość do identyfikowania sytuacji stresowych w pracy i do stosowania metod przeciwdziałania i radzenia sobie ze stresem w pracy

TREŚCI PROGRAMOWE		
Forma zajęć – wykład		Liczba godzin
Wy1	Pojęcie stresu w życiu człowieka	1
Wy2	Modele stresu psychologicznego	2
Wy3	Biologiczne i psychologiczne uwarunkowania stresu	2
Wy4	Typologia reakcji stresowych	2
Wy5	Indywidualne i społeczne skutki przeżywania stresu	2
Wy7	Zarządzanie stresem jednostki	2
Wy6	Stres zawodowy i jego konsekwencje	2
Wy8	Zarządzanie stresem w organizacji	2
	Suma godzin	<b>15</b>

TREŚCI PROGRAMOWE		
Forma zajęć - ćwiczenia		Liczba godzin
Ćw1	Cechy temperamentu i osobowości a stres	2
Ćw2	Diagnoza stresogennych warunków życia i pracy	2
Ćw3	Specyfika stresu w różnych grupach zawodowych – zawody medyczne	2
Ćw4	Specyfika stresu w różnych grupach zawodowych – służby mundurowe	2
Ćw5	Specyfika stresu w różnych grupach zawodowych – zawody lotnicze	2
Ćw6	Specyfika stresu w różnych grupach zawodowych – pomoc społeczna	2
Ćw7	Specyfika stresu w różnych grupach zawodowych – zawody ratownicze	2
Ćw8	Stres utraty pracy. Psychologiczne i społeczne konsekwencje bezrobocia	2
Ćw9	Wypalenie zawodowe a stres w pracy	2
Ćw10	Pracoholizm a stres w pracy	2
Ćw11	Zjawisko mobbingu a stres pracowników	2
Ćw12	Strategie radzenia sobie ze stresem	2
Ćw13	Strategie radzenia sobie ze stresem cd. (m.in. asertywność)	2
Ćw14	Metody ograniczania stresu w pracy – organizacja pracy	2

Ćw15	Opracowanie indywidualnej strategii radzenia sobie ze stresem	2
	Suma godzin	<b>30</b>

STOSOWANE NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE	
N1. Wykład N2. Dyskusja N3. Prezentacja multimedialna N4. Ćwiczenie indywidualne N5. Ćwiczenie grupowe	

#### OCENA OSIĄGNIĘCIA PRZEDMIOTOWYCH EFEKTÓW KSZTAŁCENIA

Oceny (F – formująca (w trakcie semestru), P – podsumowująca (na koniec semestru))	Numer efektu kształcenia	Sposób oceny osiągnięcia efektu kształcenia
P1	PEK_W01 PEK_W02	Test wiedzy
F1	PEK_U01 PEK_U02 PEK_K01	Opracowanie zagadnienia teoretycznego
F2	PEK_U01 PEK_U02 PEK_K01	Praca końcowa
P = F1 + F2		

LITERATURA PODSTAWOWA I UZUPEŁNIAJĄCA
<p><b><u>LITERATURA PODSTAWOWA:</u></b></p> <p>Cooper C.L. Payne R. (1987). <i>Stres w pracy</i>. Warszawa: PWN</p> <p>Dudek B. (1992). <i>Psychiczne obciążenie pracą</i>. Łódź: Instytut Medycyny Pracy,.</p> <p>Heszen-Niejodek I <i>Człowiek w sytuacji stresu</i>. Warszawa: PWN</p> <p>Heszen-Niejodek I, Klonowicz, T. (red.). <i>Człowiek w sytuacji stresu. Problemy teoretyczne i metodologiczne</i>. Katowice: Wyd. Uniwersytetu Śląskiego.</p> <p>Jones H. (1998). <i>Nie mam czasu na stres</i> Warszawa: AMBER</p> <p>Kirsta A. 1998 <i>Jak przezwyciężyć stres</i> WARSZAWA Świat Książki</p> <p>Neidhard J. E <i>Jak opanować stres. Skuteczne metody dla każdego</i>. Warszawa: M&amp;A Communications</p> <p>Oniszczenko W. (1998). <i>Stres to brzmi groźnie</i>. Warszawa: Wyd. Żak</p> <p>Santorski J.1(1992). <i>Jak przetrwać w stresie</i> Warszawa: Agencja Wydawnicza</p> <p>Terelak J. (1995). <i>Stres psychologiczny</i>. Warszawa: Difin</p> <p>Terelak, J.F.(1999). <i>Źródła stresu: teoria i badania. Wybrane zagadnienia</i>. Warszawa: ATK.</p> <p>Zimbardo, P. (2001). <i>Psychologia i życie</i>. Warszawa: PWN</p> <p><b><u>LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:</u></b></p> <p>Borucki, Z. (1988). <i>Stres organizacyjny. Mechanizm – następstwa – modyfikatory</i>. Gdańsk:: Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego.</p> <p>Titkow A.(1993). <i>Stres i życie społeczne</i> Warszawa: PIW.</p>
<b>OPIEKUN PRZEDMIOTU (IMIE, NAZWISKO, ADRES E-MAIL)</b>
Beata Bajcar, <a href="mailto:beata.bajcar@pwr.edu.pl">beata.bajcar@pwr.edu.pl</a>

**MACIERZ POWIĄZANIA EFEKTÓW KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU**  
**Metody radzenia sobie ze stresem**  
**Z EFEKTAMI KSZTAŁCENIA NA KIERUNKU Inżynieria zarządzania**  
**I SPECJALNOŚCI Zastosowania IT w biznesie, Ogólnotechniczna**

<b>Przedmiotowy efekt kształcenia</b>	<b>Odniesienie przedmiotowego efektu do efektów kształcenia zdefiniowanych dla kierunku studiów i specjalności (o ile dotyczy)**</b>	<b>Cele przedmiotu***</b>	<b>Treści programowe***</b>	<b>Numer narzędzia dydaktycznego***</b>
<b>PEK_W01</b>	K1_IZ_W04 K1_IZ_W26	C1	Wy1 – Wy4	N1, N2, N3
<b>PEK_W02</b>	K1_IZ_W04 K1_IZ_W26	C1	Wy5 – Wy8	N1, N2, N3
<b>PEK_U01</b>	K1_IZ_U02 KI_IZ_U10 KI_IZ_U23	C2	Ćw1-Ćw8	N2, N3, N4, N5
<b>PEK_U02</b>	K1_IZ_U02 KI_IZ_U10 KI_IZ_U23	C2	Ćw9-Ćw15	N2, N3, N4, N5
<b>PEK_K01</b>	K1_IZ_K02 KI_IZ_K04 KI_IZ_K06	C3	Ćw1-Ćw15	N1, N2, N3, N4, N5

\*\* - wpisać symbole kierunkowych/specjalnościowych efektów kształcenia

\*\*\* - z tabeli powyżej