

Karta przedmiotu

Nazwa i kod przedmiotu	Psychologia w życiu i w pracy, PG_00065414						
Kierunek studiów	Inżynieria środowiska						
Data rozpoczęcia studiów	październik 2024 r.		Rok akademicki realizacji przedmiotu		2025/2026		
Poziom kształcenia	I stopnia - inżynierskie		Grupa zajęć				
Forma studiów	niestacjonarne		Sposób realizacji		na uczelni		
Rok studiów	2		Język wykładowy		polski		
Semestr studiów	3		Liczba punktów ECTS		3.0		
Profil kształcenia	ogólnoakademicki		Forma zaliczenia		zaliczenie		
Jednostka prowadząca							
Imię i nazwisko wykładowcy (wykładowców)	Odpowiedzialny za przedmiot		Aleksandra Orzoł				
	Prowadzący zajęcia z przedmiotu						
Formy zajęć	Forma zajęć	Wykład	Ćwiczenia	Laboratorium	Projekt	Seminarium	RAZEM
	Liczba godzin zajęć	15.0	5.0	0.0	0.0	0.0	20
	W tym liczba godzin zajęć na odległość: 0.0						
Aktywność studenta i liczba godzin pracy	Aktywność studenta	Udział w zajęciach dydaktycznych, objętych planem studiów		Udział w konsultacjach		Praca własna studenta	RAZEM
	Liczba godzin pracy studenta	20		0.0		0.0	20
Cel przedmiotu	Celem przedmiotu jest zapoznanie studentów z podstawowymi zagadnieniami psychologii oraz ich praktycznym zastosowaniem w kontekście zawodowym oraz codziennym. Studenci poznają mechanizmy psychologiczne wpływające na podejmowanie decyzji, efektywność pracy, zarządzanie stresem oraz interakcje społeczne. Szczególny nacisk położony jest na aspekty psychologiczne istotne w pracy inżyniera, takie jak radzenie sobie z wypaleniem zawodowym, umiejętność współpracy, odnoszenie sukcesów oraz wpływ zdrowia psychicznego na efektywność zawodową.						
Efekty uczenia się przedmiotu	Efekt kierunkowy		Efekt z przedmiotu		Sposób weryfikacji i oceny efektu		
	[K6_K71] ma świadomość potrzeby korzystania z wiedzy z zakresu nauk humanistycznych lub społecznych lub ekonomicznych lub prawnych w funkcjonowaniu w środowisku społecznym		Student zdobywa podstawową wiedzę o psychologii, jej głównych teoriach oraz mechanizmach zachowań społecznych istotnych dla funkcjonowania jednostki.		[SK4] Ocena umiejętności komunikacji, w tym poprawności językowej		
	[K6_W71] ma wiedzę ogólną z zakresu nauk humanistycznych lub społecznych lub ekonomicznych lub prawnych		Student rozwija świadomość znaczenia psychologii, etyki i zdrowia psychicznego w odpowiedzialnym funkcjonowaniu społecznym i zawodowym.		[SW1] Ocena wiedzy faktograficznej		
	[K6_U71] potrafi zastosować wiedzę z zakresu nauk humanistycznych lub społecznych lub ekonomicznych lub prawnych do rozwiązywania problemów w środowisku społecznym		Student uczy się stosować psychologiczne zasady komunikacji, współpracy i radzenia sobie ze stresem w rozwiązywaniu problemów zawodowych i społecznych.		[SU1] Ocena realizacji zadania		

Treści przedmiotu	Treści przedmiotu - wykład I. Wprowadzenie do psychologii 1. Definicja i krótka historia psychologii 2. Eksperymenty społeczne w psychologii II. Psychologia w środowisku zawodowym 3. Psychologia komunikacji i pracy zespołowej 4. Wypalenie zawodowe, stres w pracy - mechanizmy i techniki radzenia sobie 5. Motywacja i psychologia sukcesu III. Zaburzenia psychiczne i neurorozwojowe a praca zawodowa 6. Zaburzenia osobowości 7. Depresja i jej wpływ na funkcjonowanie zawodowe 8. Zaburzenia neurorozwojowe - wyzwania i mocne strony w środowisku pracy 9. Uzależnienia behawioralne i od substancji - mechanizmy i profilaktyka IV. Techniki psychologiczne w pracy i życiu codziennym 10. Techniki relaksacyjne i mindfulness 11. Etyka i psychologia w kontekście zawodowym 12. Samopomoc i samopoznanie jako klucz do zwiększania odporności psychologicznej Treści przedmiotu - ćwiczenia W ramach ćwiczeń studenci uczestniczą w krótkich warsztatach praktycznych, których celem jest zastosowanie podstawowej wiedzy psychologicznej do pracy zespołowej oraz funkcjonowania w środowisku zawodowym. Zajęcia obejmują: - Analizę prostych studiów przypadków, dotyczących komunikacji i współpracy w zespole, konfliktów oraz trudnych sytuacji interpersonalnych.. - Warsztat dotyczący stresu i wypalenia zawodowego, obejmujący rozpoznawanie podstawowych objawów i dobór prostych technik radzenia sobie. - Dyskusję podsumowującą, ukierunkowaną na rozwijanie świadomości znaczenia kompetencji społecznych oraz zdrowia psychicznego w pracy inżyniera. Zajęcia mają charakter praktyczny, a każde ćwiczenie jest krótkie i ukierunkowane na rozwój umiejętności interpersonalnych oraz kompetencji społecznych.		
Wymagania wstępne i dodatkowe			
Sposoby i kryteria oceniania osiągniętych efektów uczenia się	Sposób oceniania (składowe)	Próg zaliczeniowy	Składowa oceny końcowej
	Test podsumowujący wykłady	60.0%	60.0%
	Ocena aktywności na ćwiczeniach	40.0%	40.0%

Zalecana lista lektur	Podstawowa lista lektur	Wojciszke, B. (2023). <i>Psychologia społeczna</i> (wyd. 12). Wydawnictwo Naukowe PWN. Vetulani, J. (2017). <i>Neurobiologia zachowania</i>. PWN. Beck, J. S. (2020). <i>Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond</i> (3rd ed.). Guilford Press. Kahneman, D. (2011). <i>Thinking, Fast and Slow</i>. Farrar, Straus and Giroux. Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). <i>Burnout: The Cost of Caring</i>. Malor Books. Baumeister, R. F., & Bushman, B. J. (2020). <i>Social Psychology and Human Nature</i> (5th ed.). Cengage Learning. Cialdini, R. B. (2021). <i>Influence: The Psychology of Persuasion</i> (New and Expanded ed.). Harper Business. Seligman, M. E. P. (2018). <i>The Hope Circuit: A Psychologists Journey from Helplessness to Optimism</i>. PublicAffairs. Goleman, D. (2006). <i>Social Intelligence: The New Science of Human Relationships</i>. Bantam
	Uzupełniająca lista lektur	Tak działa mózg Podgórska, A. Jeszcze jeden oddech Kalanithi, P.I. Przegryw Wieczorkiewicz P., Herzyk A. Co ze mną nie tak? - Joanna Flis po dorosłemu - Flis J. Rozpieszczony umysł Lukianoff G., Haidt J. Jak umysł rośnie w siłę gdy mózg się starzeje Goldberg E. Czarna owca medycyny Lieberman J.A. Złap równowagę Bucki P., Pączek W. Splątany mózg Pessoa I. Błąd Kartezjusza Damasio, A. Odetnij napięcie LaDyne, R. Zaburzony umysł Kandel, E. R. Narkotyki bez paniki Nutt, D. HajLand Banaszak M., Jankowska, A. Złęknioty mózg Pittman, C.M., Karle, E.M. Mężczyzna, który pomylił żonę z kapeluszem Sacks, O. Człowiek o 24 twarzach Keyes, D. Toksyční rodzice Forward, S., Buck, C. NAjgorszy człowiek na świecie Halber, M. Kobiety które kochają za bardzo Norwood, R. Rozproszony umysł Mate, G
	Adresy eZasobów	
Przykładowe zagadnienia/ przykładowe pytania/ realizowane zadania		
Zajęcia praktyczne w ramach przedmiotu	Nie dotyczy	

Dokument wygenerowany elektronicznie. Nie wymaga pieczęci ani podpisu.