

Радни стрес

Наставник: Борис П. Попов

Статус предмета: обавезни

Број ЕСПБ: 6

Услов:

Циљ предмета

Упознавање студената са појмом стреса на раду, теоријским моделима стреса на раду, условима настанка и ефектима стреса на психичко благостање запослених и ефикасност организације. Оспособљавање студената за примену метода и техника дијагностике и дизајнирању и примену базичних техника у превазилажењу стреса и превенцији синдрома изгарања на послу.

Исход предмета

Од студента се очекује да на крају курса буде способан да:

- покаже свеобухватно и детаљно разумевање појмова стреса, изгарања и психичког благостања у радном окружењу
- покаже свеобухватно и детаљно разумевање теоријских концепата о условима настанка стреса и синдрома изгарања
- демонстрира познавање техника мерења стреса, симптома изгарања на послу и квалитета живота
- демонстрира познавање примене базичних техника у превазилажењу стреса и превенцији синдрома изгарања на послу

Садржај предмета

Теоријска настава

I стрес, изгарање на послу и благостање-основни појмови: појам стреса, појам изгарања на раду, појам несрећа на раду; радни услови, стрес и изгарање; емоције на послу и стрес; ефекти стреса на здравље и радну ефикасност; II теорије настанка стреса и благостања на раду: теорија уклопљености појединца и организације; кибернетска теорија стреса, превладавања и благостања; теорија захтеви-ресурси; теорија организацијског здравља; III методе и технике мерења стреса; IV превенција стреса и синдрома изгарања: дизајн посла и благостање; организацијско учење и стрес; конфликти на послу, стрес и благостање; процена ризика и превенција стреса; V превладавање стреса и изгарања: индивидуални и организацијски нивои интервенција; саветодавни рад са запосленима; управљање стресом: дизајн тренинга и мерење ефеката.

Литература

Попов, Б. (2012). Радни стрес. Интерна скрипта.

Cooper, C. L., Dewe, P. J., & O'Driscoll, M. P. (2001). *Organizational Stress: A Review and Critique of Theory, Research, and Applications*. Thousand Oaks: Sage Publications.

Lehrer, P.L., Woolfolk, R.L. & Sime, W.E. (2007). *Principles and Practice of Stress Management*. New York: The Guilford Press.