

Rok akademicki: 2019/2020

ID zajęć: 508621

ETAP: Semestr letni

Informacje ogólne:

Prowadzący: mgr Natalia Kajka

Organizator: Wydział Nauk Społecznych
Instytut Psychologii

Liczba godzin tygodni / semestr: 2 / 30

Jezyk wykładowy: Język polski

Kierunek studiów:

Lokalizacja w planach rocznych: Rok - Semestr

Punkty ECTS:

Forma zaliczenia: Nie sklasyfikowany

Cele przedmiotu:

- C1 - Przedstawienie psychologii zdrowia jako nauki pomocnej w zrozumieniu funkcjonowania osoby w środowisku pracy.
- C2 - Przedstawienie możliwości wykorzystania wiedzy z zakresu psychologii zdrowia do promocji zdrowia i poprawy jakości życia w środowisku pracy.
- C3 - Ukazanie związków między czynnikami psychicznymi a powstawaniem chorób związanych z pracą.
- C4 - Prezentacja metod i narzędzi psychologicznych wykorzystywanych do diagnozy problemów w środowisku pracy.

Wymagania wstępne:

- W1 - Znajomość podstaw psychologii motywacji, psychologii społecznej.
- W2 - Znajomość zasad katolickiej nauki społecznej w odniesieniu do pracy, pracownika i prawa pracy.
- W3 - Zainteresowanie problemami zaburzeń i chorób związanymi ze środowiskiem pracy.

Efekty kształcenia dla przedmiotu:

WIEDZA

- 1) student zna psychologiczne koncepcje zdrowia i choroby, czynniki wspierające jakość życia i warunkujące zachowania zdrowotne oraz rolę aktywności własnej w utrzymaniu zdrowia i poprawie jakości życia w środowisku pracy - K_W10
- 2) student posiada uporządkowaną wiedzę na temat różnego rodzaju zaburzeń funkcjonowania jednostki w środowisku pracy oraz metod ich diagnozowania; zna koncepcje wyjaśniające powstawanie i utrzymywanie się tych zaburzeń oraz różne formy udzielania pomocy psychologicznej - K_W13

UMIEJĘTNOŚCI

- 3) student potrafi wykorzystać wiedzę teoretyczną z zakresu psychologii zdrowia oraz powiązanych z nią dyscyplin do analizowania i interpretowania ludzkich zachowań w środowisku pracy, potrafi wskazać i opisać uwarunkowania różnych zachowań człowieka posługując się wybranymi podejściami teoretycznymi - K_U01
- 4) student ma umiejętności w zakresie komunikacji interpersonalnej; potrafi przygotować pracę pisemną, prezentację multimedialną i wystąpienie ustne z zakresu psychologii zdrowia, potrafi wypowiadać się i argumentować swoje poglądy w sposób precyzyjny, wykorzystując terminologię psychologiczną - K_U03
- 5) student potrafi analizować przyczyny i źródła zachowań człowieka oraz przewiduje ich konsekwencje zdrowotne i społeczne; umie opracować propozycje oddziaływań ukierunkowanych na zmianę postaw i zachowań w środowisku pracy - K_U07
- 6) student potrafi kompetentnie posługiwać się testami wykorzystywanymi do analizy funkcjonowania człowieka w pracy oraz środowiska pracy - K_U08

KOMPETENCJE SPOŁECZNE (POSTAWY)

- 7) student ma świadomość znaczenia sfery psychicznej człowieka dla jakości jego funkcjonowania w środowisku pracy. Dostrzega potrzebę odpowiedzialnego popularyzowania wiedzy z zakresu psychologii zdrowia w środowisku pracy- K_K04
- 8) student potrafi współpracować w grupie, podejmując aktywne role w zespole - K_K08
- 9) ma świadomość znaczenia dbałości o zdrowie psychiczne i fizyczne, identyfikuje indywidualne, społeczne i środowiskowe zagrożenia dla zdrowia psychicznego i somatycznego w środowisku pracy - K_K09

Metody dydaktyczne:

wykład konwersatoryjny / analiza tekstów z dyskusją / praca w grupach / analiza przypadków / dyskusja / referat/prezentacje multimedialne, projekcja filmowa

Opis zajęć: Psychologia zdrowia w środowisku pracy (PBIP) (ćwiczenia)

Kryteria oceny i sposoby weryfikacji zakładanych efektów kształcenia:

Zaliczenie końcowe: zaliczenie 2 kolokwium, frekwencja - dopuszczone 3 nieobecności, pozytywna ocena opinii psychologicznej, aktywność na zajęciach - premiowany przy ocenie końcowej aktywny udział w dyskusjach, samodzielne ponadprogramowe pogłębianie wiedzy z zakresu psychologii zdrowia, wprowadzenie aktywnych zmian w zakresie własnych zachowań i postaw zdrowotnych

Ocena bardzo dobra

(W) - student uzyskuje co najmniej 90% punktów z każdego przeprowadzonego kolokwium,

zna wszystkie wymagane terminy oraz teorie, zna założenia teoretyczne modeli zachowań zdrowotnych, poprawnie opisuje wzory zachowań A, B, C i D, zna kryteria i skutki zaburzeń związanych z pracą, potrafi nazwać, opisać i poprawnie interpretować omawiane w trakcie zajęć narzędzia psychologiczne.

(U) - student potrafi wykorzystać całość wiedzy teoretycznej z zakresu psychologii zdrowia do analizowania i interpretowania ludzkich zachowań w środowisku pracy i wykorzystywać wiedzę w profilaktyce i promocji zdrowia, potrafi poprawnie wykorzystywać poznane narzędzia psychologiczne, bardzo dobrze interpretuje uzyskane wyniki, wyczerpująco opisuje funkcjonowanie osoby badanej oraz stawia słuszne wnioski na podstawie tego opisu.

(K) student ma świadomości znaczenia sfery psychicznej człowieka dla jakości jego funkcjonowania w środowisku pracy, ma świadomości znaczenia dbałości o zdrowie psychiczne i fizyczne, potrafi identyfikować zagrożenia dla zdrowia psychicznego i somatycznego w środowisku pracy.

Ocena dobra

(W) - student uzyskuje co najmniej 70% punktów z każdego przeprowadzonego kolokwium,

zna większość wymaganych terminów oraz teorii, zna główne założenia teoretyczne modeli zachowań zdrowotnych, dobrze opisuje wzory zachowań A, B, C i D, zna główne kryteria i skutki zaburzeń związanych z pracą, zna omawiane narzędzia psychologiczne.

(U) - student potrafi wykorzystać większość wiedzy teoretycznej z zakresu psychologii zdrowia do analizowania i interpretowania ludzkich zachowań w środowisku pracy i wykorzystywać wiedzę w profilaktyce i promocji zdrowia, potrafi wykorzystywać poznane narzędzia psychologiczne, dobrze interpretuje uzyskane wyniki, potrafi opisać funkcjonowanie osoby badanej oraz postawić wnioski

(K) student ma świadomości znaczenia sfery psychicznej człowieka dla jakości jego funkcjonowania w środowisku pracy, ma świadomości znaczenia dbałości o zdrowie psychiczne i fizyczne, potrafi identyfikować większość zagrożeń dla zdrowia psychicznego i somatycznego w środowisku pracy.

Ocena dostateczna

(W) - student uzyskuje co najmniej 50% punktów z każdego kolokwium,

zna wybrane terminy i teorie, zna część założeń teoretycznych modeli zachowań zdrowotnych, opisuje częściowo wzory zachowań A, B, C i D, zna część kryteriów i skutków zaburzeń związanych z pracą, zna niektóre omawiane narzędzia psychologiczne.

(U) - student potrafi wykorzystać część wiedzy teoretycznej z zakresu psychologii zdrowia do analizowania i interpretowania ludzkich zachowań w środowisku pracy i wykorzystywać część wiedzy w profilaktyce i promocji zdrowia, potrafi wykorzystywać poznane narzędzia psychologiczne, zazwyczaj dobrze interpretuje uzyskane wyniki badań.

(K) student rozumie znaczenie sfery psychicznej człowieka dla jakości jego funkcjonowania w środowisku pracy, zdaje sobie sprawę ze znaczenia dbałości o zdrowie psychiczne i fizyczne, potrafi identyfikować niektóre zagrożenia dla zdrowia psychicznego i somatycznego w środowisku pracy.

Ocena niedostateczna

(W) - student uzyskuje mniej niż 50% punktów z każdego przeprowadzonego kolokwium,

nie zna wymaganych terminów i teorii, nie zna kryteriów i skutków zaburzeń związanych z pracą, nie zna omawianych w trakcie zajęć narzędzi psychologicznych.

(U) - student nie potrafi wykorzystać wiedzy teoretycznej z zakresu psychologii zdrowia do analizowania i interpretowania ludzkich zachowań w środowisku

Treści programowe przedmiotu:

Tematyka zajęć koncentruje się wokół następujących zagadnień:

1. Styl życia a zdrowie człowieka. Przekonania zdrowotne i modele wyjaśniające zmianę zachowań zdrowotnych – konstrukcja i ich wykorzystanie w promocji zdrowia.
2. Opis i identyfikacja wzorów zachowań A, B, C i D. Narzędzia psychologiczne umożliwiające ocenę i pomiar wzorów zachowań A, B, C i D między innymi: Skala Typu A-Framingham, Skala Kontroli Emocji CECS, Skala do Pomiaru Typu D – DS14.
3. Psychofizjologiczne i społeczne mechanizmy zaburzeń zdrowia związanych z pracą: wypalenie zawodowe, przewlekłe zmęczenie, uzależnienie od pracy. Ocena i pomiar zaburzeń związanych z pracą między innymi: CIS 20-R, MBI, WART, Test Ryzyka Uzależnienia od Pracy. Metody pomocy psychologicznej wobec osób doświadczających zaburzeń zdrowia związanych z pracą.

Literatura:

Literatura podstawowa:

1. Bishop, G., D. (2007) Psychologia zdrowia. Wrocław: Wydawnictwo Astrum
2. Chojnacka-Szałowska, G. (2009). Zmęczenie a zdrowie i choroba. Perspektywa psychologiczna. Kraków: Impuls.
3. Heszen, I., Sęk, H. (2007). Psychologia Zdrowia. Warszawa: Wydawnictwo: PWN.
4. Hobfoll S.E. (2006). Stres, kultura i społeczność. Gdańsk: GWP
5. Juczyński, Z. (2009). Narzędzia Pomiaru w Promocji i Psychologii Zdrowia. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych.
6. Juczyński, Z., Ogińska-Bulik, N. (2009). Narzędzia Pomiaru Stresu i Radzenia Sobie ze stresem. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych.
7. Kalinowski, M., Czuma, I., Kuć, M., Kulik, A. (2005). Praca. Lublin: Wydawnictwo KUL

8. Kulik, A. (2010). Zmęczenie przewlekłe u nastolatków. Charakterystyka psychologiczna. Lublin: KUL
9. Łuszczczyńska, A. (2004). Zmiana zachowań zdrowotnych. Dlaczego dobre chęci nie wystarczają?. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
10. Ogińska-Bulik, N. (2010). Uzależnienie od czynności. Mit czy rzeczywistość? Warszawa: Wydawnictwo Difin.
11. Ogińska-Bulik, N., Juczyński, Z. (2008). Osobowość: stres a zdrowie. Warszawa: Wydawnictwo Difin.
12. Schultz, D. P., Schultz, S. E. (2002). Psychologia dzisiejszej pracy. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
13. Sęk, H. (2009). Wypalenie zawodowe. Przyczyny i zapobieganie. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
14. Terelak J. (2001). Psychologia stresu. Bydgoszcz: Oficyna Wydawnicza BRANTA.
15. Terelak, J. (2007). Stres zawodowy – charakterystyka psychologiczna wybranych zawodów stresowych. Warszawa. Wydawnictwo UKSW.

Literatura uzupełniająca:

1. Bailey, R.B. (2001). Toksyczna praca. Gdańsk: GWP
2. Dudek, B., Waszkowska, M., Merez, D., Hanke, W. (1999). Ochrona zdrowia pracowników przed skutkami stresu zawodowego. Łódź: Instytut Medycyny Pracy.
3. Górnik-Durose, M., Mateusiak, J. /red./ (2011). Psychologia zdrowia: konteksty i pogranicza. Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.
4. Kulik, A. (2013). Pomiar zmęczenia – przegląd narzędzi. Polskie Forum Psychologiczne, 18, 4, 419-440.
5. Sapolsky, R.M. (2011). Dlaczego zebry nie mają wrzodów? Psychofizjologia stresu. Warszawa: PWN.
6. Servan-Schreiber, D. (2016). Nasze ciało kocha prawdę. Warszawa: Wydawnictwo Albatros.
7. Tylka, J. (2000). Psychosomatyka. Warszawa: Wydawnictwo UKSW