

Rok akademicki: 2019/2020

ID zajęć: 510337

ETAP: Semestr zimowy

Informacje ogólne:

Prowadzący: dr Agata Poręba-Chabros

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:

- C 1 - zapoznanie studentów z wybranymi zagadnieniami dotyczącymi zaburzenia zdrowia w środowisku pracy,
- C 2 - zapoznanie studentów z wybranymi technikami oddziaływań terapeutycznych, służących wzmacnianiu zasobów zdrowotnych w środowisku pracy,
- C 3 - kształtowanie umiejętności rozumienia zasobów zdrowotnych w myśl holistycznego modelu zdrowia.

Wymagania wstępne:

- W 1 - znajomość podstaw psychologii zdrowia
- W 2 - umiejętność samodzielnego zdobywania wiedzy na zadany temat i wykorzystania tej wiedzy do projektowania praktycznych oddziaływań terapeutycznych

Efekty kształcenia dla przedmiotu:

WIEDZA

1. student ma uporządkowaną i pogłębioną wiedzę z zakresu psychologii zdrowia, szczególnie dotyczącą znaczenia zasobów zdrowotnych, sposobów ich chronienia i wzmacniania - K_W 01
2. student zna psychologiczne koncepcje zdrowia i choroby, czynniki warunkujące zachowania zdrowotne oraz rolę aktywności własnej w utrzymaniu zdrowia w środowisku pracy - K_W 10
3. student posiada uporządkowaną wiedzę na temat zasad i możliwości świadczenia pomocy psychoterapeutycznej osobom cierpiącym na różnego rodzaju zaburzenia, które utrudniają funkcjonowanie w środowisku pracy - K_W 13

UMIEJĘTNOŚCI

1. student potrafi zastosować wybrane techniki terapeutyczne adekwatnie do rozpoznanego problemu związanego z wypełnianiem ról zawodowych i funkcjonowaniem w środowisku pracy - K_U 07
2. student potrafi krytycznie ocenić przydatność metod, technik, procedur, programów oraz innych form oddziaływania przeznaczonych dla osób ze wskazaniami do skorzystania z pomocy psychologicznej - K_U 10

KOMPETENCJE SPOŁECZNE (POSTAWY)

1. student rozumie potrzebę podnoszenia własnych kompetencji w sytuacji udzielania pomocy psychologicznej i psychoterapii osobom doświadczającym zaburzeń związanych z środowiskiem pracy - K_K 01
2. student ma świadomość specyfiki relacji interpersonalnej w sytuacji pomocy psychologicznej w miejscu pracy. Wykazuje troskę o prawidłowy przebieg diagnozy i interwencji psychologicznej, tak by nie przyniosła jakiegokolwiek szkody badanym osobom - K_K 06
3. student ma świadomość znaczenia dbałości o zdrowie psychiczne i fizyczne, identyfikuje indywidualne, społeczne i środowiskowe zagrożenia dla zdrowia psychicznego i somatycznego - K_K 09

Metody dydaktyczne:

warsztaty, wykład, praca w grupach, praca z tekstem, prezentacja

Kryteria oceny i sposoby weryfikacji zakładanych efektów kształcenia:

Warunki zaliczenia ćwiczeń:

1. Dopuszczone 3 nieobecności.
2. Przeprowadzenie zajęć angażujących grupę na wybrany temat, wybór najważniejszych zagadnień teoretycznych, przygotowanie ćwiczeń praktycznych dla grupy.
3. Praca pisemna na zadany temat. Wykazanie się umiejętnością krytycznego czytania tekstów, analizy i syntezy najważniejszych treści oraz

przedstawienie jej w zrozumiałej i poprawnej formie.

4. Oddanie pracy pisemnej w wyznaczonym terminie. Przekroczenie terminu oznacza niższą ocenę pracy (o jeden stopień).

5. Zaangażowanie w zajęcia prowadzone przez innych studentów i prowadzącą. Udział w proponowanych warsztatach i ćwiczeniach, który wyraża się w punktach za aktywność (10 punktów student otrzymuje dodatkową ocenę bardzo dobrą).

Treści programowe przedmiotu:

Pierwsza, wprowadzająca część zajęć zostanie poświęcona teorii zasobów Hobfolla, mechanizmom odpowiedzialnym za ich wzmacnianie i utratę. Zostaną również przeanalizowane związki psychiki i ciała w patogenezie i przebiegu chorób somatycznych i psychicznych. Następnie zostanie poruszone zagadnienie zagrożeń związanych z miejscem pracy i ze specyfiki wykonywanych zawodów.

Kolejna część zajęć będzie poświęcona wybranym metodom wzmacniania zasobów zdrowotnych np. prawidłowa aktywność fizyczna, prawidłowe odżywianie, praca z oddechem, trening autogenny, techniki zarządzania sobą w czasie, praca z nieadekwatnymi przekonaniem, pozytywne interwencje psychologiczne, znaczenie poczucia sensu życia dla zdrowia psychicznego oraz medytacja i modlitwa.

Literatura:

Literatura podstawowa:

1. Lubrańska, A. (2017). Psychologia pracy. Podstawowe pojęcia i zagadnienia. Wydanie 2 rozszerzone. Warszawa: Difin.
2. Ratajczak, Z. (1991). Elementy psychologii pracy. Katowice: Drukarnia Uniwersytetu Śląskiego.
3. Bailey, R.B. (2001). Toksyczna praca. Gdańsk: GWP.
4. Pyżalski, J., Puchalski, K., Korzeniowska, E. (2008). Promocja zdrowia psychicznego w zakładach pracy w Polsce. [W:] K. Okulicz-Kozaryn, K. Ostaszewski (red.), Promocja zdrowia psychicznego, badania i działania w Polsce, (s.33-51). Warszawa: Instytut Psychiatrii i Neurologii.

Literatura uzupełniająca:

1. Frankl, V. E. (2015). Człowiek w poszukiwaniu sensu. Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca.
2. Gmitrzak, D. (2017). Trening relaksacji. Jak uwolnić się od stresu, lęku i depresji? Warszawa: Wydawnictwo Samo-sedno.
3. Amen, D. G. (2018). Zmień swój mózg, zmień swoje ciało. Jak pobudzić mózg aby uzyskać wymarzone ciało. Warszawa: Laurum.
4. Kaczmarek, Ł. D. (2016). Pozytywne interwencje psychologiczne. Dobrostan a zachowania intencjonalne. Poznań: Zysk i s-ka.
5. Weller, S. (2012). Oddech w psychoterapii. Sopot: GWP.
6. Padesky, C. A. (2004). Umysł ponad nastrojem. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.