

Rok akademicki: 2020/2021

ID zajęć: 552059

ETAP: Semestr zimowy

Informacje ogólne:

Prowadzący: dr Natalia Kajka

Organizator: Wydział Nauk Społecznych
Instytut Psychologii

Liczba godzin tygodni / semestr: 2 / 30

Jezyk wykładowy: Język polski

Kierunek studiów: Psychologia (stacjonarne jednolite magisterskie)

Lokalizacja w planach rocznych: Rok III - Semestr 5

Punkty ECTS: 2

Forma zaliczenia: Zaliczenie na ocenę

Cele przedmiotu:

C1 – zapoznanie z tematyką behawioralnym zarządzania zachowaniem ucznia w warunkach szkolnych

C2 - przedstawienie psychologicznych zasobów osobistych o funkcji ochronnej, które wzmacniają zarówno ucznia jak i pedagoga w codziennym zarządzaniu zachowaniem

C3 – Przedstawienie roli stresu w procesie zarządzania zachowaniem

Wymagania wstępne:

W1 - podstawowa wiedza z zakresu psychologii ogólnej

W2 - podstawowa wiedza z zakresu psychologii zdrowia

W3 - rozumienie pojęć i teorii psychologii zdrowia

Efekty kształcenia dla przedmiotu:

WIEDZA

K_W02 zna najważniejsze filozoficzne i psychologiczne koncepcje człowieka, posiada rozszerzoną wiedzę na temat personalistycznej koncepcji człowieka oraz znaczenia chrześcijaństwa dla rozwoju kultury i społeczeństwa

K_W03 posiada wiedzę o powiązaniach psychologii z innymi dyscyplinami naukowymi (filozofią, medycyną, socjologią, pedagogiką i in.) zna podstawowe zagadnienia z zakresu dyscyplin bazowych dla psychologii: biologicznych podstaw zachowania, logiki, filozofii, technologii informacyjnej;

K_W05 ma pogłębioną wiedzę na temat rozwoju człowieka w cyklu życia w różnych kontekstach społecznych oraz czynników stymulujących/utrudniających ten rozwój; posiada pogłębioną wiedzę na temat roli podstawowych środowisk (rodzina, szkoła, media masowe, rówieśnicy, praca) dla funkcjonowania jednostki

UMIEJĘTNOŚCI

K_U01 potrafi wykorzystać wiedzę teoretyczną z zakresu psychologii oraz powiązanych z nią dyscyplin do analizowania i interpretowania ludzkich zachowań, potrafi wskazać i opisać uwarunkowania (osobowe, społeczne oraz kulturowe) różnych zachowań człowieka oraz funkcjonowania określonych grup społecznych i organizacji posługując się wybranymi podejściami teoretycznymi

K_U02 integruje wiedzę z zakresu różnych subdyscyplin psychologicznych na temat prawidłowego i zaburzonego funkcjonowania człowieka, grup społecznych oraz organizacji

K_U06 wskazuje i proponuje kierunki i sposoby podnoszenia jakości życia jednostki, optymalizacji funkcjonowania grup społecznych i organizacji oraz opracowywania interwencji (profilaktycznych, pomocowych, szkoleniowych) wobec osób z grup ryzyka zaburzeń funkcjonowania w różnych kontekstach środowiskowych i życiowych

KOMPETENCJE SPOŁECZNE (POSTAWY)

K_K01 rozumie potrzebę uczenia się przez całe życie oraz rozwoju własnych kompetencji związanych z pracą psychologa w różnych obszarach

K_K04 ma świadomość znaczenia sfery psychicznej człowieka dla jakości jego funkcjonowania we wszystkich obszarach życia; posiada przekonanie o potrzebie wspierania jednostek i grup w aspekcie ich kompetencji psychospołecznych. Dostrzega potrzebę odpowiedzialnego popularyzowania wiedzy z zakresu psychologii

K_K06 ma świadomość specyfiki relacji interpersonalnej w sytuacji pomocy psychologicznej. Wykazuje troskę o prawidłowy przebieg diagnozy i interwencji psychologicznej, tak by nie przyniosła jakiegokolwiek szkody badanym osobom. Jest otwarty na pomoc ekspertów i supervisorów

Metody dydaktyczne:

Metoda: wykład konwersatoryjny, oglądanie filmów edukacyjnych, dyskusja, studium przypadku, scenariusze zachowania.

Pomoce dydaktyczne: rzutnik multimedialny, laptop, prezentacje multimedialne.

Opis zajęć: Promocja zdrowia (PWJŻ) (konwersatorium)

Kryteria oceny i sposoby weryfikacji zakładanych efektów kształcenia:

Wymagania dotyczące zaliczenia przedmiotu:
Wynik egzaminu

Minimalne wymagania kompetencyjne na ocenę dostateczną:

- rozumie wagę jakości relacji interpersonalnej w promocji zdrowia
- zna rolę zasobów wzmacniających w promocji zdrowia
- zdrowie rozumie jako konspekt wielowymiarowy i w ten sposób ujmuje osobę klienta/pacjenta
- rozumie czynniki niwelujących stres jako zasobów osobistych klienta/pacjenta
- jest zaznajomiony z technikami relaksacyjnymi wzmacniającymi i promującymi zdrowie psychiczne i fizyczne

Treści programowe przedmiotu:

- Zajęcia 1 – Zajęcia wprowadzające
- Zajęcia 2 – Relacja i jej jakość, umiejętność budowania porozumienia
- Zajęcia 3 – Poczucie humoru i jego waga w promocji zdrowia
- Zajęcia 4 – Prokrastynacja, Lenistwo i Depresja w kontekście zdrowia.
- Zajęcia 5 – Radzenie sobie ze stresem. Zarządzanie stresem
- Zajęcia 6 – Holistyczne ujęcie zdrowia – wielowymiarowość zdrowia
- Zajęcia 7 – Zasoby osobiste jako czynniki niwelujące lub wzmacniające stres: Temperament, Osobowość, Inteligencja. Prezentacja metod.
- Zajęcia 8 – Zasoby osobiste jako czynniki niwelujące lub wzmacniające stres: Wiara w siebie, Poczucie własnej skuteczności, Poczucie wartości, Samoocena, Proaktywność. Prezentacja metod.
- Zajęcia 9 – Dobrostan psychiczny - definicja – charakterystyka
- Zajęcia 10 – Zasoby zewnętrzne wzmacniające odporność na stres: wsparcie społeczne.
- Zajęcia 11 – Współczesne metody pracy ze stresem: biofeedback, trening autogenny, trening oddechowy.
- Zajęcia 12 – Zachowania i zjawiska antyzdrowotne u pracowników: brak wypoczynku, pracoholizm, mobbing, molestowanie seksualne. Prezentacja metod.
- Zajęcia 13 – Zdrowie fizyczne: zdrowy styl życia i zdrowe żywienie (aktywność ruchowa - higiena – zdrowe odżywianie. Piramida zdrowego żywienia.

Literatura:

Literatura podstawowa:

- Borzucka, K. (2006). Promocja zdrowia i edukacja zdrowotna. Przewodnik dla edukatorów zdrowia. Kraków.
- Wolny, B. (2012). Szkolna edukacja zdrowotna ukierunkowana na doskonalenie jakości życia uczniów. Lublin: Wyd. KUL.
- Heszen, I., Sęk, H. (2007). Psychologia zdrowia. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Literatura uzupełniająca:

- Bishop, G. D. (2000). Psychologia zdrowia. Zintegrowany umysł i ciało. Wrocław: Astrum.
- Heszen, I. (2005). Kliniczna psychologia zdrowia. W: H. Sęk (red.), Psychologia kliniczna, tom 2 (s. 223-242). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN
- Heszen, I. (2013). Psychologia stresu. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.