

Politechnika Opolska
Wydział Wychowania Fizycznego i Fizjoterapii

Karta Opisu Przedmiotu

Studia podyplomowe (kurs dokształcający)*		Instruktor odnowy psychosomatycznej		
Nazwa przedmiotu		Psychologiczne aspekty w odnowie psychosomatycznej I		
Subject Title		Psychological aspects in psychosomatic recovery I		
Semestr		ECTS (pkt.)	Tryb zaliczenia przedmiotu	Kod przedmiotu
I		2	Zaliczenie na ocenę	OP02
Wymagania wstępne w zakresie przedmiotu	Wiedza	1.	Zna ogólne zagadnienia z zakresu psychologii człowieka.	
		2.	Zna podstawowe fakty z anatomii i fizjologii człowieka.	
	Umiejętności	1.	Potrafi wybierać i korzystać ze źródeł uzupełniania wiedzy.	
		2.	Potrafi współdziałać w grupie.	
	Kompetencje społeczne	1.	Przestrzega zasad szacunku w grupie.	
		2.	Przestrzega zasad prywatności procesu pracy grupowej i indywidualnej.	
Cele przedmiotu: zapoznanie słuchaczy z psychologicznymi uwarunkowaniami powstawania i rozwoju chorób psychosomatycznych oraz z pojęciem stresu, metodami zapobiegania jego negatywnym skutkom i radzenia sobie z nim. Celem przedmiotu jest praktyczny trening wybranych metod radzenia sobie ze stresem oraz zidentyfikowanie własnego wzorca zachowania.				
Program przedmiotu				
Forma zajęć	Liczba godzin zajęć w semestrze	Prowadzący zajęcia (tytuł/stopień naukowy, imię i nazwisko)		
Wykład	-	-		
Seminarium	24	mgr Katarzyna Pazdan, mgr Hanna Żelubowska		
Treści kształcenia				
Wykład		Sposób realizacji	-	
Lp.	Tematyka zajęć			Liczba godzin
1.	-			-
Liczba godzin zajęć w semestrze				-
Seminarium		Sposób realizacji	Seminarium w sali	
Lp.	Tematyka zajęć			Liczba godzin
1.	Integracja grupy.			2
2.	Główne zadania, modele i podejścia stosowane w psychologii zdrowia.			2
3.	Psychosomatyka a somatopsychologia.			2
4.	Klasyfikacja chorób psychosomatycznych.			2
5.	Uwarunkowania osobowościowe - wzorce zachowania a podatność na choroby.			2
6.	Siła i odporność psychiczna.			2
7.	Zjawisko stresu. Przegląd psychologicznych koncepcji stresu.			3
8.	Negatywne objawy stresu w obszarze psyche i soma.			4
9.	Metody zapobiegania i pracy ze stresem.			5
Liczba godzin zajęć w semestrze				24

Efekty uczenia się dla przedmiotu - po zakończonym cyklu kształcenia			Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	Formy realizacji (W, C, L, P, S)	Metody weryfikacji efektów uczenia się
Wiedza	1.	Definiuje przedmiot psychologii zdrowia.	W02	S	I,O
	2.	Zna pojęcie psychosomatyki.	W02	S	I,O
	3.	Posiada wiedzę na temat psychologicznych czynników warunkujących zdrowie i chorobę.	W02	S	I,O
	4.	Zna definicje pojęcia stresu.	W02	S	I,O
	5.	Zna metody radzenia sobie ze stresem/zapobiegania mu.	W02	S	I,O, R
Umiejętności	1.	Identyfikuje mechanizmy leżące u podłoża powstawania konkretnych chorób o charakterze psychosomatycznym.	U01	S	I,O
	2.	Umie zidentyfikować zasoby psychologiczne istotne z punktu widzenia zdrowia.	U01	S	I,O
	3.	Aдекватnie stosuje/rekomenduje stosowanie metody radzenia sobie ze stresem.	U01	S	I,O,R
Kompetencje społeczne	1.	Ma świadomość znaczenia psychologii zdrowia dla kształtowania prawidłowych relacji i promowania zdrowia w różnych środowiskach.	K01	S	I,O,R
	2.	Rozumie potrzebę nabywania i rozwijania zasobów psychologicznych.	K01	S	O,R
	3.	Ma świadomość wpływu i odpowiedzialności za siebie w relacjach osobistych i służbowych.	K02	S	O
	4.	Zachowuje pozytywne, oparte na szacunku relacje interpersonalne z klientem.	K02	S	O
	5.	Przestrzega zasad etyki zawodowej w obrębie działań o charakterze psychologicznym.	K03	S	O
Metody weryfikacji efektów uczenia się: A-egzamin pisemny, B-egzamin ustny, C-zaliczenie pisemne, D-zaliczenie ustne, E-na podstawie ocen cząstkowych z odpowiedzi ustnych, F-na podstawie ocen cząstkowych z odpowiedzi pisemnych, G-praca kontrolna, H-ocena ze sprawozdań, I-ocena z przebiegu ćwiczeń, J-ocena z przygotowania do ćwiczeń, K-ocena z przebiegu realizacji projektu, L-ocena pisemnej realizacji projektu, M-ocena z obrony projektu, N-ocena formy prezentacji, O-observacja aktywności na zajęciach, P-ocena treści prezentacji, R-observacja systematyczności,					

Metody dydaktyczne:

dyskusja, burza mózgów, metoda sytuacyjna, metoda symulacyjna, odgrywanie ról, ćwiczenia w grupach, gry szkoleniowe

Forma i warunki zaliczenia przedmiotu: zaliczenie z oceną

Warunki zaliczenia z oceną:

ocena bardzo dobra – obecność słuchacza na zajęciach min 90% oraz bardzo dobra aktywność (aktywność na zajęciach, realizacja i rozumienie zadań, inicjatywa i kreatywność podczas dyskusji, gier i eksperymentów)

ocena plus dobry – obecność słuchacza na zajęciach min 90% oraz dobra aktywność (aktywność na zajęciach, rozumienie i realizacja zadań)

ocena dobry – obecność słuchacza na zajęciach min 90%, zadowalająca aktywność (aktywność na zajęciach, rozumienie i realizacja zadań)

ocena plus dostateczna – obecność słuchacza na zajęciach min 80% i przeciętna aktywność (aktywność na zajęciach, rozumienie i realizacja zadań)

ocena dostateczna – obecność słuchacza na zajęciach równa lub wyższa niż 70% i niska aktywność (aktywność na zajęciach, rozumienie i realizacja zadań)

ocena niedostateczna – nieobecność słuchacza powyżej 30 % zajęć i/lub brak aktywności.

Literatura podstawowa:

[1] Antonovsky A., Rozwikłanie tajemnicy zdrowia. Jak radzić sobie ze stresem i nie zachorować, Wyd. Instytutu Psychiatrii i Neurologii, Warszawa 2005.

[2] Heszen I., Psychologia stresu, Wyd. PWN, Warszawa 2016.

[3] Heszen-Celińska I., Sęk H., Psychologia zdrowia, Wyd. PWN, Warszawa 2020.

[4] Kempisty-Jeznach E., Chorzy ze stresu. Problemy psychosomatyczne, Wyd. Prószyński Media, Warszawa 2021.

[5] Ogińska - Bulik N., Juczyński Z., Osobowość - stres a zdrowie, Centrum Doradztwa i Informacji Difin, Warszawa 2008.

Literatura uzupełniająca:

[1] Gabor M., Kiedy ciało mówi nie. Koszty ukrytego stresu, Wyd. Czarna Owca, Warszawa 2022.

[2] Lowen A., Głos ciała, Wyd. Czarna Owca, Warszawa 2021.

[3] Raupp Aimee E., Choroby autoimmunologiczne. Holistyczne uzdrawianie, Wyd. Vital, Białystok 2019.

[4] Rieman F., Oblicza lęku. Skąd się bierze i jak sobie z nim radzić, Wyd. Czarna Owca, Warszawa 2020.

* niewłaściwe przekreślić

.....
(kierownik jednostki organizacyjnej/bezpośredni przełożony:
pieczęć/podpis

.....
(Dziekan Wydziału
pieczęć/podpis)