

**Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku**

**SYLABUS W ROKU AKADEMICKIM 2014/2016**

<b>Jednostka Organizacyjna:</b>	Zakład Psychologii	<b>Kierunek:</b>	fizjoterapia
<b>Rodzaj studiów i profil/<u>II stopień, praktyczny</u>):</b>		<b>Kod przedmiotu:</b>	FISNmo06

<b>Nazwa przedmiotu:</b>	Metody psychoregulacji
--------------------------	------------------------

Tryb studiów	Rok	Semestr	Rodzaj zajęć	Liczba godzin	Punkty ECTS	Typ przedmiotu	Język wykładowy
stacjonarne	2	3	ćwiczenia	15	1	Do wyboru	polski

**Nauczyciel(-e) odpowiedzialny(-i) za przedmiot: dr Milena Lachowicz**

**e-mail: milena@kiero.net**

**Wymagania wstępne:**

1. Student zna i rozumie podstawowe zagadnienia z zakresu psychoregulacji oraz biologicznych podstaw zachowania.
2. Posiada wiedzę na temat technik samokontroli wykorzystujących zjawisko bio-feedback oraz wiedzę dotyczącą zagadnień treningu mentalnego i relaksu zdrowotnego.

**Cele przedmiotu:** Celem zajęć jest zapoznanie studentów fizjoterapii z teoretycznymi podstawami problematyki psychoaktywacji i sposobami jej regulacji oraz technikami samokontroli. Znaczący nacisk położony zostanie na nauczanie studentów umiejętności samodzielnego prowadzenia zajęć przy użyciu wybranej techniki relaksacyjnej.

**Opis efektów kształcenia dla przedmiotu oraz ich powiązanie z efektami kształcenia dla kierunku:**

<i>WIEDZA</i>		
W1	Zna i rozumie podstawowe pojęcia z zakresu odnowy biologicznej.	K_W01; K_W08; K_W06
W2	Potrafi opisać współczesne systemy psychoregulacyjne oraz rozumie potrzebę ich stosowania.	K_W04; K_W06; K_W08; K_W09
W3	Potrafi wymienić wskazania do stosowania instrumentalnych technik samokontrolnych, oraz psychologicznego treningu odnowy biologicznej.	K_W04; K_W06; K_W08

***UMIĘTNOŚCI***

U1	Umie posługiwać się podstawowymi metodami psychoregulacyjnymi a ponadto potrafi interpretować zachowania i postawy osób będących pod wpływem negatywnych emocji.	K_U03; K_U02
U2	Umie wykorzystać techniki motywacyjne w promowaniu zdrowego i aktywnego stylu życia oraz kształtowaniu postaw prozdrowotnych.	K_U05
U3	Umie wymienić korzyści płynące ze stosowania i praktykowania treningów relaksacyjnych.	K_U03;K_U05
U4	Posiada umiejętności i kompetencje niezbędne do kompleksowej realizacji treningów zdrowotnych oraz treningów psychoregulacyjnych .	K_U03; K_U04
<b>KOMPETENCJE</b>		
K1	Wykazuje gotowość do propagowania i kształtowania zachowań prozdrowotnych, Ma świadomość istotności założeń odnowy psychobiologicznej i współczesnych metod psychoregulacji.	K_K01
K2	Nawiązuje prawidłowe relacje społeczne. Wykazuje gotowość prowadzenia wybranych treningów relaksacyjnych.	K_K05
<b>Kryteria i metody oceny osiągniętych efektów kształcenia:</b>		
Wykazał się wiedzą i umiejętnością samodzielnego prowadzenia wybranej techniki relaksacyjnej z zakresu modułu wiedzy K2		
<b>Metody i formy realizacji przedmiotu:</b>		
prezentacja multimedialna, systematyzacja, konceptualizacja;		
<b>Treści kształcenia:</b>		
<p><i>Ćwiczenia:</i>  Wprowadzenie do problematyki psychoaktywacji i sposobów jej regulacji.  Założenia odnowy psychobiologicznej (OPB)  Psychoimmunologia.  Trening „uważności” Jona Kabata-Zin.  Trening „uważności” Jona Kabata-Zin jako podstawa współczesnych metod psychoregulacyjnych: ćwiczenia oddechowe.</p> <p>Relaks zdrowotny. Rola i znaczenie snu oraz regeneracji organizmu.  Instrumentalne techniki samokontrolne wykorzystujące zjawisko bio-feedback.  Instrumentalne techniki samokontrolne wykorzystujące zjawisko bio-feedback.C.D.</p>		
<b>Forma zaliczenia:</b>		Praca pisemna. Samodzielne przeprowadzenie treningu.
<b>Literatura:</b>		

*Podstawowa:*

1. Strong J., Unruh A.M., Wright A., Baxter G.D. (2008). *Ból. Podręcznik dla terapeutów*. Warszawa: wyd.DB Publishing.
2. Jarosz m. (1986). *Psychologia lekarska* PWN.
3. Doktor T (1993). *Orientalne techniki relaksu i medytacji*. Warszawa: wyd. Iskry.
4. Kłodecka- Różalska j (1996). *Przekraczanie umysłem możliwości ciała*. Warszawa: BTRCMSKFiS.
5. Popiel A., Pragłowska E. (2008). *Psychoterapia poznawczo-behawioralna. Teoria i praktyka*. Warszawa: wyd.Paradygmat.

*Uzupełniająca:*

6. Everly Jr. G.S., Rosenfeld R. (1992). *Stres. Przyczyny, terapia I autoterapia*. Warszawa: PWN.
7. Kulmatycki L. (2000). *Joga dla zdrowia*. Warszawa: wyd. „Książka i Wiedza”.
8. Palos S. (1993). *Chińska sztuka leczenia*. Wrocław: wyd. „Luna”
9. Williams M., Teasdale J., Segal Z. (2009). *Terapia poznawcza depresji oparta na uważności Nowa koncepcja profilaktyki nawrotów*. Kraków: wyd. WUJ.
10. Kabat-Zinn J. (2009). *Życie piękna katastrofa, Czarna Owca*. Warszawa: Instytut Psychoimmunologii.

**Bilans punktów ECTS (1 pkt ECTS – 25-30 godz. pracy studenta):**

<i>Aktywność</i>	<i>Obciążenie studenta</i>
Udział w wykładach	godz.
Samodzielne studiowanie tematyki wykładów	godz.
Udział w ćwiczeniach	15godz.
Przygotowanie się do ćwiczeń	15godz.
Konsultacje	15godz.
....	godz.
....	godz.
	Całkowite obciążenie pracą studenta 45godz.
	Punkty ECTS za przedmiot 1 ECTS