

Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku
KARTA OPISU ZAJĘĆ (SYLABUS) W CYKLU KSZTAŁCENIA 2019/2021

Jednostka Organizacyjna:	Wydział Wychowania Fizycznego				Kierunek: Sport			
Poziom studiów (I stopień/II stopień/ jednolite studia magisterskie)	STUDIA II STOPNIA							
Profil studiów (ogólnoakademicki/praktyczny)	PRAKTYCZNY							
Nazwa zajęć (przedmiotu):	Psychologia zdrowia i jakości życia							
Forma studiów (stacjonarne/niestacjonarne):	Rok	Semestr	Rodzaj zajęć	Liczba godzin		Punkty ECTS	Typ zajęć (obligatoryjny do wyboru)	Język wykładowy
				stacjonarne	niestacjonarne			
	I	2	<i>wykłady</i>	15				
			<i>ćwiczenia</i>	20				
Nauczyciel(-e) odpowiedzialny(-i) za zajęcia (przedmiot): Dr Marek Graczyk								
E-mail: marek.graczyk@awf.gda.pl								
Wymagania wstępne:								
1. Student potrafi w podstawowym zakresie dokonywać analizy czynników wpływających na stan zdrowia i jakość życia człowieka. Potrafi identyfikować uwarunkowania poprawy i obniżenia się jakości funkcjonowania.								
Cele zajęć (przedmiotu):								
Zapoznanie studentów z terminologią zdrowia i jakości życia oraz ich uwarunkowaniami biologicznymi, społecznymi, środowiskowymi oraz psychologicznymi, dzięki czemu przyszyły absolwent nabeździe kompetencje w zakresie podejmowania działań w kierunku poprawy własnego zdrowia i jakości życia, jak również osób, z którymi będzie podejmował bezpośredni kontakt w ramach pracy.								
Opis efektów uczenia się dla zajęć oraz ich powiązanie z efektami uczenia się dla kierunku								

WIEDZA		
W1	Absolwent zna i rozumie znaczenie stresu i psychoregulacji w zdrowym stylu życia. Zna i rozumie zagadnienia oraz potrafi posługiwać się terminologią z zakresu wiedzy nauk o zdrowiu, nauk medycznych i kultury fizycznej. Zna i rozumie mechanizmy kształtowania psychologicznej postawy prozdrowotnej i aktywnej fizycznie. Rozumie i potrafi scharakteryzować oraz wyjaśnić założenia psychoregulacji w promocji zdrowia. Wyjaśnia uwarunkowania powstawania stresu i radzenia sobie z nim, w tym także aktywności fizycznej człowieka w oparciu o osiągnięcia psychologii.	K_W07
W2	Zna i rozumie czynniki wpływające na jakość życia. Na podstawowym poziomie rozumie mechanizmy powstawania chorób somatycznych i ich wpływ na jakość życia. Rozumie wybrane elementy rozwoju cywilizacyjnego i technologicznego i ich wpływ na zdrowie oraz na poprawę i obniżenie satysfakcji z życia. Zna i rozumie wpływ zasobów środowiskowych, społecznych, biologicznych i osobowościowych na zdrowie i jakość życia. Zna modele teoretyczne traktujące o jakości życia oraz dobrostanie jednostki oraz rozumie chronologiczny, historyczno – kulturowy rozwój tych koncepcji. Potrafi wskazać zakres i możliwości aplikacji wiedzy z obszaru psychologii zdrowia i jakości życia w działalności praktycznej i zawodowej. Potrafi poddać krytycznemu osądowi koncepcje i idee odnoszące się do szeroko rozumianego zdrowia i jakości życia człowieka, opierając się na kryterium naukowości. Posiada świadomość etyczną i wrażliwość na problemy i dylematy etyczne pojawiające się w działalności profesjonalnej w obszarze psychologii zdrowia.	K_W08
UMIĘTNOŚCI		
U1	Absolwent posiada umiejętność oceny i przewidywania ludzkich zachowań w stresie oraz analizowania ich konsekwencji psychosomatycznych w obszarze dotyczącym zdrowia. Umie wykorzystać podstawowe techniki psychoregulacyjne w promowaniu zdrowego stylu życia. Posiada umiejętność komunikowania się przy użyciu różnych kanałów i technik komunikacyjnych ze specjalistami innych dziedzin, korzystając z nowoczesnych rozwiązań komunikacyjnych. W kontaktach z uczestnikami działań z obszaru kultury fizycznej stosuje efektywne techniki komunikacji i negocjacji dostosowane do właściwości osób oraz grup docelowych.	K_U04
U2	Student posiada podstawowe umiejętności oceny i przewidywania ludzkich zachowań, analizowania ich motywów oraz konsekwencji dla jakości życia uwarunkowanej stanem zdrowia oraz podejmowanej aktywności sportowej. Potrafi aplikować wiedzę teoretyczną z obszaru jakości życia i zdrowia na grunt praktycznej psychologii sportu, w tym zna standardy metodologii badań nad jakością życia, potrafi formułować cele i hipotezy związane z jakością życia w sporcie.	K_U06
KOMPETENCJE		
Kryteria i metody oceny osiągniętych efektów uczenia się: średnia ocena z mini sprawdzianów kończących wykłady. Ćwiczenia: przygotowanie własnego programu psychoregulacyjnego.		
K1	Jest zdolny do uzupełniania i doskonalenia nabytej wiedzy i umiejętności z obszaru jakości życia i psychologii zdrowia..	K_K02
K2	Przejawia gotowość do samodzielnego rozwiązywania sprecyzowanych zadań. Potrafi podjąć krytyczną analizę literatury przedmiotu oraz powiązać wiedzę teoretyczną z aspektami praktycznymi.	K_K05
Kryteria i metody oceny osiągniętych efektów kształcenia:		

Wykłady: Egzamin kończący cykl wykładów.

Ćwiczenia: Przygotowanie prezentacji multimedialnej / artykułu naukowego w oparciu o literaturę naukową oraz samodzielne przeprowadzenie badania jakości życia i jej korelatów.

Aby uzyskać zaliczenie zajęć (przedmiotu) na ocenę dostateczną student musi osiągnąć wszystkie wymienione w programie efekty uczenia się.

Metody i formy realizacji zajęć (przedmiotu):

Test , kolokwium pisemne – opisowe, prezentacja multimedialna. Egzamin.

Treści kształcenia:

Wykłady:

1. Wprowadzenie do problematyki psychologii zdrowia i jakości życia z uwzględnieniem obszarów zainteresowań psychologii zdrowia, definicji pojęć w odniesieniu do nauk społecznych, biologicznych oraz koncepcji biopsychospołecznej.
2. Omówienie teorii związanych z psychologią zdrowia i jakością życia:
 - cebulowa teoria szczęścia Czapińskiego,
 - Model zależności zdrowia i jakości życia wg Wilsona i Cleary'ego,
 - Model biomedyczny,
 - Model holistyczno – funkcjonalny,
 - Model socjoekologiczny,
3. Szczegółowe omówienie koncepcji salutogentycznej zdrowia A. Antonowsky'ego,
4. Podstawowe koncepcje stresu i ich wpływ na zdrowie i jakość życia,
5. Jakość życia i czynniki ją determinujące w wybranych zawodach,
6. Jakość życia w kontekście zmiennych osobowościowych,
7. Jakość życia i jej uwarunkowania w odniesieniu do zdrowia somatycznego,
8. Jakość życia wśród sportowców w świetle aktualnych badań.

Ćwiczenia:

Identyfikacja czynników ryzyka utraty zdrowia i jakości życia oraz aspektów pozwalających na utrzymanie i powielanie zasobów osobistych, społecznych i zdrowotnych – ćwiczenia praktyczne

Analiza literatury przedmiotu pod kątem identyfikacji czynników moderujących jakość życia w sferze biologicznej, społecznej i psychicznej – ćwiczenia praktyczne

Narzędzia w promocji i psychologii zdrowia – przegląd metodologii badań i próba zastosowania narzędzi – ćwiczenia praktyczne

Ocena poznawcza sytuacji jako czynnik wpływający na obniżenie poziomu jakości życia – ćwiczenia praktyczne z uwzględnieniem technik reatrybucji – ćwiczenia praktyczne

Jakość życia w sporcie:

- Analiza literatury,
- Formułowanie hipotez, celu badań
- Wybór narzędzi do pomiaru jakości i życia i jej korelatów psychologii sportu

Forma zaliczenia:

zaliczenie na ocenę

Literatura:

Podstawowa:

- Heszen-Niejodek I., 1998, *Rozwój i Perspektywy Psychologii Zdrowia*, Acta Universitatis Palackianae Olomucensis Facultas Philosophica Psychologica 32.1998 Varia Psychologica VIII
- Sęk H., 2003, *Wprowadzenie do psychologii klinicznej*, Wydawnictwo Naukowe „Scholar” Warszawa
- Sheridan C. L., Radmacher S. A., 1998, *Psychologia zdrowia. Wyzwanie dla biomedycznego modelu zdrowia*, IPZ, PTP, Warszawa
- Sokołowska, M., 1986, *Socjologia medycyny*, PZWL Warszawa
- Zimbardo P. G., Gerrig R. J., 2006, *Psychologia i Śycie*, Wydawnictwo Naukowe PWN Warszawa

Uzupełniająca:

Juczyński Z. NPPPPZ Narzędzia Pomiaru w Promocji i Psychologii Zdrowia. Wyd. Pracownia Testów Psychologicznych PTP, Warszawa, 2012.

Padesky Ch., Greenberger D, Umysł ponad nastrojem. Zmień swój nastrój poprzez zmianę sposobu myślenia.

Bishop G, Psychologia zdrowia, Wyd. Astrum, 2000.

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

<i>Aktywność</i>	<i>Obciążenie studenta</i>	
	<i>stacjonarne</i>	<i>niestacjonarne</i>
Udział w wykładach	15 godz.	godz.
Samodzielne studiowanie tematyki wykładów	10 godz.	godz.
Udział w ćwiczeniach	20 godz.	godz.
Przygotowanie się do ćwiczeń	10 godz.	godz.
Konsultacje	10 godz.	godz.
Przygotowanie się do wykładów	10 godz.	godz.
	Całkowite obciążenie pracą studenta	75 godz.
	Punkty ECTS za zajęcia (przedmiot)	3ECTS