

Przedmiot: Problemy sprawności psychofizycznej osób dorosłych

I. Informacje ogólne

Jednostka organizacyjna	Wydział REHABILITACJI Katedra Terapii Zajęciowej Kierownik: dr Grzegorz Bednarczuk
Nazwa przedmiotu	Problemy sprawności psychofizycznej osób dorosłych
Kod przedmiotu	TZ-II-27a
Język wykładowy	Polski
Rodzaj modułu kształcenia (obowiązkowy/fakultatywny)	fakultatywny / do wyboru
Poziom modułu kształcenia (np. pierwszego lub drugiego stopnia)	studia II ^o
Rok studiów	II
Semestr	I
Liczba punktów ECTS	2 ECTS W-15 godzin, ćw.-15 godzin samokształcenie – 20 godzin
Imiona i nazwiska wykładowców	dr Anna Dąbrowska-Zimakowska anna.zimakowsk@awf.edu.pl dr Piotr Łapiński piotr.lapinski@awf.edu.pl
Program (programy) studiów, w którym realizowany jest przedmiot	TERAPIA ZAJĘCIOWA
Sposób realizacji zajęć (stacjonarny, uczenie się na odległość)	stacjonarny
Wymaganie wstępne i dodatkowe	Wiedza z obszaru rozwoju człowieka, równowagi zajęciowej.

II. Informacje szczegółowe

Cele przedmiotu

C1	Zapoznanie studentów z najczęstszymi wyzwaniami i zagrożeniami zdrowotnymi przez osoby w okresie wczesnej i średniej dorosłości wynikające ze stylu życia, godzenia ról, relacji społecznych. Zapoznanie z metodami i technikami wspierającymi radzenie sobie z zakłóceniami w obszarze zdrowia.
C2	Przedstawienie możliwych postaw i sposobów przystosowania się do problemów zdrowotnych przez osoby dorosłe.
C3	Ukształtowanie właściwych dla osób dorosłych podstawowych umiejętności umożliwiających skuteczną troskę o zdrowie i sprawność psychofizyczną

Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych dla przedmiotu

Efekt uczenia się kierunkowy	Efekty uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do celów	Odniesienie do charakterystyk drugiego stopnia PRK
Wiedza			
K_W04	1. Omawia role życiowe pod względem zaangażowania i satysfakcji życiowej oraz ich wpływ na zdrowie psychofizyczne. 2. Analizuje wyzwania i czynniki zagrażające dobrostanowi i zdrowiu, lokowane w godzeniu ról zawodowych i osobistych.	C1 C2	P7S_WG
K_W16	1. Rozumie specyfikę doświadczania sytuacji trudnej związanej z zagrożeniem zdrowia i funkcjonowania, opisuje reakcje i sposoby zaradcze.	C1, C2	P7S_WG
Umiejętności			
K_U02	Dokonyje właściwych wyborów dotyczących codziennych zachowań kierując się metodyczną troską o zdrowie psychospołeczne		
K_U03	Świadomie i skutecznie podejmuje działania wywodzące się z różnych obszarów ludzkiej aktywności dla osiągnięcia pozytywnych efektów w obszarze zdrowia psychofizycznego.		
K_U06	1. Potrafi zaprojektować działania mające na celu promowanie zdrowia osób dorosłych.	C3	P7S_UW
Kompetencje społeczne			
K_K01	Potrafi korzystać z różnych ram odniesienia i opinii ekspertów stosując rozumowanie kliniczne.	C1, C2	P7S_KK

Treści programowe

	Tytuł wykładu	Odniesienie do efektów uczenia się kierunkowych/ przedmiotowych	Odniesienie do celów przedmiotu
Wykłady			
TP1	Zapoznanie z programem i zasadami zaliczenia przedmiotu. Specyfika przemian w biegu życia i styl życia. Główne problemy psychofizyczne w dorosłości.	K_W04/1,2	C1
TP2	Wczesna dorosłość – czas rozkwitu czy zagrożeń? Aspekty zdrowia psychofizycznego w okresie wczesnej dorosłości.	K_W04/1,2 K_W06/1	C1, C2
TP 3-4	Zdrowotne zagrożenia w środowisku pracy. Konceptualizacja psychospołecznych zagrożeń pracownika wg MOP. Nowe technologie w pracy – zyski i zagrożenia. Problem prokrastynacji. Pracoholizm, stres zawodowy, wypalenie.	K_W04/1,2 K_W06/1	C1, C2
TP5-6	Zmęczenie a zdrowie. Psychofizjologia zmęczenia. Zmęczenie psychiczne i techniki jego przezwyciężania. Zmęczenie przewlekłe. Techniki oszczędzania energii.	K_W04/1,2 K_W06/1	C1, C2
TP7-8	Problemy zdrowia somatycznego i ich wpływ na funkcjonowanie psychospołeczne. Funkcjonowanie z chorobami kardiologicznymi. Czynniki psychologiczne a choroby układu krążenia. Osobowość typu A. stres, depresja w chorobach kardiologicznych. Styl życia po zawale serca.	K_W06/1	C2
Ćwiczenia			
TP9	Uważna obecność (mindfulness) jako fundament świadomego zarządzania własnymi zachowaniami zdrowotnymi.		
TP10	Introspekcja. Wsłuchiwanie się w funkcjonowanie własnego organizmu. Autodiagnostyczne stosowanie technik wyobraźniowych.		
TP11	Redukowanie napięcia psychofizycznego. Metody doraźne (stosowane w czasie silnego wzburzenia). Efekt katartyczny, reakcja endorfinowa i reakcja relaksacyjna.		
TP12	Redukowanie napięcia emocjonalnego: metody stosowane w profilaktyce i stanach napięcia przewlekłego.		
TP13	Łączenie metod redukowania napięcia emocjonalnego wywodzących się z różnych regionów świata. Metody orientalne i współczesne. Improwizowanie w relaksacji.		
TP14	Rozpoznawanie i ograniczanie wpływu zagrożeń zdrowia właściwych dla współczesności: scrolling, mikroplastik, uzależnienia behawioralne, uleganie toksycznym wpływom sztucznej inteligencji.		
TP15	Metody sprzyjające wypełnianiu norm WHO w zakresie aktywności fizycznej i zachowań siedzących.		
TP16	Łączenie aktywności kulturalnej i turystycznej z aktywnym stylem życia		

Planowane formy/działania/metody dydaktyczne		
Treści programowe	Metoda dydaktyczna	Odniesienie do efektów kształcenia kierunkowych/przedmiotowych
TP1-TP8	Wykład informacyjny Wykład konwersatoryjny	K_W04/1,2 K_W06/1
TP9-TP16		
Środki dydaktyczne: komputer, rzutnik multimedialny, prezentacje tematyczne		

Metody i kryteria oceniania		
Efekt uczenia się dla przedmiotu	Treści programowe (TP)	Typy/ Metody oceniania D – ocenianie diagnostyczne, F- ocenianie formujące, P – ocenianie podsumowujące * lub wybór z załączonej listy walidacji wyników
K_W04/1,2 K_W06/1	TP 1-TP8	P– egzamin
K_U02/1, K_U03/1, K_U06/1, K_K01/1	TP9-TP16	F-ocenianie formujące – kolokwium, D – ocenianie diagnostyczne

*D – ocena przypadku, rozpoznanie, F – sprawdzian pisemny, dyskusja, obserwacja, P - egzamin pisemny lub wybór z załączonej walidacji wyników.

Zalecana lista lektur lub lektury obowiązkowe
Wykłady: Literatura obowiązkowa: Bętkowska-Korpała B., Gierowski J.K. (red.) (2016). Psychologia lekarska w leczeniu chorych somatycznie, r.5. Kraków: WUJ Franczok-Kuzmowska A. i Kuzian M. (2018). Psychospołeczne uwarunkowania funkcjonowania i zdrowia psychicznego w okresie wczesnej dorosłości. Studia Psychologica, DOI 10.24917/20845596.11.8 Golińska L. (2010). Pracoholizm: istota, konsekwencje i uwarunkowania. Acta Universitatis Lodzensis. Folia Psychologica: 14, 97-107. Dudek B. (2008). Pracoholizm – szkodliwy skutek nadmiernego zaangażowania w pracę. Medycyna Pracy nr 59, suplement 3, 247-254. Kaczmarek A. (2019). Wypalenie zawodowe – następstwo stresu zawodowego. Nowoczesne Systemy Zarządzania nr 14, suplement 1, 65-78. Chojnacka-Szawlowska G. (2009). Zmęczenie a zdrowie i choroba. Kraków: Wyd. Impuls. Urbańska J. (2010). Zmęczenie życiem codziennym. Poznań: UAM

Literatura uzupełniająca:

- Kwiatek I. (2014): Kobieta-matka vs. kobieta-pracownica. Jakość życia pracujących zawodowo matek. *Studia Ekonomiczne*: 179, 63-73.
- Kwilecki K. (2011): Rozważania o czasie wolnym. Wybrane zagadnienia, Wydawnictwo GWSH, Katowice.
- Piecuch T., Szczygiel E. (2019): Work-life balance w teorii i praktyce funkcjonowania współczesnych organizacji, Oficyna Wydawnicza Politechniki Rzeszowskiej, Rzeszów.
- Litzke S. M., Schuh H. (2007): Stres, mobbing i wypalenie zawodowe. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk.

Ćwiczenia:

- Corbin, C. B., Welk, G. J., Corbin, W. R., & Welk, K. A. (2016). *Concepts of Fitness & Wellness: A Comprehensive Lifestyle Approach*, eleventh edition, McGraw-Hill.
- lub zamiennie: Corbin, C. B., Welk, G. J., Corbin, W. R., & Welk, K. A. (2007). *Fitness i Wellness. Kondycja, sprawność, zdrowie*. Zys i S-KA.
- Hoffman R., Collingwood T., (2015) *Fit for Duty, Third Edition*. Human Kinetics.
- Kulmatycki L., (2008) *Joga dla zdrowia. Poradnik ćwiczeń*. Książka i Wiedza.
- Kulmatycki L., Torzyńska K., (2013) *Ćwiczenia relaksacji, koncentracji i medytacji*. AWF we Wrocławiu.
- WHO (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Dostępne on-line: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

Punkty ECTS (1 pkt - 25 godz. pracy studenta)

RODZAJ ZAJĘĆ	GODZINY
Godziny kontaktowe	30
Przygotowanie do zajęć	5
Zapoznanie się ze wskazaną literaturą do zajęć	7
Przygotowanie do zaliczenia i egzaminu	8
Razem = 50 godz. = 2 ECTS	