

PRZEDMIOT: Promocja zdrowia psychicznego

I. Informacje ogólne

Jednostka organizacyjna	Wydział Rehabilitacji Katedra Terapii Zajęciowej Kierownik: dr Grzegorz Bednarczuk
Nazwa przedmiotu	Promocja Zdrowia Psychicznego
Kod przedmiotu	TZ-I-03
Język wykładowy	polski
Rodzaj kształcenia (obowiązkowy/fakultatywny)	fakultatywny
Poziom kształcenia (np. pierwszego lub drugiego stopnia)	pierwszego stopnia
Rok studiów	I
Semestr	2
Liczba punktów ECTS	2 ECTS, 15 godzin wykładów, 15 godzin ćwiczeń, 20 godz.pracy własnej
Imiona i nazwiska wykładowców	prof. dr hab. Monika Guskowska monika.guskowska@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	Wymagania wstępne: Student posiada wiedzę z zakresu: podstaw psychologii ogólnej, społecznej i psychologii rozwojowej, wiedzę ogólną na poziomie maturalnym

II. Informacje szczegółowe

Cele przedmiotu

C1	Zrozumienie zależności między sferą psychiczną i somatyczną i istoty holistycznego ujęcia zdrowia
C2	Poznanie czynników warunkujących zdrowie psychiczne osób w różnym wieku
C3	Zrozumienie wpływu czynników społecznych i behawioralnych na zdrowie psychiczne
C4	Poznanie metod oceny osobowych i społecznych zasobów i deficytów zdrowia psychicznego
C5	Poznanie roli terapeuty zajęciowego w profilaktyce promocji zdrowia psychicznego osób w różnym wieku i stanie zdrowia
C6	Zwiększenie świadomości własnych zasobów i deficytów zdrowia psychicznego

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

Efekt uczenia się	Efekty uczenia się przedmiotowe	Odniesienie do celów	Odniesienie do charakterystyk II stopnia PRK
Wiedza			
W zakresie wiedzy absolwent zna i rozumie			
K_W03 Rozumie wzajemny wpływ czynników biologicznych, psychicznych, behawioralnych i środowiskowych na stan zdrowia. Rozumie działanie czynników chorobotwórczych i znaczenie czynników ryzyka w powstawaniu i przebiegu chorób.	1. Rozumie polietiologiczne uwarunkowania zdrowia psychicznego; 2. Różnicuje podejście pato- i saluto-genetyczne.	C1, C2	P6S_WG;
K_W04 Rozumie pojęcia normy i patologii w ocenie stanu fizycznego, psychicznego i sytuacji społecznej osoby oraz rozumie procesy zachodzące w organizmie w różnych stanach patologicznych i w przebiegu chorób, podstawowe zagadnienia biomechaniki zaburzeń postawy ciała i ruchu, oraz ich wpływ na zaburzenia funkcjonowania osoby chorej w środowisku. Rozumie przyczyny i uwarunkowania występowania bólu oraz wpływ bólu na jakość życia.	1. Definiuje pojęcie zdrowia psychicznego i normy psychicznej.	C1, C2	P6S_WG;
K_W08 Zna narzędzia oceny stanu zdrowia fizycznego i psychicznego oraz jakości życia oraz podstawowe metody jakościowych i ilościowych badań biomedycznych i społecznych.	1. Zna skale oceniające deficyty i zasoby indywidualne jednostki	C4	P6S_WG P6S_WK
K_W12 Rozumie znaczenie czynników zagrażających zdrowiu związanych z wykonywaniem pracy i zna metody ograniczania wpływu tych czynników.	1. Posiada wiedzę na temat wypalenia zawodowego i pracobolizmu	C3; C5	P6S_WK
K_W19 Rozumie pojęcie sytuacji trudnej i sytuacji kryzysowej, oraz zna zasady wspierania osób w tych sytuacjach.	1. Zna modele stresu; 2. Rozumie zależności między stresem a stanem zdrowia	C1, C2	P6S_WK

Umiejętności			
W zakresie umiejętności absolwent potrafi:			
K_U07 Umie obserwować ludzkie zachowania, analizować ich motyw, oraz społeczne (kulturowe, prawne, ekonomiczne) konsekwencje.	1. Potrafi ocenić zasoby i deficyty jednostki ważne z punktu widzenia zdrowia psychicznego.	C2; C4	P6S_UW;
K_U08 Potrafi wskazać i opisać konsekwencje (psychologiczne, społeczne, kulturowe, prawne, ekonomiczne) wynikające z ograniczeń w funkcjonowaniu, niepełnosprawności lub choroby, wykluczenia społecznego.	1. Rozumie mechanizmy powstawania stereotypów „innego”; 2. Zna konsekwencje stygmatyzacji społecznej	C3; C5	P6S_UW
K_U18 Potrafi opisać zjawisko stresu, jego źródło, przejawy i sposób oddziaływania na osobę i jej środowisko, oraz potrafi wspierać osobę w radzeniu sobie ze stresem.	1. Potrafi rozpoznać sposoby radzenia sobie ze stresem; 2. Potrafi korzystać z efektywnych strategii zaradczych.	C2; C3	P6S_UW
K_U28 Potrafi podjąć działania ukierunkowane na edukację zdrowotną i promocję zdrowia, oraz współpracować w zakresie prewencji chorób cywilizacyjnych, niepełnosprawności, patologii społecznych i wykluczenia społecznego.	1. Potrafi zaplanować działania profilaktyczne wobec zaburzeń psychicznych i promujące zdrowie psychiczne.	C5	P6S_UO
Kompetencje społeczne			
W zakresie kompetencji społecznych absolwent jest gotów do:			
K_P01 Postrzega osoby holistycznie - ich potrzeby fizyczne, psychiczne i duchowe traktuje jako jedność.	1. Rozumie wartość podejścia saluto-genetycznego i stosuje je w praktyce.	C1; C5	P6S_KK;
K_P03 Zachowuje autonomię własną oraz uznaje autonomię innych osób i grup społecznych, z którymi współpracuje oraz odbiorców swoich działań zawodowych. Wspiera partnerstwo klienta w procesie terapii zajęciowej.	1. Stosuje podejście skoncentrowane na osobie	C5	P6S_KO
K_P10 Pracuje zgodnie z posiadanymi kompetencjami i odpowiedzialnie wykonuje zadania zawodowe. Jest świadom sytuacji, w których musi zwrócić się o współpracę do profesjonalistów innych zawodów.	1. Jest świadomy własnych zasobów i deficytów psychicznych istotnych w zawodzie terapeuty zajęciowego 2. Rozwija kompetencje społeczne niezbędne w pracy terapeuty zajęciowego	C6	P6S_KK:

Treści programowe			
	Tytuł wykładu	Odniesienie do efektów uczenia się kierunkowych/	Odniesienie do celów przedmiotu

		przedmiotowych	
Wykłady			
TK1	Pojęcie zdrowia i choroby, koncepcje i modele zdrowia psychicznego, orientacja pato- i salutogenetyczna	K_W03/1,2; K_W04/1; K_P01/1	C1, C2, C5
TK2	Sytuacyjne uwarunkowania zdrowia psychicznego - zjawisko stresu i radzenie sobie z nim	K_W03/1, K_W19/1,2; K_U18/1,2;	C1, C2, C3
TK3	Stres a stan zdrowia, psychoneuroimmunologia	K_W03/1; K_W19/1,2;	C1, C2
TK4	Społeczne uwarunkowania zdrowia psychicznego – wsparcie społeczne	K_W03/1, K_U07/1	C1, C3, C4
TK5	Behawioralne uwarunkowania zdrowia psychicznego – zachowania zdrowotne	K_W03/1, K_U07/1	C1, C3, C4
TK6	Choroba i niepełnosprawność a zdrowie psychiczne; konsekwencje stygmatyzacji	K_W04/1; K_U08/1,2	C1, C3, C5
TK7	Aktywność fizyczna a dobrostan psychiczny	K_U18/1,2; K_U28/1	C2, C3, C5
Ćwiczenia/ zajęcia praktyczne			
TK8	Omówienie zasad BHP na zajęciach. Osobowość człowieka jako determinanta zdrowia psychicznego – zasoby i deficyty	K_W08/1; K_U07/1; K_P10/1,2	C4, C6
TK9	Relaksacja w utrzymaniu zdrowia psychicznego	K_U18/2; K_U28/1	C2, C3, C5
TK10	Profilaktyka pracoholizmu i wypalenia zawodowego w zawodach o charakterze służby społecznej	K_W12/1; K_U28/1	C3, C5
TK11	Profilaktyka zaburzeń odżywiania i uzależnień behawioralnych.	K_U28/1; K_P01/1	C1, C2, C5;
TK12	Profilaktyka zaburzeń odżywiania i uzależnień behawioralnych.	K_U28/1; K_P01/1	C1, C2, C5;
TK13	Wspieranie terapii depresji i zaburzeń lękowych	K_U28/1; K_P01/1	C1, C2, C5;

Planowane formy/działania/metody dydaktyczne		
Treści programowe	Metoda dydaktyczna	Odniesienie do efektów uczenia się
TK1-TK7	Wykład informacyjny, wykład problemowy, opisy przypadków	K_W03/1,2; K_W04/1,2; K_W19/1,2; K_U07/1; K_U08/1; K_U18/1,2; K_U28/1; K_P01/1; K_P03/1
TK8- TK13	Dyskusja, analiza przypadków, warsztaty,	K_W03/1; K_W08/1; K_W12/1; K_U07/1; K_U18/2; K_U28/1; K_P03/1; K_P10/1,2
TK10-TK13	Opracowanie programu działań promujących zdrowie psychiczne wybranej grupy odbiorców	K_W03/1; K_W12/1; K_U28/1; K_P03/1; K_P10/1,2
Środki dydaktyczne • Komputer • Rzutnik multimedialny • Prezentacje tematyczne		

Metody i kryteria oceniania		
Efekt uczenia się dla przedmiotu	Treści programowe	Typy/metody ocenijące D – ocenianie diagnostyczne, F- ocenianie formujące, P – ocenianie podsumowujące * lub wybór z załączonej listy walidacji wyników
K_W03/1,2; K_W04/1; K_W12/1; K_W19/1,2; K_U07/1; K_U08/1,2; K_U18/1,2; K_U28/1; K_P01/1; K_P03/1	TK1-TK15	P: Sprawdzian pisemny – test wiedzy

K_W08/1; K_U07/1; K_P10/1,2	TK8	D: Studium osoby
K_W03/1; K_W12/1; K_U28/1; K_P03/1; K_P10/1,2	TK10-TK13	F: Projekt grupowy

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

Zalecana lista lektur lub lektury obowiązkowe

Lektura obowiązkowa (wybrane rozdziały)

1. Buckworth J., Dishman R.K., O'Connor P.J. (2023). *Aktywność fizyczna w psychologii zdrowia*. Wrocław: Edra Urban & Partner.
2. Cierpiałkowska L., Sęk H. (2016). *Psychologia kliniczna*. Warszawa: PWN.
3. Heszen-Celińska I., Sęk H. (2020). *Psychologia zdrowia. Wydanie nowe*. Warszawa: PWN.
4. Guskowska M. (2013). *Aktywność fizyczna i psychika. Korzyści i zagrożenia*. Toruń: Wyd. Adam Marszałek
5. Jakubowska-Winecka N., Włodarczyk D. (red.) (2016). *Psychologia w praktyce medycznej*. Warszawa: PZWL.
6. Ogińska-Bulik N., Juczyński Z. (2008). *Osobowość, stres a zdrowie*. Warszawa, Difin.
7. Stawiarska P. (2016). *Wypalenie zawodowe w perspektywie wyzwań współczesnego świata*. Warszawa: Difin

Punkty ECTS (1 pkt 25 godz. pracy studenta)

RODZAJ ZAJĘĆ	GODZINY
Godziny kontaktowe	30
Przygotowanie do zajęć i sprawdzianu	10
Napisanie projektu	5
Przygotowanie studium przypadku	5
Razem = 50 godz. = 2 ECTS	